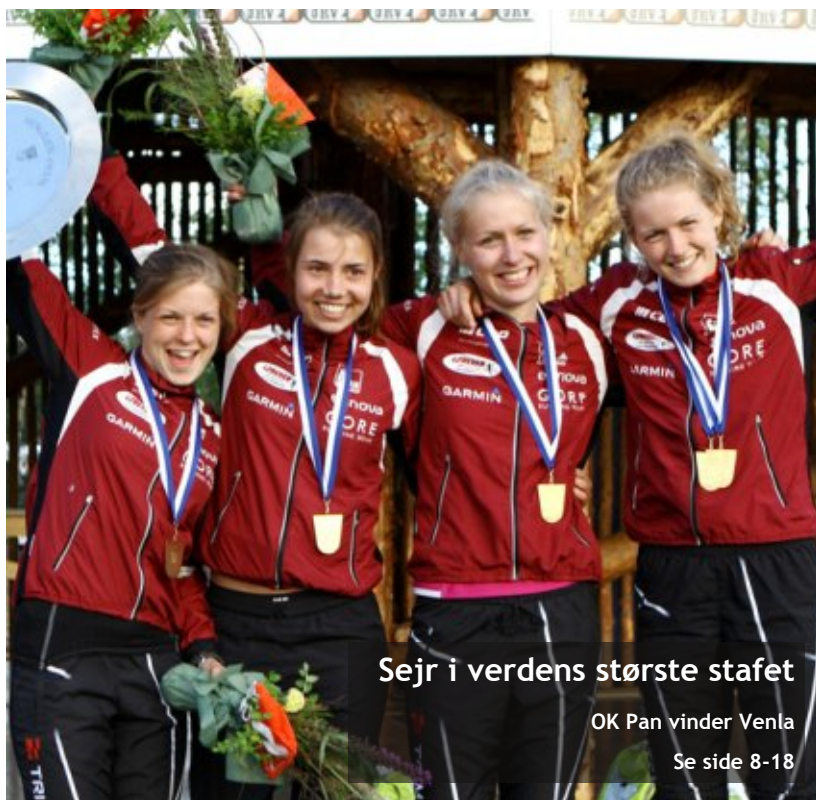




Pan-Poster

Nr. 659 - September 2013



Sejr i verdens største stafet

OK Pan vinder Venla

Se side 8-18



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.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	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg	8672 5251
	losa@aaabc.dk	2541 3503
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Zenia Heilskov Mogensen, zenia_hm@yahoo.dk	2235 0816
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Torben Utzon, 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
Arrangementsudv.	Anne Skaug, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
Husudvalg	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	8657 1312

Pan-Posten	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
	kell@soenniksen.dk	

Trænere

Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen
Børnetrænere	Sarah Thomsen, Camilla Bevensee, Signe Klinting
Ungdomstrænere	Lasse Grøn, Giacomo Frattari, Rasmus Lunding

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
	alicehinge1@gmail.com	

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

Jumbobog edition	3
Klubnoter	4
Sikke et hold! Sikke en dag!	8
Yngste på holdet	12
Hvad med andetholdet?	15
Venla Relay Winners 2013	16
Tiomila	19
Af en præmierytters bekendelser	20
Godt jeg tog til Fanø!	23
Klubtur 2013	24
DM Mellem i Thorsø Bakker	27
Sommer i Slovenien	28
WMOC 2013	32
DM Stafet MTBO	36
The World Games 2013 Cali	38
"Feriatur" til Colombia	44
Midgårdsormen	46
Klubtræninge underlægges juntastyre	49
Tirsdagstræning	50
Løbskalender	51
Træningsløb	52

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
----	----------	----------

Tjah, det kommer jo nok an på, hvad den nye redaktør vil...

Jumbobog edition

Det er lang tid siden sidst. Den gamle redaktør har - ekstraordinært - trukket i arbejdstøjet. Lidt støvet er det, men det går nok.

Siden påske, hvor sidste nummer udkom, er der sket en hel del ting og sager i klubben, hvilket du kan læse om i dette nummer. Ikke mindst er sejren i Jukola/Venla - hvem ville have troet det for 3-4 år siden?

Blandt andet dette gør, at nummeret her bliver det største og ondeste (du bliver nødt til at læse det hele!) i mands minde. Hele XX sider er det blevet til, hvilket sprænger portogrænsen, men hvem tænker på det ud over kasseren?

En ting, der dog er værd at tænke på er fremtiden for Pan-Posten. Et opråb på klubbens hjemmeside og - gisp - på Facebook har gjort at der er kommet en hel del stof denne gang. Men faktum er, at både jeg og Zenia har fundet det temmelig svært gennem de seneste år at få folk til at skrive. Bestyrelsen arbejder lige for tiden på at få lavet en hel redaktionsgruppe, så arbejdet kan fordeles noget. Hvis nogen er interesseret i enten at være tovholder på at få indsamlet stof eller sætte bladet op, så henvend jeg gerne. Realistisk set er der nok ingen, der henvender sig, men nu er det forsøgt.

Ellers gå i gang med bolsjerne på de følgende sider. Der er masser af guf...

/Kell.





Divisionsfinale i Frøslev

Den 29. september skal OK Pan kæmpe mod 5 andre klubber om danmarksmesterskabet for klubhold. Det er et arrangement, hvor der er baner på alle niveauer og alle klubbens medlemmer skal bruges for at vinde.

Der har tidligere været annonceret en fælles tur i forbindelse med Divisionsfinalen, men lidt research og dialog med mulige deltagere har vist, at der ikke er det store behov. Den relativt korte afstand til Frøslev (og grænsen!) og de mange øvrige løb og ture i september og oktober har gjort udfaldet.

Tradition genopstår

Torsdag d. 19. september genoptager OK Pan en gammel tradition med skolemesterskab i orienteringsløb. Alle skoler i Århus kommune er inviteret til at deltage i skolemesterskabet, der består af to konkurrencer i én. En individuel konkurrence samt en skolekonkurrence, hvor de tilmeldte kæmper om at blive Århus mester i skoleorientering.

Der er tilmeldt ca. 120 elever fra Viby skole og Kragelundskolen.

Som mange vil gætte, er det Kenneth Skaug, der har taget initiativet til genoplivningen.

Hov, er det ikke om onsdagen!?!?

Fremover vil træningsløb hele året rundt foregå om **lørdagen med start mellem 11.00 og 11.30.**

Der vil ikke udmiddelbart blive ændret på indholdet af løbene, sådan at træningsløbene også fremover vil være en oplagt mulighed for medlemmer på alle niveauer for at løbe et spændende løb i forskellige skove hver uge

Ændringen sker på baggrund af et generelt ønske fra de fremmødte medlemmer til træningsdiskussionen på Silistria tidligere på året.



Tak

Når man har løbet o-løb i efterhånden mange år og oparbejdet et netværk både i og uden for klubben, når man stadig er ret så aktiv som løber, når man har en tendens til også at ville deltage i ledelses- og administrative opgaver, når man har svært ved at sige nej, når formanden ringer og fortæller, at netop dette projekt behøver ens assistance, ja, så ender man med at bruge rigtig mange timer (for mange ifølge Lene!) på den sport og den klub, som vi alle holder så meget af.

Jeg var derfor meget glad og beæret over at modtage Årets Pan-præstation på generalforsamlingen. Jeg føler selv, at der er mange andre medlemmer i klubben, der med lige så stor "ret" kunne have været modtageren.

Jeg ser allerede nu frem til om et års tid at kunne give den videre til en af de mange andre ildsjæle i klubben, som bruger meget tid og energi til vort fælles bedste, og som klubben ikke kan undvære.

Bent

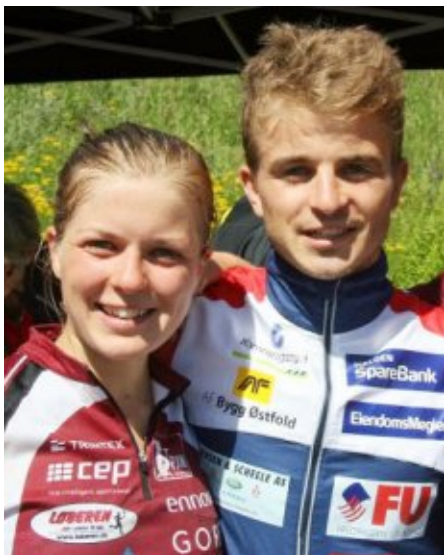


Ikke bare forsiden, men hele 7 sider helligede det svenske forbunds magasin, Skogssport, i foråret på OK Pan og klubbens pigesatsning.

Artiklerne følger primært Ida Bobach og Maja Alm og deres forberedelser til forårets store stafetter-forberedelser, som de fleste jo bekendt jo gik op i en større helhed med en sejr ved Jukola/Venla.

Ambitionerne for gode resultater var høje, men på trods af disse gør Bjarne Hoffmann også opmærksom på, at prioriteringen i lige så høj grad går på løbernes sportslige udvikling som orienteringsløbere. Og det er måske det, der gør at løberne findes i OK Pan og ikke i udenlandske klubber med større økonomi.

/Skogssport nr. 3/2013



To Bob'er skiftede

Den 1. juli skiftede Ida Bobach og storebror Søren til OK Pan i nationale danske løb.

Ida har allerede i et par år løbet internationalt for klubben, men har hun løbet for barndomsklubben Silkeborg OK. Efter et par år i Aarhus er det nu tid til et skifte.

Søren Bobach begrundet det: "Ida har gennem de sidste to år været en del af pige-satsningen i OK Pan, hvor de har fået skabt et rigtig godt pige-miljø. Nu har Ida valgt også at stille op for OK Pan nationalt, for hun vil gerne bidrage så meget som muligt til pige-satsningen.

For min egen del har jeg boet i Århus de sidste tre år og er faldet godt ind i klubben gennem min daglige træning. I og med at jeg ikke føler, at jeg kan bidrage så meget til Silkeborg OK i disse år, er det rigtige for mig et klubsifte. Jeg ønsker at engagere mig mere i miljøet og bidrage til OK Pan Århus."

Brugerundersøgelse

Spørgeskemaet der i foråret blev sendt til alle klubbens medlemmer, resulterede i svar fra 90 medlemmer, hvilket er en rigtig flot svarprocent. Tak for det.

Vi er glade for, at spørgeskemaet er blevet modtaget yderst positivt, og at klubben nu har fået en løberdatabase over medlemmer, der i fremtiden kan hjælpe.



Vi gjorde det igen!

Et forrygende arrangement som vi har fået en masse ros for allerede.

Tak til alle der har hjulpet med markedsføringen og delt flyers ud til Gud og Hvermand (for bare at nævne to) og tak til alle der hjalp i weekenden med at bygge stævnepladsen op og afvikle løbet.

Vi er bare gode til det der!

Det er dejligt at være medlem af en klub, hvor vi er så gode til at løfte i flok, når det gælder. Vi vender frygteligt tilbage næste år, hvor vi igen skal arrangere kvindeløb.

/"Juntaen"



Efter en succes med en Find Vej dag i april måned, indbyder klubben også i efteråret til en Find Vej dag. Det er på Naturens dag den 8. september fra Ørnereden med start i tidsrummet 13-14.

Der er ruter på ca. 2 km (klapvognsvenlig) samt 3 km og 5 km.



Pan-Posten søger redaktion!

Hvis bladet fortsat skal udkomme fremover skal der findes en eller flere personer, der dels kan stå for at finde skribenter og dels sætte bladet op til tryk. Frekvens og indhold af bladet kan diskuteres, men det vil være synd at slutte et 66 år gammelt blad blot fordi ingen gider...



Emma Klingenberg

Foto: Harald Andresen

Det slog mig lige pludselig, da jeg var ude på den sidste træning inde Jukola: "Vi kan jo vinde det her!". Tanken sendte en blanding af kuldegysninger og varme gennem min krop.

Siden vi startede stafet-satsningen i Pan, er vi skridt for skridt rykket nærmere toppen af de store stafetter. Og dér, da jeg stod ude i skoven få timer inden det gik løs, så det ud til, at brikkerne var ved at falde på plads. Modsat så mange gange før kunne vi endelig stille i stærkeste opstilling. Ved tidligere stafetter, når en løber på førsteholdet har meldt fra på grund af skade, er en anden løber altid trådt til og har bidraget med en fantastisk indsats. Men denne gang var der ingen afbud. A-holdet var klar!

Jeg kunne mærke at drømmen levede.

Drømmen er ingen garanti for succes. Men jeg er overbevidst om at man ved at turde drømme kommer et lille skridt nærmere mod målet. Og nogle gange er det lige det ekstra lille skridt der skal til...

Lørdag den 15/6

Jeg vil nu spole tiden tilbage til lørdag den 15. juni; den dag en drøm blev til virkelighed:

Vi ankommer til den imponerende Jukola-stævneplads i god tid inden start, og som sædvanligt går vi en runde på pladsen, hvor vi orienterer os om mål, start og skifte-zone og får styr på alt det praktiske. Nu er bare tilbage at vente på at showet begynder.

Jeg får jeg den tanke, at sidste del af banen bliver walk in the park. Jeg tager grueligt fejl!

Stafetten bliver sat igang med hu og hej, da de godt 1200 damer løber afsted. Selvom jeg ikke skal løbe før om et par timer, kan jeg mærke hvordan min puls stiger med flere slag ved synet af de mange løbere som buldrer over den åbne plads og ind i skoven. Et sted i mægden er Ita og Ida. Nu er vi i gang!

Nogle hundrede meter derfra ligger vores militærtelt, hvorfra vi kan høre speakerens stemme brage gennem den finske skov,

hovedsageligt på finsk, med indslag af engelsk. Jeg ligger i det mørke telt og prøver at slappe lidt af, mens jeg ind i mellem opfatter brudstykker af speakerens talestrøm. Så vidt jeg kan forstå, er vi godt med.

Faktisk er vi rigtig godt med: Ida, Miri og Maja løber fantastisk! Eller det vil sige; de løber faktisk bare som de plejer, men med tre så stabile og stærke løbere giver det tilsammen en fantastisk præstation. Josefine skal løbe sidstetur på Pans andet hold, og fordi Ita, Stine og Ane også løber helt vildt godt, skal Josefine og jeg ud næsten samtidig. Meldingerne fra skoven undervejs på tredjetur er, atandeholdet med Ane i aktion ligger i top 30 og Maja ligger i top 3! Det er næsten ikke til at forstå at begge OK Pans hold er så godt med i stafetten!

Bjarne står klar ved indgangen til skiftezonen med en taske på ryggen og papir og blyant i hånden. Han giver mig de sidste vigtige opdateringer på udviklingen i stafetten og siger nogle få enkle sætninger, som hjælper mig med at skabe det rette fokus før jeg skal i ilden. To dybe indåndinger, nu er jeg klar.

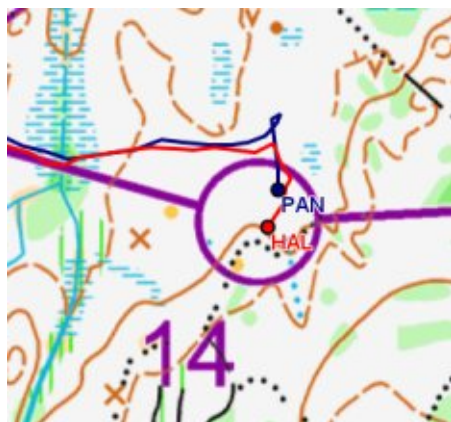
Sidste tur

Da Maja kommer styrtende i mål og sender mig afsted på den sidste tur, er status, at vi ligger nummer to et lille minut efter Halden, som har Mari Fasting på sidstetur. Domnarvets kommer ind kort efter Maja og sende Lena Eliasson ud på jagt. Efter hende kommer yderligere en gruppe af topløbere, som alle er sultne efter topplaceringer. Intet er altså afgjort endnu, og med 8,5 km orienteringsløb foran kan alt ske.

Ida, Miri og Maja løber fantastisk! Det vil sige, de løber faktisk bare som de plejer.

Banen lægger ud i et område med god sigt og relativ simpel orientering. På denne del af banen orienterer jeg godt og mit fokus ligger på opgaven. På et tidspunkt skifter terænnets karakter og banen går nu i er kuperet og fin-detaljeret område med nedsat sigt. Da jeg løber ind på denne del af banen ser jeg pludselig ryggen af Mari - hun er tæt på. Med tanke om at førstepladsen ligger inden for rækkevidde, skal jeg nu kæmpe med mig selv





for at holde fokus på orienteringen. På en post mister jeg grebet om orienteringen og er tæt på at lave et meget dyrt bom. Men jeg får heldvis rettet op, så tidstabet ikke bliver alt for stort.

Sekundet efter stopper Mari op, mens hun stirrer stift på kortet. Hun ved ikke hvor hun er! Sh*t!

Jeg formår herefter at orientere sikkert i nogle poster i træskov, og da banen igen skiftede karakter og går over i den åbne skov, har jeg igen skabt kontakt til Mari. Jeg ånder lettet op. Jeg har klaret "den svære" del af banen, og nu venter kun de sidste kilometer i det åbne terræn. Efter at være kommet helskindet ud af løvens hule får jeg den tanke, at den sidste del af banen bliver walk in the park. Men det viser sig snart, at jeg tager grueligt fejl!

Hun har styr på det, ikke?

Mari løber hurtigt og målrettet og ligner en, der havde styr på det, så jeg tænker naivt: "Ok, ro på. Nu ligger du bare lige her bag Mari, indtil du har fået overblik over

situationen. Og så rykker du!".

Sekundet efter stopper Mari op og står bomstille, mens hun stirrer stift på kortet, hvorefter hendes hovede begynder at køre fra side til side. Hun ved ikke hvor hun er! Sh*t! Jeg kan mærke hvordan adrenalinen fylder min krop, og jeg bander indeni, fordi jeg ved, at jeg har været uselvstændig og naiv ved ikke selv at tage ansvar for orienteringen. Og her kommer konsekvensen. Flot, Emma!

Jeg finder det sidste gear frem og nyder smerten.

I de følgende minutter smider jeg dyrebar tid væk, men finder endelig posten. Kort efter bommer jeg igen en post, og frygten for, at der er kommet andre hold forbi, uden at jeg har opdaget det, presser sig på og bidrager til endnu en omgang adrenalin. Mari er tydeligvis også stresset, og nogle få poster før mål er vi igen sammen.

Tredjesidste post

Foran os venter et længere stræk med to ret forskellige vejvalg. Da vi klipper posten løber jeg direkte ud på højrevejvalget, men ser ud



af øjnkrogen at Mari har valgt at gå venstre på strækket. Jeg synes dog at højre-vejvalget ser bedst ud, så jeg fortsætter ufortrødent. Jeg presser på så hårdt jeg kan og gennemfører vejvalget fint. Kroppen er ved at være helt færdig, men jeg kan hører den summende stævneplads og lyden af en begejstret speaker, så jeg finder det sidste gear frem og nyder smerten.

Som en finsk journalist bemærker: "Der er ikke eneste dansk journalist tilstede. Hvordan kan det være?"

Da jeg kommer ud af skoven og klipper sidsteposten råber speakeren højt på finsk og klapsalverne spreder sig som bølger gennem publikum. Jeg aner ikke hvad der sker. Hvad nummer ligger vi? Er jeg blevet overhalet af nogle af de andre hold? Er Mari kommet i mål, eller er jeg før hende? Pludselig ser jeg Thrane og Boesen, der står og råber som sindsyge, og jeg begynder at forstå, hvad det er der sker. Da jeg møder Ida, Miri og Maja, som står klar i løbet er jeg ikke i tvivl. Det stråler ud af dem: Vi har vundet!

Følelsen der rammer mig nu, er den samme som den, jeg fik på den sidste træning inden Jukola midt i mit dagdrømmeri. Men den kommer tilbage hundrede gange stærkere. Kuldegysningerne er blevet til bølger af glædestårer og varmen bruser i fra mine tåspidser og ud gennem mine ører. Wauw!

Kaos

De følgende timer husker jeg som meget festlige og ret kaotiske. Vi bliver gennet gennem en begejstret menneskemængde, som sender utallige lykønskninger til os. I medie-teltet stimler journalisterne sammen og stiller spørgsmål. Flere er tydeligvis imponerede, men også en smule overraskede over vores sejr. Der er mange journalister fra både Sverige, Norge og Finland, men som en finsk journalist bemærker med et blink i øjet: "Der er ikke eneste dansk journalist tilstede. Hvordan kan det være?". For os danske orienteringsløbere er det jo ikke så underligt, men fra et finsk synspunkt kan man godt forstå denne undren - Jukola er nemlig Finlands største sportsbegivenhed!

Da en anden journalist spørger om vores alder, nikkes der anerkendende da Ida, Maja og jeg siger at vi er henholdsvis 21, 24 og 21



år. Men da Miri afslører at hun kun er 17 år bliver der gjort store øjne og underkæberne bliver tabt på striben. Der breder sig en mumlen blandt journalisterne og én udbryder: "What! Only seventeen!". Den havde de ikke lige set komme...



Miri Thrane Ødum

Yngste på holdet

Jukola var en stafet jeg havde set rigtig meget frem til. I 2012 var det første Jukola jeg løb og det var uden tvivl et af højdepunkterne fra 2012.

Jeg vidste at vi havde et rigtig stærkt hold, og efter mange overvejelser, som Bjarne har beskrevet [efter denne artikel, red], havde vi fået sat den måske lidt utraditionelle holdopstilling, med Ida først og Emma sidst. Jeg tror at vil alle var sikre på at dette var en god opstilling og det er vigtigt at man tror på det og er tryk ved det, for at hele holdet skal kunne lykkedes hele vejen.

Sikke et hold. Sikke en dag. Gad vide, om jeg nogensinde oplever noget lignende igen? Man har vel lov at drømme?

Varmen bruser i fra mine tåspidser og ud gennem mine ører.



Høje forventninger - internt og eksternt

Mine egne forventninger var højere end sidste år. Sidste år var det hele projektet stadig meget nyt og vi var i den grad underdogs til stafetterne, da det var første gang, vi skulle præstere sammen som hold. Men da det gik som det gik, og vi løb som vi løb sidste år, var egne forventninger og forhåbninger høje. Jeg vidste at vi kunne gøre det rigtig godt og komme til at præge stafetten, men man kan aldrig vide hvad der præcis skal til på dagen.

Forventninger udefra kunne vi også mærke var højere og fyldte en del pga. sidste års

resultat, og netop dette var vigtig at bruge konstruktivt frem for at lade os skræmme af det.

Jeg forsøgte at fokusere på dér, jeg var, og dér, jeg skulle hen.

Lærdommen fra 2012 var at vi "bare" skulle præstere på normalt niveau, og at stabile tekniske præstationer rakte virkelig langt, samt at vi fysisk var med på de bedstes niveau.

Andentur

Stemningen til Jukola er fantastisk. Det er så stort og der er så mange mennesker. Allerede når man kommer til stævnepladsen og hører speakeren, opløbet og menneskemængden, begynder sommerfuglene at kunne mærkes.

Jeg skulle løbe andenturen i år, hvilket var lidt anderledes end sidste år. Der skulle jeg "bare" sikkert igennem og så skulle de "gamle" erfarne damer nok klare ærterne.

I år havde jeg (uden at lægge for meget pres på Ida) et ret sikkert udgangspunkt. Ved at have Ida på første turen kunne vi være næsten 100% sikker på at jeg nok skulle ud først i feltet, hvilket holdt fuldstændigt stik. Minna Kauppi som nok havde for mål at komme først ind på første, da hendes hold ikke kunne være med i toppen, løb meget offensivt og kom ind først, så jeg blev sendt ud som 5'er, ca. 1.50 efter og lige omkring mig en del andre løbere.

Jeg glædede mig så meget. Det er så vanvittigt fedt at løbe på hold med 3 af verdens bedste løbere til verdens største stafet. Stemningen og intensiteten i skoven

er noget af det bedste jeg ved.

Det var ret vildt at ligge i en mindre klynge og kigge rundt og se mange af verdens bedste.

Jeg havde taktikken klar. Jeg skulle have en plan hele tiden, hele tiden vide hvad jeg skulle, og konsekvent stoppe hvis jeg ikke havde planen. Derudover løbe selvstændigt. Men når det er en stafet med 1200 andre løbere på ens tur, er det klar at man skal udnytte de andre løbere i skoven så meget man kan. Terrænet hvor min bane gik, var rigtig letløbt så jeg vidste at der skulle fart på, hvilket betød at rettidig stop blev ekstra vigtigt.

Jeg kom godt ind i det på de første par poster, hvor jeg følte mig relativt alene. Jeg var konsekvent med plan og stop, og fik en gang eller to rettet op på en gal retning og reddet fejlen. Jeg var hammerspændt og det var også lidt stressende at vide at vi var helt med. Jeg forsøgte at fokusere på dér, jeg var, og dér, jeg skulle hen og skubbe tanker om resultat og alt det der kan gå galt væk, indtil jeg kom i mål.

Jeg følte farten var passende til at teknikken kunne følge med men løb nok med håndbremsen lidt trukket i frygt for at miste grebet. Finnen som blev sendt ud af Minna hentede vi allerede ved 3eren, jeg og to andre.

Der kom der lidt mere fart på, og farten blev yderligere øget da stjernerne som Brozkova og Jurenikova kom op. Det var ret vildt at ligge i en mindre klynge og kigge rundt og se mange af de bedste. Som farten blev øget,

blev gruppens teknik mere offensiv og det gik rigtig meget lige på. Jeg fik på de følgende poster indtil 1-1.5 km før mål brugt gruppen meget og siden selvstændig orientering helt ind i posten og det fungerede rigtig godt. De sidste par poster var det relativt enkel orientering, stirigt og med store opfang. Så tempoet kom yderligere et hak op, og jeg forsøgte at være med så godt jeg kunne, og lå lidt afventende bagved så jeg kunne prøve at rykke lige så snart hvis gruppen bommede. Det var virkelig en heftig afslutning.

Jeg var rigtig tilfreds med gennemførslen. Små svaj, men ellers kontrolleret som jeg havde aftalt med mig selv. Jeg synes endnu engang jeg havde lært rigtig meget og som sædvanligt en stor oplevelse at løbe med stjernerne og se hvordan de løber. Det var enormt fedt at komme mod stævnepladsen i tætte-gruppen og kunne sende Maja ud som 6'er, 15 sekunder efter.

Nu var der lidt under to vanvittigt nervepirrende timer tilbage hvor jeg var ved at skide i bukserne og knap nok turde kigge på storskærmen. Ikke fordi jeg troede at det ikke ville holde eller ikke troede på at pigerne ville gøre absolut det der skulle til, men fordi jeg virkelig havde på fornem-melsen at de ville gøre præcis dette.

Ren glæde!

Det var den vildeste følelse at løbe ind med Ida, Maja og Emma. Det var ren glæde. Det er en stor følelse at lykkedes med et hold og dele den

her oplevelse med dem. Det er fantastisk at lykkes på det her niveau, at være sammen med nogle om at præstere og lykkes med noget stort og at være måske et af de yngste og det første danske hold til at vinde verdens største stafet. Det var ubeskriveligt.

Det er på ingen måde noget man skal tage for givet. For alt skal på dagen gå op i en højere enhed, alle skal have en stabil dag i skoven, og selv om holdet er stærkt på papiret er der intet der er givet på forhånd. Det ved Halden... Men jeg tror at vi alle er virkelig sultne på måske engang i fremtiden at løbe endnu en sejr hjem sammen, i Sverige eller Finland.

Jeg var ved at skide i bukserne og turde knap nok at kigge på storskærmen.



Det var ren glæde!



Josephine Dewett

Hvad med andetholdet?

En klar forbedring i forhold til sidste års resultat.

OK Pan havde to hold med til Venla, og andetholdet bestod af Ita Klingenberg, Ane Linde, Stine Bagge Hagner og Josephine Dewett.

Begge førsteture løb rigtig flot. Ida kom ind som nr. 5 og Ita som nr. 17. Både anden- og tredjeturene på begge hold løb rigtig godt, og Maja kunne sende Emma ud på sidste turen lige i hælene på Mari Fasting, og Stine sendte mig ud knap 10 minutter senere.

Jeg havde en noget blandet oplevelse ude i skoven, og kunne løbe i mål som nummer 70. Det var stadigvæk en klar forbedring i forhold til sidste års resultat, hvor holdet var blevet nr. 97.

Jeg var også ganske uvidende ude i skoven, om det drama der foregik mellem Emma og Mari. Men hvilken dejlig overraskelse jeg kom tilbage til!

Venla Relay Winners

Efter løbet var stemningen helt i top, alle var helt oppe i øverste gear. Vi kunne dog ikke feste hele natten, da vi var tilmeldt til Jukola, som er herrestafetten. Der var desværre ikke nok herrer fra OK Pan tilmeldt til at stille et helt hold.

Det så noget sort ud for vores pigehold en

overgang, da det ikke er tilladt både at stille op til dame- og herrestafetten. Heldigvis fik vi lov at stille op alligevel, da arrangørerne syntes, at det var fedt at det danske vinderhold også stillede op i herrestafetten. Vi skulle dog løbe under et andet navn, nemlig "Venla Relay Winners 2013". Vores hold så således ud: Maja, Ane, Ida, Josephine, Ita, Miri, Emma. Stine løb 4. tur for Copenhagen O.

Vi endte som nr. 279 ud af 1631 hold. Vi manglede ikke meget mere end 10 min for at have slået Copenhagen O.

Hvilken dejlig overraskelse jeg kom tilbage til!

Om Jukola

Jukola er verdens største orienteringsstafet, og foregår hvert år i Finland i starten af juni. I år var stævnets beliggenhed ikke andet end nogle timers kørsel fra Helsinki lufthavn.

Jukola er navnet på herrestafetten, hvor der i år var 1631 hold på hver 7 mand med start om natten. Venla er damestafetten med 4 løbere på hvert hold. I år var der 1236 hold.

I alt var der således 16361 deltagere!



Bjarne Hoffmann

Venla Relay Winners 2013

Lørdag den 15. juni 2013 blev der skrevet et lille stykke dansk idræts historie da Ida, Miri, Maja og Emma kunne løbe OK Pan Århus i mål som de første danske vindere nogensinde af verdens største orienteringsstafet. En præstation, der kræver dygtighed og commitment fra både løbere og hele organisationen bag, en smule held og mod, men som bestemt ikke bare var en tilfældighed efter min opfattelse.

I efteråret 2011 satte klubben og pigerne i fælleskab, et stafet- og udviklingsprojekt i gang. Et projekt, hvor der konstant har været fokus på at udvikle holdet og den enkelte løber, med henblik på de store klubstafetter, Smålandskavlen, Tiomila og Jukola/Venla. Der har været lagt større fokus på udvikling og inkludering af den enkelte udøver end jagten resultater, for resultaterne skal nok komme 'anyway', når udviklingsarbejdet prioriteres.

Som vanligt begynder forberedelserne til de stafetter vi løber, nogle uger før, og allerede i timerne efter årets 10mila var vi samlet på stævnepladsen for at se frem mod Venla - for sådan lige mentalt at spore pigerne ind på opgaven og rette blikket fremad.

Her var en løber med tro på sig selv og holdets opbakning. Det var sygt fedt at opleve.

Egentlig er tidshorisonten relativ kort, da forberedelserne til f.eks. en VM-stafet bør begyndes mange måneder inden (endda helt

op til et år), men med hensyn til de store klubstafetter må man som træner bygge lidt på fra gang til gang og have blik for både den nært forestående stafet og det lidt længere perspektiv. Vi tog fra 10mila med et 'mindset', der allerede da var sporet en smule ind på Venla...

Den 24. maj fik pigerne nedenstående mail. Det er sædvanligvis sådan, at jeg udtager holdet, men alle deltager aktivt i at fastlægge, hvem der løber de forskellige ture, således at alle er trygge ved turen og den opgave, de stilles overfor. Vi diskuterer, hvor vi bedst kan bruge løbernes styrker, ud fra hvordan vi tror stafetten udvikler sig og de tekniske udfordringer, der venter. Oftest ved, at det skal være pigerne der snakker, mig der lytter og stiller de reflektoriske spørgsmål.

Vi mødtes så få dage senere for at få holdet på plads. Sammenlignet med mange andre klubber er det forholdsvis tidligt at bestemme dette, men jeg tror det er vigtigt at få på plads så tidligt som muligt, så man rent mentalt kan løbe turen (visualisering) adskillige gange, inden det bliver alvor. Det er ikke i holdets interesse at beslutte sig få dage inden stafetten. Vi gør derimod det, at vi altid har en Plan B - og den er ofte kommet i spil - men uden, at det på nogen måde har påvirket resultaterne i negativ retning.

På dette møde brugte vi dog noget længere tid end ellers på tur-fordelingen. Det var ikke en nem beslutning, at finde den optimale opstilling. Jeg skal spare jer for alle vores spændende "mellemregninger" og overvejelser - de kan alligevel ikke fortælles retvisende - men bare fortælle, hvorfor vi endte hvor vi gjorde.

1. tur: Ida Bobach

Skulle have en af de lange ture, var i god form og stærk fysisk og teknisk, ville kunne udnytte sine gode tekniske evner på det mere teknisk krævende mellemstykke (og bevare overblikket på en mulig stressende 1. tur) og ville ikke få gavn af de mange spor der dannes, hvis hun skulle løbe senere.

På en evt. 4 tur ville den lette afslutning heller ikke være nogen fordel for Ida og mange hold ville have fysisk stærkere løbere på 4. turen. Et teknisk meget kompetent og et sikkert kort på 1.turen. Hun skulle nok være med teten hjem.

2. tur: Miri Thrane Ødum

Den yngste kort på et i forvejen ungt hold, men havde vist allerede i 2012, at hun er klar på opgaven. Elsker det "ekstra" pres der er på stafet og skulle "bare" stole på sine egne evner, fokusere på den tekniske og være opmærksom på, at det meget let-løbte terræn ikke overfrister en til at slippe det tekniske greb om orienteringen.

3. tur: Maja Alm

Normalt er spredningen i Venla fortsat meget begrænset efter 2 ture, men det var nu, vi skulle bidrage til dette. Vi havde et super stærkt kort i Maja, der bl.a. i Småland 2012 viste hvordan man stort set kan afgøre en stafet på næstsidste turen (lidt à la det Maja Fasting gjorde for Norge til VM i år).

Maja var lidt i tvivl om sin egen form, men de knap 6 km i letløbt terræn var noget der ville passe Maja særdeles godt - og hun kunne da også, efter en stærk tur, sende Emma ud i en position som nr. 2 lidt over et minut efter Halden - og nu med en smule spredning i

stafetten. Der var altså en masse hold, der skulle ud at "stressjage" og det er næsten garanti for en del bom (vi så også en del bom i 2012, endog også hos Simone Niggli, og det var en situation vi gerne så igen).

4. tur: Emma Klingenberg

Efterfølgende har mange tilkendegivet, at de var overrasket over denne opstilling, og vi tænkte da også selv, at den måske var lidt dristig. Men samtidig var vi også alle helt enige om, at det var med denne opstilling at vinderchancen var størst. Vi forventede en sidste tur, hvor de første og sidste 3 km ville være relativt lette, både fysisk og teknisk, et væsentlig mere krævende mellemstykke, men også med tydelig spordannelse fra 1. turen.

Og vi var alle sammen enige om, at den løber vi mindst at alle havde lyst til at "battle", når det evt. skulle afgøres, var Emma! Hvis nogen kunne, så var det Emma. Mon ikke de andre hold tænkte sådan også (og læser man norske og svensk o-magasiner, så gjorde de). Resten er historie...

I den forbindelse vil jeg pointere, at holdet lagde en del positiv energi i at bakke Emma op. Det kan være en tung opgave at få sådan en opgave stukket ud, og Emma gav også udtryk for, at hun på den side enormt gerne ville have denne opgave, men at den måske også kom lidt før end hun havde forventet. Jeg tror, vi alle havde de samme overvejelser, men mest at alt skulle vi bare overbevise hinanden om, at vores overvejelser var rigtige, og at vi skulle turde gøre det.

Så det var helt utrolig fedt at stå på målpladsen og følge trackingen og se Emma

tage kommandoen kort før mål. Nuvel man får lige den tanke: "Nak hende (Mari, Halden SK) nu bare i spurten", men her var en løber med tro på sig selv og holdets opbakning. Det var sygt fedt at opleve.

Er det så noget vi bare kan kopiere til næste år - eller andre for den sags skyld. Næ, dertil er især de o-tekniske udfordringer afgørende, spredningen i stafetten og "klimaet" i holdet vigtigt. Løberne skal turde satse hele butikken og bære holdets forventninger, samtidig med at de er trygge og offensive på samme tid. Og man skal som hold ramme balancen mellem de tekniske udfordringer og løbernes kompetence. Så måske var det bare et fedt sammenfald af tilfældigheder.

Som altid er holdene - vi var 2 damehold af sted - samlet lige efter stafetterne for at evaluere i plenum. Naturligvis var holdet

ellevilde over sejren og hold 2 med deres flotte resultat som

nr. 70 (skiftede som nr. 17-16-27-70), men også ydmyge og meget fokuseret på egen præstation. Emmas sidste tur var jo ikke en o-teknisk vellykket tur og Emma pointerede også selv under evalueringen, at en anden gang ville det nok ikke have rakt til en sejr. Som hun selv sagde under evalueringen: "Der er noget jeg skal hjem at arbejde med." Det er da for sejt, ikke?

Man skal som hold ramme balancen mellem de tekniske udfordringer og løbernes kompetencer.



Holdmøde - dog ved Spring Cup. (Foto: Torben Utzon)



Josepine Dewett

Foto: Torben Utzon

Tiomila 2013 blev afholdt tæt på Stockholm. Jeg havde været med til Tiomila for første gang året forinden, og det havde været en kæmpeoplevelse! Stemningen er altid helt i top, og der vrirler med orienteringsløbere, lige fra verdens bedste og til dem, der er med for sjov. Derfor var der ingen tvivl om, at jeg skulle være med igen år, og det blev ingen skuffelse.

Andetholdet vil også gerne vise fanen frem!

I år stillede OK Pan med 2 ungdomshold, 3 damehold og 2 herrehold. De fleste tog til Sverige om torsdagen, to dage inden Tiomila, hvor man kunne få løbet fortræning i relevant terræn. Jeg kunne desværre ikke få fri fra arbejde, så jeg kunne først ankomme sent fredag aften. Det betød ingen fortræning for mig. Det er ellers rart at komme ud med kort i hånden, så man kan omstille sig til en anden slags terræn end velkendte danske skov.

Inden stafetten gik i gang, satte vi piger os sammen holdvis og snakkede alle turene igennem, studerede kort og diskuterede o-

teknik. Det er altid rigtig dejligt med holdsnakken, det giver ro på og afklaring om, hvad der venter en ude i skoven. Derudover sætter vi altid målsætninger. Selvom der er stort pres på førsteholdet, da mange forventer en top placering af dem, er der også store ambitioner på andetholdet. Bare fordi man er på andetholdet, betyder det ikke, at man bare kan drive den af. Vi vil også gerne vise fanen frem!

Førsteholdet endte på en 7. plads 6.42 min efter det vindende hold. Andetholdet kom ind som nr. 59, hvilket var hele 37 placeringer bedre end sidste år. Tredjeholdet kom ind som hold nr. 300. Der var i alt 350 tilmeldte damehold.

OK Pans ungdomshold endte som nr. 78 og 201. Der var 294 hold.

Hos herrerne blev førsteholdet nr. 80, andetholdet nr. 203 ud af 332 hold.



Kell Sønnichsen

Stævnepladsen på 2. etape under en af de mange snebyger.

Af en præmieriytters bekendelser

Undskyldningerne og begrundelserne var mange, men faktum var at jeg til årets påskeløb havde meldt mig til i "skadeklasse 2" i stedet for min normale løbsklasse. Det skulle vise sig at være på sin vis indbringende.

Faktisk var begrundelserne ikke så mange. En betændt achilles-sene har de senere år generet mig kraftigt, og sidste sommer besluttede jeg mig for at gøre noget ved det. Dette "noget" indebar bl.a. total løbspause, således at jeg mellem O-Ringen 2012 og Påskeløbene kun havde løbet eet træningsløb samt et par omgange i Botanisk Have. Så formkurven var klart ved at toppe.

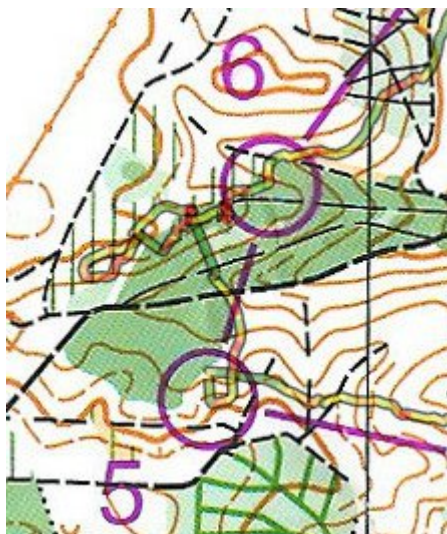
Jeg begyndte at føle, at der endelig var ved at være lidt flyd, foldede kortet ud og opdagede, at der kun var 5-600 m tilbage af banen

Men i erkendelse af, at senen nok ikke havde godt af at løbe særlig langt - og da slet ikke tre dage i træk - blev det til H45AK.

Det betød, så at jeg skulle starte fra start 2, hvor jeg nok må indrømme, at jeg ikke lige umiddelbart følte mig helt hjemme blandt små ungdomsløbere og ældre damer. Men det betød, at jeg slap for de allerværste bakker på 1. etape i Velling.

"Har du haft nummer 63?"

Bakker fik jeg dog lov at smage alligevel, og allerede på vej op ad den første mod post 1 kunne min achilles-sene bekræfte det fornuftige i klassevalget.





Pans "klubbelt". Som sædvanlig manglede det, så man må jo sno sig

Også orienteringen var lidt rusten, og jeg følte mig ikke helt skarp. Ved post 6 blev det ligefrem til et regulært bom, hvor eneste trøst var, at jeg var sammen med en hel del andre løbere, der spurgte efter post 63. Efter at have været oppe over en udløber, nede på den anden side, tilbage op og ned igen på den første side, kunne jeg lige snige mig ind i tæthed 2'eren til posten. Men det kostede nok en 3 minutter...

Senere blev det også til nogle flere svaj, hvor jeg nok må erkende, at kortlæsningen ikke var helt på toppen. Men vejret var dårligt, kortet var ringe, banelæggeren en idiot, kompasset skævt, solen blændede osv... Du kender rækken af undskyldninger. Egentlig var vejret det bedste af de tre dage med en temperatur lidt over frysepunktet, næsten vindstille og skyfrit.

Da jeg var på vej ud af post 13 og begyndte at føle, at der endelig var ved at være lidt flyd, foldede jeg kortet ud og opdagede, at der kun var 3 poster og 5-600 m tilbage af banen. Hov?!? Det er ikke så tit, at jeg kun løber 36 minutter til en konkurrence - bortset fra sprint - så jeg følte mig egentlig ikke færdig. Min achilles-sene var nu ikke enig i den vurdering.

Resultatet blev en tredjeplads, men slået pænt af Claus Lyngby fra Gorm med næsten 6 minutter.

Det sner!

Dagen efter var temperaturen faldet til 0, blæsten taget til og så sneede det! Så det var en rimelig kold fornøjelse at bevæge sig til start - for ikke at sige at stå i starten. Flere af Horsens OK's medlemmer lignede en krydsning mellem fede pingviner og Michelin-manden.

Terrænet i St. Hjøllund var noget andet end 1. etape. F.eks. krydsede jeg kun 2 kurver på den første kilometer - og de var halvt så høje som dagen før. Så det føltes som om, der var mere flyd i orienteringen, selv om det sikkert var løgn. Banelængden var igen kun 3,5 km, og jeg slap for dumheder à la 1. etape og havde endda et lyst indfald på vej til post 9. Jeg gættede - korrekt - at der var is på søen, så den var smartere at løbe på end inde i skoven.



Banen var derfor alligevel hurtigt overstået, men jeg måtte igen se mig på en tredjeplads og igen se mig slået af Claus Lyngby - denne gang med 3 minutter.

Ingen Claus, ingen præmie

Han skulle altså afsted med næsten 9 minutters forspring i jagtstarten - umuligt at hente, selv om dagens bane var en næsten langdistance på 4,8 km. Hvis han altså stillede op! Hvilket ikke var tilfældet, så pludselig stod jeg på startstregen med et 1-tal på startnummeret. Og selv i "skadeklasse 2" kan det godt give lidt nervøsitet, også med 2.20 ned til de næste.

På med vanten, hen til startposten og videre mod post 1. Ups, vi skulle da meget hårdt til højre - næsten 180 grader ud fra startposten. Det gav lige et svaj, en 20-30 sekunders tidstab og en anelse panik. Det viser sig dog, at jeg alligevel har næstbedste tid på strækket. Jeg sætter det lange ben foran mod post 2 - som så også gav et lille svaj. Igen mindre, end jeg troede, for det blev til en strækvinder.

De næste par poster blev taget mere sikkert og så videre til post 5. Ned i lavningen, klip ... øh, forkert nummer?!? Efter nogle hektiske sekunders tænkning, forvildet kiggen rundt samt panderynkende kortlæsning går det op for mig, at det er post 8, jeg har klippet. Den ligger lige på strækket til post 5. Panikken afblæst, videre og så ellers fuld damp resten af posterne - inkl. endnu en gang "Bambi på glatis" på den samme sø som dagen før på vej mod post 11.

I mål har jeg en fornemmelse af, at jeg er først, men bliver først sikker, da Peter Bäcker Hansen fra OK Øst 6½ minut senere kommer i

mål og bliver speaket som nummer 2.

Så for en gangs skyld måtte jeg vente på præmieoverrækkelsen - ikke for at tage billeder, men for at få et billede. Præmierne var nemlig reproduktioner fra Midjyllands Kunstcenter i Bryrup. Jeg fik selvfølgelig det - synes jeg - mindst heldige billede, men var fræk nok til at gå hen og bytte det bagefter.

Efter i 30 år at have løbet påskeløb fik jeg så denne gang udbytte af det. Men jeg vil nu til enhver tid bytte billedet med en fungerende achilles-sene. Er der nogen, der er med på en handel?



Ikke lige min smag i damer :-). Så hun blev byttet til et landskab af Per Fleming. (Foto: Kenneth Skaug)



Hanne Møller Andersen

Godt jeg tog til Fanø!

Jeg blev meget glad og oplivet, da jeg fandt ud af, at DM Sprint og Ultralang i år skulle løbes på Fanø. Det er altid spændende at løbe på Fanø - gode terræner og smuk natur. Men så meldte problemet sig... Jan skulle løbe marathon i Hamburg samme weekend. Hvad skulle jeg gøre? Skulle jeg være den loyale og trofaste hustru, der støtter sin mand i hans kamp mod kilometerne, eller skulle jeg tage til Fanø og fornøje mig med at løbe DM? Efter moden overvejelse besluttede jeg mig for at tage til Fanø - og det viste sig at være en god beslutning.

DM sprint foregik i Nordbys snævre gader. Det galt om at holde hovedet koldt og have god kortkontakt, for man skulle hele tiden skifte retning. Mange af stierne var utrolig små og flere steder havde man en fornemmelse af at løbe i private haver. Det gik helt fint med mit løb, og jeg lavede ikke de store fejltagelser. Men det gik ikke specielt hurtigt, så jeg regnede ikke med nogen topplacering. Jeg

blev derfor totalt overrasket, da jeg opdagede, at jeg stod øverst på resultatlisten i D55. En dejlig overraskelse, jeg har aldrig tidligere vundet DM-guld individuelt.

Søndag formiddag ventede der mig en noget anden udfordring i Fanø Klitplantage. Jeg havde på forhånd stor respekt for terrænet, da jeg tidligere har mistet adskillige minutter på diverse poster i det terræn. Derfor startede jeg ud med stor sikkerhed og kontrol. Det gik da også meget godt på den svære del af banen, men så kom jeg over i den lettere del af skoven, hvor jeg slappede lidt af og trætheden begyndte at melde sig - og så kom bommene. Jeg havde blandt andet store problemer med at finde den sidste post, som objektivt set ikke var særlig svær. Det var godt, at der ikke var flere poster på banen. Heldigvis havde jeg løbet tilpas godt først på banen, så min præstation rakte til en bronzemedalje.

Herligt at komme hjem fra en dejlig weekend med masser af sol og gode orienteringsoplevelser, også med to medaljer. Jan fik kun en i Hamburg...



“ Herligt at komme hjem med to medaljer. Jan fik kun en i Hamburg...”



Henrik Leth Jørgensen

Klubtur 2013

Efter et par år i danske klitterræner ledte vi i arrangørgruppen efter nye steder til den årlige klubtur. Vi kiggede mod øst og syd, og efter en del søgen rundt fandt vi et sted: Malente i Nordtyskland.

Vi følte, at det levede op til de fleste af vores krav: overskuelig rejsetid fra Aarhus, flere terræner indenfor kort afstand af overnatning, terræner hvor der både kan laves begynder og svære baner, gode kort, overnatningssted med plads til minimum 60 personer i alle aldre fordelt på mange rum, gerne med fuld forplejning, børnevenligt, godt vejr!

Det lokale ungdomsherberg havde plads til os alle. Og ud over at opfylde vores kriterier, ville det samtidig blive noget nyt for stort set alle. Meget få i klubben har været i det område for at løbe orienteringsløb tidligere.



Vi tog kontakt til den lokale løber Jörg Höfer som i første omgang hjalp os med kortfiler. Sidenhen lavede vi en aftale om at han også skulle sørge for baner til en af træningerne, postudsætning på alle træninger og print af kort. Det betød så at alle kort blev revideret ved samtlige postplaceringer, banerne behørigt rettet til, og at kortene blev trykt på vand og rivfast papir. Det er vist ikke sket før at alle kort på klubturen har været nyreviderede. Vi har selvfølgelig tidligere løbet på nytegnet kort, som i helt nytegnet, da Kell S. fremstillede et sprintkort i Ålbæk på under et døgn.

Som de gode turister vi var, sørgede vi for at købe rigelig is og øl hos de lokale.

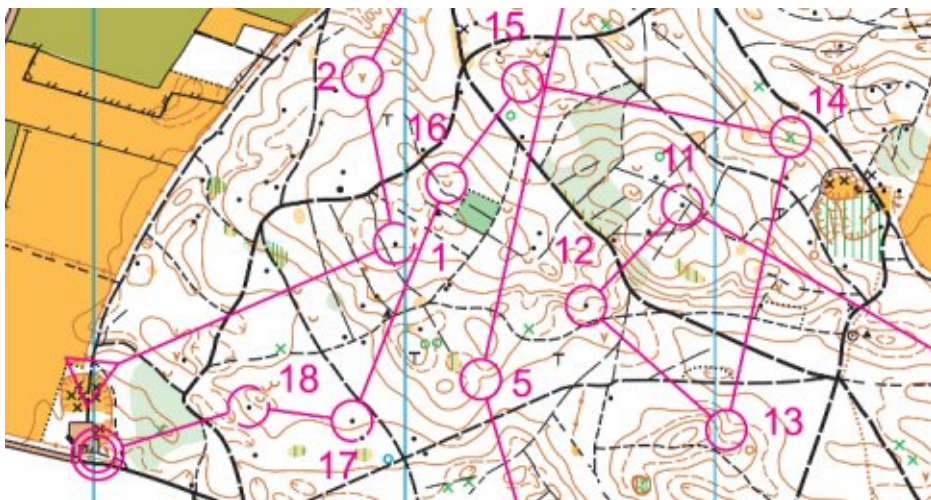
Fredag

Fredag var der mulighed for sprinttræning i Preetz. Træningen var åben i et par timer, så alle havde mulighed for at komme en tur ud i skoven/byen.

Fredagens træning var orienteringsteknisk forsøgt lavet så der dels var lange vejvalgsstræk og dels nogle kortere stræk med retningsskift. Der var mulighed for at løbe 2 runder så alle kunne nå at få ondt i benene allerede første dag.

Lørdag

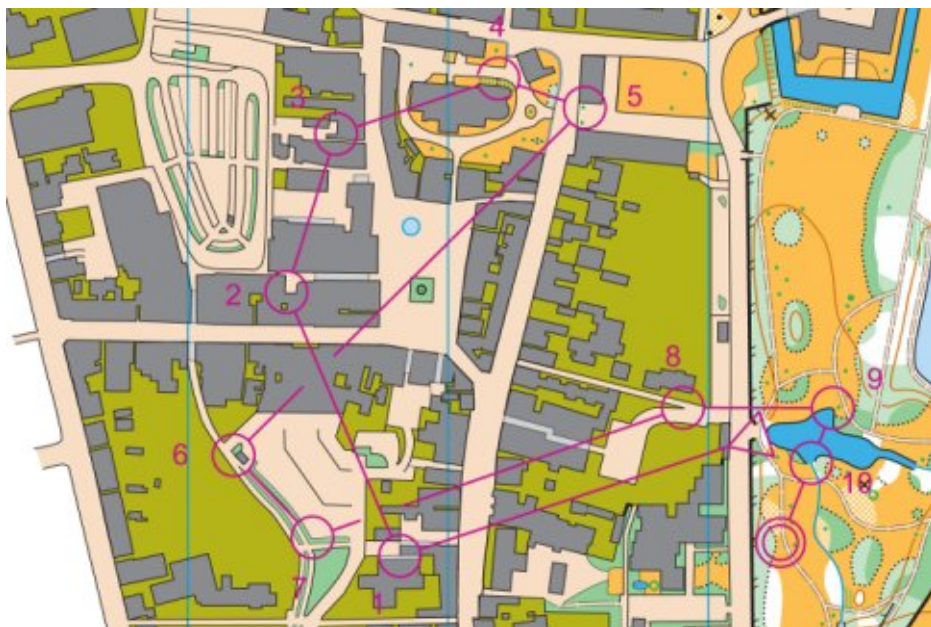
Lørdag formiddag var der mellemdistancetræning i Bergengehölz i sydenden af Malente by. Et terræn der orienteringsteknisk ikke adskiller sig meget fra storskoven, men kuperingen er lidt større og bunden havde lidt kvas hist og her. Men bakker eller ej, så var hurtigste vejvalg de fleste steder lige på. Så var kunsten blot at



holde retningen på tværs af grenbunker m.m.

Start/mål var efter Jörg Höfers råd placeret ved siden af en bålhytte/grillplads. Så ud over en tur i skoven kunne man også få en pølse og et snobrød. Og der var baner for alle - Kenneth Skaug havde medbragt grej til børnebaner.

Solen skinnede, så i stedet for at returnere til vandrehjemmet kørte de fleste direkte til Eutin hvor eftermiddagens klubbursstafet skulle løbes. Som de gode turister vi var, sørgede vi for at købe rigelig is og øl hos de lokale. Og med den servering var de fleste klar til en hurtigløbet stafet.





Ebbe havde medbragt en dårlig ankel! Så han agerede legeonkel få den halvstore børneflokk på 15 børn under 7 år.

Efter stafetten blev der løbet Flying Mile i samme område, og på de samme poster, men i ny kombination. Så hvis ikke man havde ondt benene var muligheden der nu!!

Om aftenen var der fælles hygge på plænen foran herberget. Der var, som altid når Pan'ere samles, kage i rigelig mængde!

Søndag

Søndagen bød på en "langdistance". Igen i et terræn der orienteringsteknisk mindede om noget dansk, og igen noget hvor kuperingen var lidt større end normalt i Danmark. Og igen var der alt fra børnebaner til svære baner i længder til alle.





John Holm

DM Mellem i Thorsø Bakker

Nogle refleksioner fra stævnelederen.

Et nyt kort i et område, der ikke har været afholdt åbne løb i siden 1971 og dermed total ukendt for langt de fleste af deltagerne. Kortet blev tegnet i starten af 2012 af Danmarks mest rutinerede korttegner, Steen Frandsen, og Kent Lodberg lavede banerne i aug/sept 2012 - samme periode som løbet blev afviklet et år senere. Alt sammen et godt forarbejde til et DM. Der er langt imellem, at en banelæggeren lægger baner på samme årstid som løbet afvikles.

Stævnepladsen var allerede udpeget, inden jeg som stævneleder kom ind i billedet i foråret 2012. Derimod viste det sig at være en udfordring at finde et egnet sted, hvor deltagerne kunne parkere deres biler. Flere egnede marker i nærheden blev forsøgt; men enten var de for kuperede, eller også skulle der plantes afgrøder, der ikke kunne forventes høstet inden løbsdatoen. Det endte med, at vi lejede os ind på en mark, der blev brugt til græsning af heste - 1200 m. fra

stævnepladsen. Ikke optimalt, men bedste mulighed. Vi frygtede, at folk ville kantparkere før løbet eller hente bilen efter løbet og kantparkere på vejen op til stævnepladsen; men o-løberne viste sig fra deres gode side og gik hele vejen frem og tilbage. Ligeledes var løberne gode til at rydde op efter sig. Der var ikke efterladt meget affald på stævnepladsen.

Da vejret var godt, kort og baner gode var der knap 800 tilfredse løbere vi havde ude i skoven. En af dem udtalte efter løbet, at det var den sværeste o-bane, som han havde løbet i Danmark, og det var absolut en positiv udtalelse.

Som stævneleder vil jeg gerne bringe et stort tak til de knap halvtreds hjælpere, der hjalp til og en særlig tak til funktionslederne og materielfolkene, som alle ydede en stor indsats. Den var alt afgørende for at stævnet blev en succes. Når man så tager med i betragtning, at klubben havde 41 medlemmer som løbere til stævnet, viser det, at vi sammen kan løfte store opgaver. Noget vi også får brug for, når vi i 2015 skal arrangerer påskeløb over 3 dage for dobbelt så mange deltagere.

(Foto: Hanne Møller Andersen)





Sommer i ~~Tyrol~~ Slovenien



Kent Lodberg

Hej Pan'ere!

Sommerferien foregår i Slovenien. Mange i klubben har gennem de sidste 6-7 år været hernede for at deltage i OO-cup, "Orienteering Online Cup", og mange Pan'ere får, blot man nævner ordet "OO-cup", et klart billede på nethinden, af hvad det er for en type oplevelse, der er tale om.

Slovenien er overvejende lodret

For at hjælpe de stakler, som endnu ikke har været hernede, kan man prøve at klikke ind

på et kort [se slutningen af artiklen, red] - f.eks. 4. etape. Selvfølgelig det lækreste fra 4. etape på Mt Stonah. Jeg ved ikke hvad det betyder, men bedømt på oplevelserne derude, kunne det fint betyde "Stone Mountain".

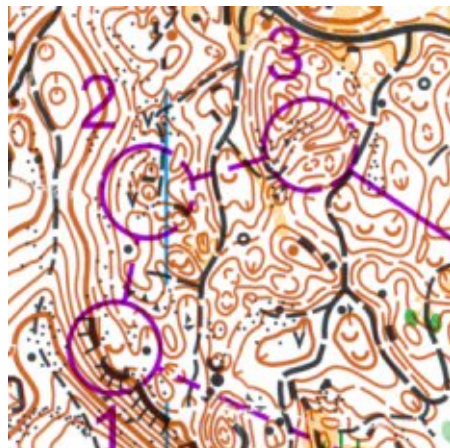
Som I kan se, er den korte version følgende: Alle, som endnu ikke har været dernede, bør straks planlægge næste års ferie i Slovenien. Det er ganske enkelt vanvittigt morsomt at bevæge sig i noget, som er så ekstremt på relativt gode kort. Terrænet er ekstremt. Ekstremt stejlt. Ekstremt pakket med detaljer. Ekstremt løbsteknisk krævende, men dog ikke værre, end man kan finde gode løbstrasséer på næsten alle stræk.

Det er 5. gang vi er hernede, og hver gang har det været samme fede oplevelse orienteringsmæssigt. Både i Øst- og Vestslovenien er områderne meget lig hinanden. Lidt som Djursland med utallige lavninger - både i det store og i det små. Så mange lavninger, at man ofte ikke kan se, hvad der er op og ned før man står derude og ser ned af en skrænt, man troede skulle være et bjerg.

Hul(l)er

Også undergrunden er vild, og nogle af hullerne er i forbindelse med underverdenen og de store huler. Det kan man se eksempler på i helt ekstrem grad i Skocjanske Jama, som er Europas største underjordiske hule.

I den lille by ovenpå hulen virker landskabet mildt og pænt, men pludselig kommer der et nærmest bundløst hul i jorden på 50 x 50 m lige bagved kirken. På den anden side af byen



Etape 1 - Movze

er hullet nærmere 1000 x 500 m og i bunden af dette vilde hul på vel 2-300 m dybde ligger indgangen til de store huler.

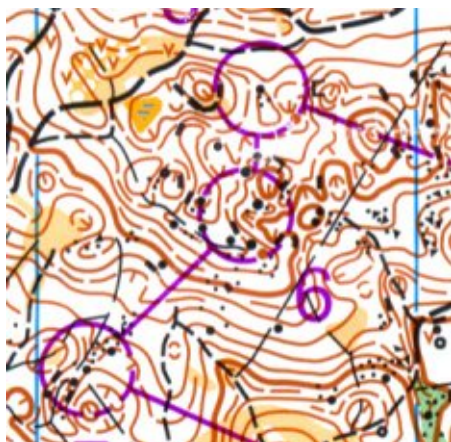
Rikke har forstuvet armen.
Jeg har smadret et par
løbesko. Vi håber alle at
gennemføre hele baduljen.

Det kan godt være, at Postojna er mere berømt for deres huler, men disse her er altså helt vilde og ligger ikke mange kilometer fra Postojna. Også UNESCO har opdaget hulerne.

Denne gang er etaperne tæt ved Bled, som mange kender for Bled-søen med sine smukke og spændende omgivelser, herunder de store bjerge og kløfter, som omgiver søen, men også udsigten til Karawankbjergene. Lidt længere inde i dalen kommer den langt smukkere Bohinj-sø, som ligger i bunden af dalen. Midtvejs, i 1307 m højde er stævnepladsen for 3 af etaperne placeret - på Soriska Planina.

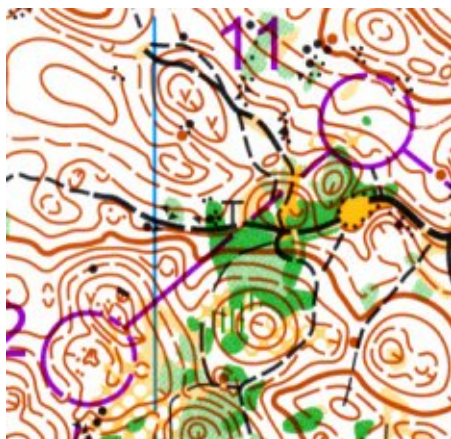


Som det ses, er det meget farligt i Slovenien, men ofte lidt svært at se, hvad man skal passe på!



Stejlt og bagende varmt

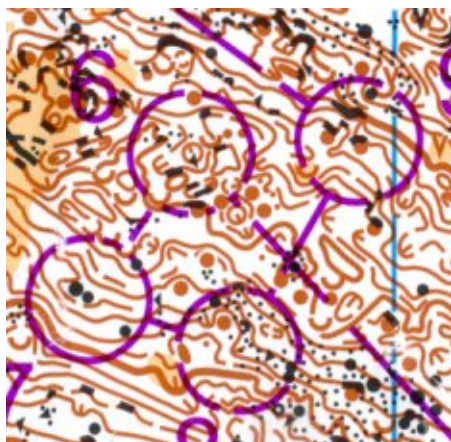
Slovenien er overvejende lodret, og alle steder, som ikke er en dal eller en lodret skrænt er en planina eller en højeng. Vejene er oftest usle, og for at undgå at skulle køre så meget rundt, har vi indlogeret os på en slags alm eller højfjeldshytte midt på stævnepladsen. Med fuld pension. Vejret har været superflot med solskin alle dage - altså lige undtaget nu, hvor jeg sidder i vores lille hytte i tordenlarm og silende regn og skriver.



Det vælter ned, men til og med hele 4. etape har vejret været strålende og bagende varmt. Så varmt, at mange løber med Camelbak hernede. Måske også fordi stigningen på de fleste baner er omkring 8%. Jeg løb i dag 4,8 km med 370 m stigning. H21E havde 600 m stigning. Mange gennemfører ikke løbene - og ofte er der tale om ret simple fejl og fadæser. Varmen og bakkerne spiller hjernen et puds. Erfarne løbere løber ud af kortet, springer over poster, glemmer at klippe væskeposter og den slags.

Team Pan

Vores lille familie er dog fortsat alle med i legen. Hanne løber D50, Rikke D16 og jeg H50 og vi håber alle at gennemføre hele baduljen (det lykkedes!). Eneste alvorlige skade er foreløbig, at Rikke har forstuvet armen efter at være faldet ned af et stup, vi andre er fuldt funktionelle. Jeg har smadret et par løbesko. Panerne er ikke helt samlet hernede, men de "unge familier" MacGrail og Rokkjær holder lidt sammen og støtter som vanligt hinanden i det velkendte puslespil med at få alle forældre i skoven uden at børnene går til eller bliver væk. Heldigvis er de meget fleksible hernede, og det er ikke svært at få flyttet rundt på starttiderne. Vi



Etape 2 (Gladka dolina), 3 (Vrsan vrh) og 5 (Dravh)



har alle fået tidlige tider, så vi kan køre tidligt nordpå. Emil Rokkjær har haft brystnummer på med navn, klub samt mors og fars mobiltelefonnumre.

De 5 gange vi har været hernede, har der været i alt 3 regnvejrskdage inklusiv den nuværende, som mest må tælle som fuld sol, fordi regnen først kom efter at (næsten) alle løbere var kommet ned fra bjerget. Lidt bedre statistik end O-ringen. Måske skulle vi lave en lidt mere klubbursagtig fællestur herved næste år? Flere af de andre klubber er ret gode til den slags. Både Ålborg, Silkeborg, OK Øst og Roskilde OK ser ud til at hygge sig vældigt på deres fællesferie.

OO-cup kan kombineres med f.eks. Bubo-cup, som også er i Slovenien eller noget i Kroatien. Vi valgte at kombinere med lidt vandre- og badeferie, hvilket også er en mulighed.

Kort

Alle kortene ligger her, så man kan nørde lidt mere:

OO-cup 2013 dag 1: <http://goo.gl/aXUkUt>

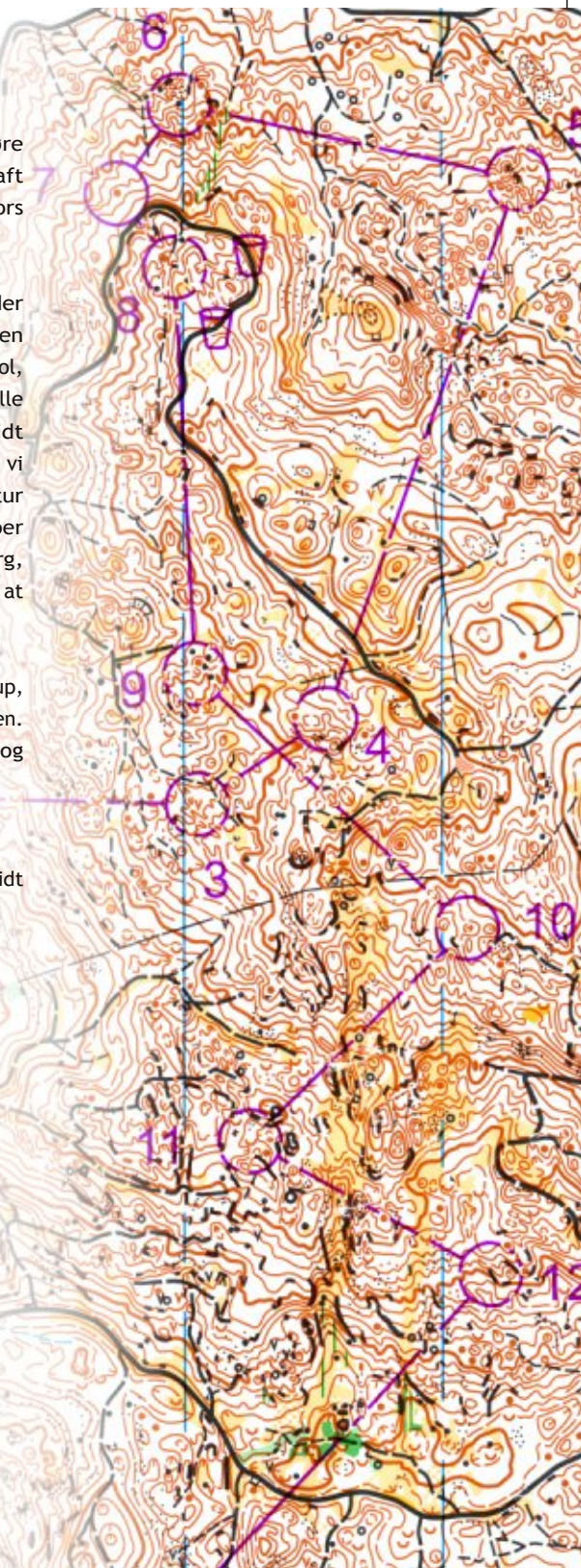
OO-cup 2013 dag 2: <http://goo.gl/aJPUR5>

OO-cup 2013 dag 3: <http://goo.gl/rRqGj9>

OO-cup 2013 dag 4: <http://goo.gl/BGMNf6>

OO-cup 2013 dag 5: <http://goo.gl/J86sGz>

Alle, som endnu ikke har været dernede, bør straks planlægge næste års ferie i Slovenien.



WMOC 2013



Mona Nørgaard

World Masters Orienteering Championships (WMOC) er et VM for seniorer - fra 35 år og opefter. De ældste klasser i år var D90 og H95. Dejligt livsbekræftende at se de ældste løbere i skoven.

Det foregik i år i Italien med skisportsstedet Sestriere nær Torino som centrum. Sestriere var i 2006 vært for en del af de olympiske vinterleges discipliner. Således havde vi stævneplads til kvalifikationen i sprinten for foden af skihopbakken og ved kvalifikationsløbene til langdistancen var stævnepladsen ved skiskydningssområdet, hvor vi også løb under bobslædebanen på vej til mål den ene dag. Naturmæssigt et utroligt flot område.

Vejret var helt fantastisk. 25 grader selv i 2000 m's højde, hvor de fleste af løbene fandt sted. At løbe i højderne var en storslået oplevelse og ikke mindst en udfordring for vejtrækningen.

Vi havde fundet bolig i Frankrig lige på den anden side af grænsen sammen med familien og havde en rigtig fin uge med o-løb, hvor der derudover blev tid til flotte vandreture i bjergene samt en meget spændende raftingtur på en ikke helt stille flod, hvilket var vildt sjovt.

Der er to discipliner ved WMOC nemlig sprint og langdistance. Første udfordring er at komme i A-finalen, hvor der maksimalt er 80 deltagere i hver klasse. Det sker med ét kvalifikationsløb for sprinten og to for langdistancen. Ved langdistancen lægges de to tider sammen og giver dermed den endelige placering med adgang til A-finalen, der er mesterskabsklassen. Alle kommer dog ud at løbe, idet man så bliver placeret i en B, C eller D-finale.

Sprint

Finalen foregik i byen Sestriere og var en hård bane med en masse stigning og med svære baner. Resultatmæssigt var der desværre ingen medaljer til OK Pan. Vi havde sat vores lid til Claus Bloch, men desværre

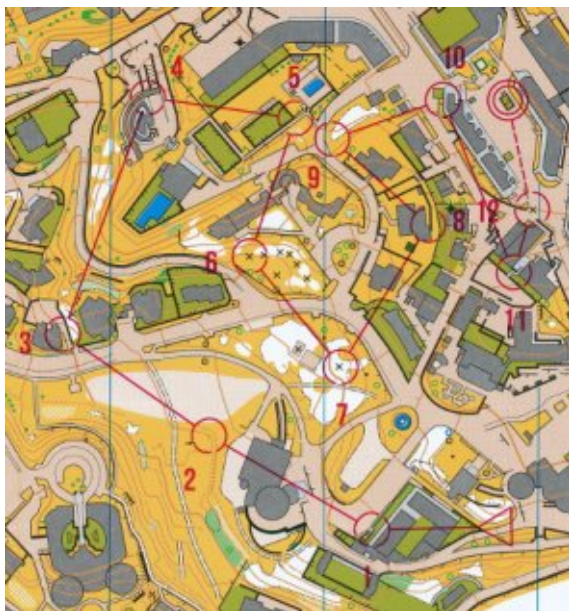
kom han til at springe en post over. Der var dog tre bronzemedaljer til Danmark hvoraf den ene til Tenna, så det var jo i familien. Det blev derfor en super skøn oplevelse med præmieoverrækkelse på torvet samme eftermiddag.

At løbe sprint i en by med mange turister er i sig selv en oplevelse og kræver god koncentration. F.eks. blev der pludselig råbt efter mig: "Hej mormor, se vi har fået is". Rigtig hyggeligt.

Langdistance

Efter at have hørt om og set prøvekort til området for kvalifikationsløbene havde jeg stor respekt og bange anelser for, hvad vi mon skulle komme ud for, men det var uden grund. Løbene var reelle og rimelig humane - når man altså først var kommet op til startstedet.

Mona op ad bakke på sprinten - se kortet nedenfor
(Foto: Flemming Nørgaard)



Finaledagen på langdistancen begyndte tidligt om morgenen med en lang kø til en lift, hvor vi med et liftskift undervejs blev hejst op i 2200 m's højde. Vi var på forhånd bekymrede for, hvordan det skulle komme til at forløbe, men det gik uden problemer og alle nåede stævnepladsen i ret tid.

Det var et noget hårdere og sværere terræn, vi her blev præsenteret for. Stigningen på banen var barsk og varmen oppe på de 25 grader selv om vi var oppe i højderne. Pga. slidte knæ er formen ikke som tidligere, men det var sjovt at være med og en 27.

plads ud af de i alt 180 i D65 klassen var da acceptabel. At Tenna løb sejren hjem i D40 var jo bare fantastisk og stolte var vi forældre, som stod i mål og tog imod hende. Claus Bloch blev nr. 4 i H35 kun 37. sekunder fra bronzemedaljen. Ærgerligt for Claus, men et flot løb i det udfordrende terræn.

WMOC er et rigtigt spændende og stort anlagt stævne, som jeg kun kan anbefale. Det er hyggeligt at møde mange af de gamle konkurrenter fra hele verden. Næste år er stævnet henlagt til Brasilien, og i 2015 er det i Sverige med Göteborg som centrum.

Pludselig bliver der råbt efter mig i finalen: "Hej mormor, se vi har fået is".



Udsalg!

Priser som fra før Pan fik klubdragt! (Det var i 1969)
De sidste bukser og bluser i det gamle Pan-design sælges nu for bare 10 kr. pr. stk!
Kassen med tøjet står på Silistria.



Sommer ☀️



Der blev også tid til ferie...



Tenna bliver lykønsket med sejren i D40 af far og unger.





Randi Scheel

DM Stafet MTBO

Dansk mester i MTBO stafet efter knap 3 måneder som MTB'er

Da jeg i foråret blev knæopereret efter længere tids problemer med knæet, blev jeg frarådet at løbetræne, da jeg har en stor bruskskade bag knæskallen. Umiddelbart jo en hård melding at få for en "ung" løber som mig. Derfor besluttede jeg mig for at prøve det der MTB af, som jeg havde hørt så meget godt om. Første udfordring var at finde en god MTB, da jeg ikke havde en i forvejen.

Jeg blev hurtigt bidt af at køre i skoven, og besluttede mig for at prøve MTBO af ved Skawdysten. Ugen op til Skawdysten spurgte Henriette og Rie mig, om jeg ville være med til at køre DM stafet i MTBO. Da min debut som MTBO'er gik fint nok til Skawdysten, besluttede jeg mig for at tage imod de to tørsers tilbud om at have mig med på holdet til DM stafet MTBO.

Efter en god sommer med godt vejr og derfor gode muligheder for at få trænet på MTB'en var jeg klar til mit første DM som MTBO'er.

Det gik det op for mig, at faktorer som defekt og punktering kan spille ind.

Om lørdagen havde der været DM lang, som Henriette deltog i, men Rie og jeg tog turen til Kollerup søndag morgen spændte på, hvad dagen ville bringe. Jeg var helt blank mht. hvilke hold, der var gode, men Henriette og Rie mente, vi nok ville kunne køre med om medaljer.



MTBO sporten er noget mere en udstyrssport en almindelig fod-o er. Hvad gør man f. eks. med kompasset? Min løsning blev, at have det bagi i cykelbukserne (havde ikke lige fået investeret i en cykeltrøje, hvor der jo er lommer, man kunne have det i). Man bruger det jo heldigvis ikke rigtig andet end til at retvende kortet i starten. Hvad med definitionsholder, skal man have den med? Nej kontrolnr står ud for postnummeret. Godt så. Og så gik det også op for mig, at faktorer som defekt og punktering kan spille ind. Favre nye verden siger jeg bare.

Starten foregår ved at man står på en række, tager kortet som ligger på jorden foran en, som ved fod-o stafet. Derefter løber man hen til sin cykel og monterer kortet i kortholderen. Det kan godt være lidt af en udfordring, men heldigvis var kortene ikke så store, så de kunne næsten være i kortholderen. Herefter er det ellers afsted i skoven. Rie klarede det fint på første tur og kom ind som nr 3, 6 min efter en stærkt kørende Ann-Dorthe Lisbygd fra Farum og 3 min efter Caroline Konring fra Søllerød (begge deltagere ved VM MTBO i august måned).

Så skulle jeg ud at se, hvad jeg kunne gøre. De første mange poster, så jeg ingen, men

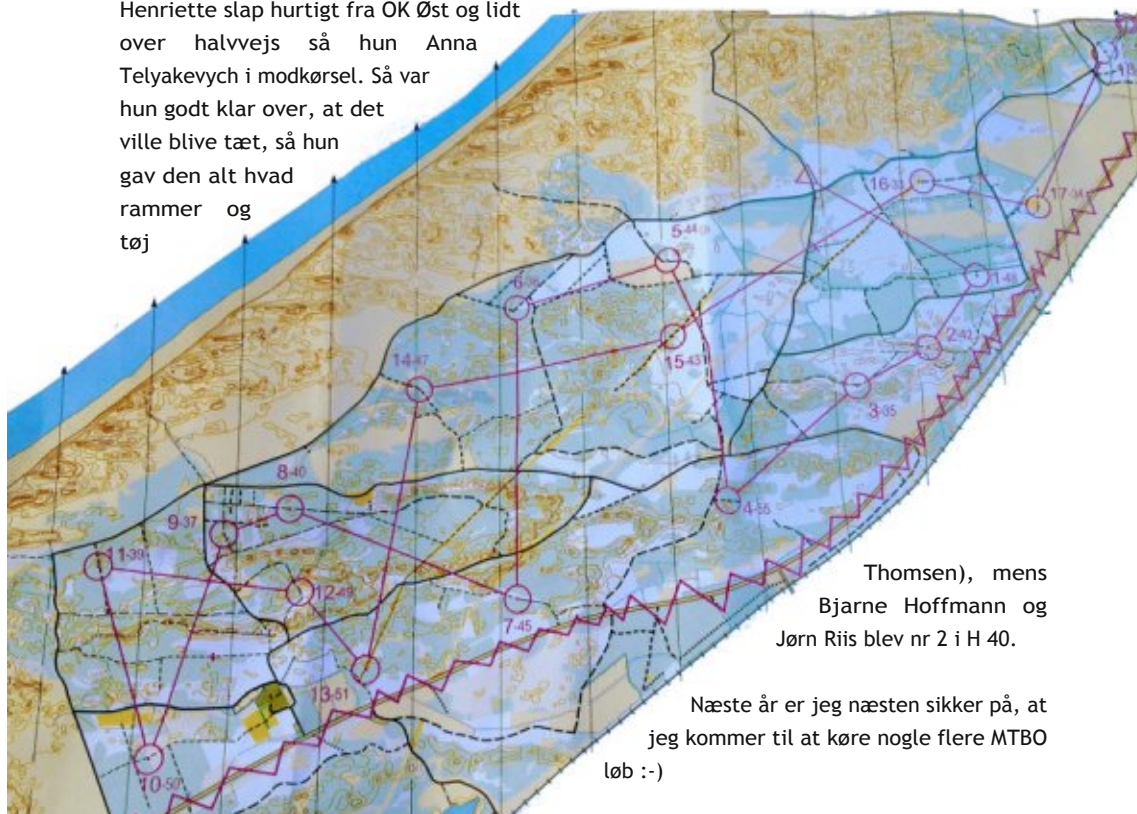
pludselig fik jeg øje på Farum (Bodil Karlsmose). Så fandt jeg frem til det gamle konkurrence gen, som jeg ellers troede, jeg havde mistet. Det var skide sjovt og mega hårdt pludselig at køre om kap. Pludselig dukkede OK ØST også op, og vi var 3 hold, som lå og dystede en hård kamp. Selvom vi tog forskellige vejvalg, mødtes vi ved mange af posterne. Det lykkedes mig at holde Farum bagved, mens OK Øst (Caroline Ryge Carlsen) og jeg kæmpede om at komme først ind (Søllerød så jeg aldrig). Jeg kunne derfor sende Henriette ud på sidste tur side om side med OK Øst og knap 3 min foran Farum.

Farums sidste turs kører (Anna Telyakevych) er efter sigende ret skrap på en cykel. Henriette slap hurtigt fra OK Øst og lidt over halvvejs så hun Anna Telyakevych i modkørsel. Så var hun godt klar over, at det ville blive tæt, så hun gav den alt hvad rammer og tøj

kunne holde og kørte i mål 7 sek foran Farum til stor jubel for Rie og jeg.

Fed, fed dag i det nordjyske, hvor der rigtigt blev kørt ræs. Hvem havde lige set den komme, da jeg i maj måned købte min første MTB med det formål at køre i skoven, at jeg knap 3 måneder senere skulle komme hjem med en DIF-medalje. Det kan godt være MTBO sporten ikke er super stor, men der blev trods det kørt ræs til sidste meter.

I øvrigt skal det lige nævnes, at i H 21 blev Pan nr. 1 (Søren Strunge, Torbjørn Gasbjerg og Bjarke Refslund) og nr. 3 (Henrik Bomm Hinge, Johan MacLassen og Silas Frederik



Thomsen), mens Bjarne Hoffmann og Jørn Riis blev nr 2 i H 40.

Næste år er jeg næsten sikker på, at jeg kommer til at køre nogle flere MTBO løb :-)



Ida Bobach

il år oplevede jeg min hidtil længste fødselsdag, som vist nok blev på 31 timer.

Den 30/7 rejste jeg sammen med 3 af mine landsholdskollegaer (Tue Lassen, Rasmus Thrane Ødum og Maja Alm), landstræneren og "direktøren" tværs over Atlanten og endte i Colombia. Her skulle vi deltage i The World Games. Inden jeg rejste afsted, vidste jeg

ikke helt, hvad jeg skulle forvente mig af turen. Jeg havde hørt lidt om tidligere afholdte World Games fra Signe Søes, som kunne fortælle, at det var en rigtig stor sportsoplevelse.

Colombia er et land, som måske ikke har det bedste ry, og inden afrejsen til Colombia fik jeg mange kommentarer omkring kokain og narkobaroner. Jeg var dog overbevist om, at arrangørerne nok skulle passe godt på os



Der blev passet godt på deltagerne. Her er det politiopbuddet ved sprinten.



derovre. Og det gjorde de så sandelig også. Der var politifolk overalt! Omkring hotellet var der konstant 5-10 politifolk, de kørte med os i busserne ud til løbene, og der var oftest en politieskorte, som fik os hurtigt og sikkert gennem byen.

Jeg talte med en politimand som fortalte, at der ca. var 3300 politimænd tilstede under arrangementet. Det er ca. lige så mange som antallet af atleter. Der blev altså passet godt på os.

Fire mænd i stramtsiddende og glitrende tøj kastede rundt med hinanden.

Jetlag og klimaændring

Vi kom til Cali, som var værtsbyen, et par dage inden vores konkurrencer startede. Det gav os lidt tid til at komme os over vores

jetlag og vænne os til klimaet. Det var utroligt fugtigt og varmt, så det var dejligt at nå et par træningsture inden konkurrencerne startede. Det gav os en idé om, hvordan det ville føles på konkurrencerne.

Vi havde god tid dagene inden konkurrencerne, så Maja og jeg tog ud og så nogle andre konkurrencer den ene eftermiddag. Vi så synkron trampolinspring og dynamic exercises, som gik ud på at 4 drenge/mænd i meget stramtsiddende og



"Dynamic exercises" (Foto: The World Games 2013)



Ida ved sidsteposten - "La Gata Siete Vidas" - på sprinten.

glitrende tøj kastede rundt med hinanden og dansede lidt i takt til musik. Det var meget underholdende.

Herefter skulle Maja og jeg selv finde hen til



Maja med bronzemedaljen på sprinten.

catering stedet, hvor vi skulle spise aftensmad med de andre. Vi fandt hurtigt nogle officials, som var meget hjælpsomme og fortalte os, hvilken bus vi kunne køre med. Vi skulle dog lige vente et kvarters tid på bussen. På dette kvarter fik vi begge vores "15 minutes of fame".

Jeg ville rigtig gerne vise til konkurrencerne, at jeg faktisk er en stjerne.

Næsten konstant blev vi fotograferet af colombianske tilskuere, som kunne spotte, at vi var udenlandske sportsudøvere. På et tidspunkt følte jeg mig som en statue, som bare stod, mens den ene efter anden kom hen ved siden af og skulle fotograferes med Maja og mig. De vidste helt sikkert ikke, hvilken sportsgren vi udøvede, men de var utrolig begejstrede for os. Sådan var det hele ugen, og det var fedt at mærke, hvor meget det betød for indbyggerne, at der kom udenlandske "stjerner" til deres by.

Nok gik man rundt og følte sig som en stjerne hele tiden, men jeg ville rigtig gerne vise til konkurrencerne, at jeg faktisk er en stjerne. Efter et lidt skuffende VM glædede jeg mig rigtig meget til at konkurrere igen og prøve at få lidt revanche.

En hård sprint

Sprinten var den første konkurrence, og den foregik i en helt flad park med et tilhørende fladt og regulært boligområde. Det var bestemt ikke den mest spændende sprint, jeg havde løbet, og dertil var det utrolig varmt og fugtigt.

Det blev derfor en rigtig hård omgang. Jeg løb fint, men mistede lige koncentrationen



På vej fra pre-start mod starten på mellem-distancen. Ja, det var jungle!

midt på et langstræk og fik ikke drejet af det rigtige sted. Det kostede en del tid, og jeg endte som nr. 8.

Maja lykkedes rigtig godt og løb sig til bronzemedaljen. Rasmus blev nr. 8, mens Tue desværre blev diskvalificeret.

Mellem med mellemdistance-karakter

Næste distance var mellem, som foregik i et parkområde et lille stykke uden for byen. Vi havde kun haft modelevet i sprint, så vi vidste ikke helt, hvad vi kunne forvente os. På opvarmningskortet kunne vi dog se, at vi nok skulle holde os fra de grønne områder.

Dette gjaldt til dels også på konkurrencen, og man kom derfor til at løbe meget på sti. Det var dog ofte lidt tricky at finde det sidste stykke ind til posten, så banen havde helt klart meget mellemdistancekarakter. Jeg smed lidt tid inde omkring nogle poster, og jeg fik ikke altid taget de bedste vejvalg. Mit løb rakte derfor kun til en 10. plads.

Maja havde en lidt skidt dag og blev nr. 21. Drengene klarede sig rigtig flot, Rasmus blev nr. 4, mens Tue blev nr. 10.

Sprintmixstafet!

Sidste distance var den, som vi vist alle havde set mest frem til: Sprint mixstafetten! Det var en fire-turs stafet, hvor vores opstilling var: 1. Tue, 2. Ida, 3. Rasmus, 4. Maja. Herre- og dameturene var lagt fast, og blev gaflet hver for sig. Vi løb i lidt af det samme terræn som mellemdistancen, men vi løb også i en ny og ukendt del, som var mere "sprintagtig".

Vi kunne fortælle Rasmus og Maja, at de bare skulle klø på!

Efter 1. turen skiftede Tue en del tid efter têtten, og efter mig på 2. tur var vi endnu længere fra têtten. Vi havde dog begge haft ret lange gaflinger, så vi kunne fortælle Rasmus og Maja, at de bare skulle klø på, og så skulle vi nok kunne hente nogle af de andre. Det lykkedes heldigvis og til slut kom vi helt op på andenpladsen. Det var vildt fedt at slutte af på denne måde, hvor vi alle 4 havde løbet rigtig godt.

Stafetten bar præg af store gaflinger og mange fejlklip. Det var rigtig ærgerligt, men jeg synes, at det var virkelig sjovt at løbe. Sprint mixstafetten er helt sikkert et koncept, som kan bliver rigtig godt.

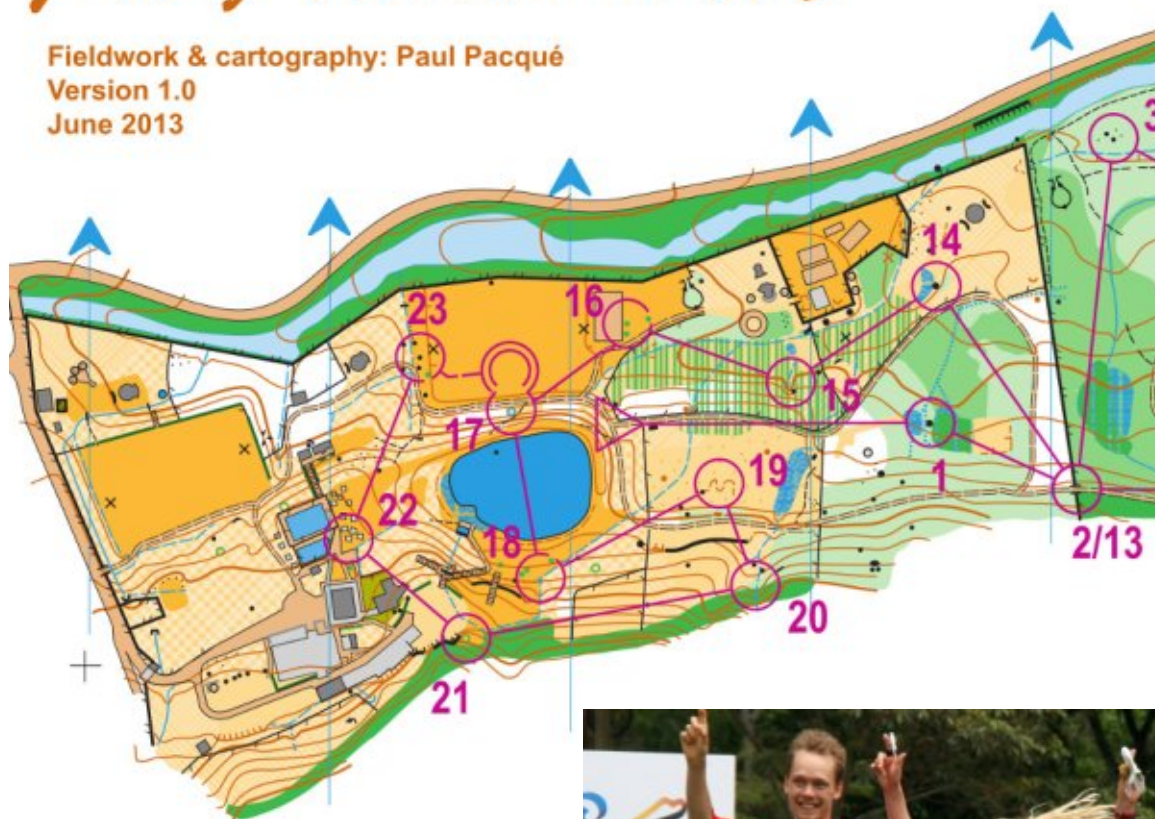
Rasmus var desværre så trætet, at han aldrig nåede til pizzaen.

Afslutnings-salsa

Til sidst var der så afslutningsceremonien tilbage. Det blev noget af et salsabrag! I Cali er alle åbenbart vilde med salsa, så der var

Rio Pance West

Fieldwork & cartography: Paul Pacqué
Version 1.0
June 2013



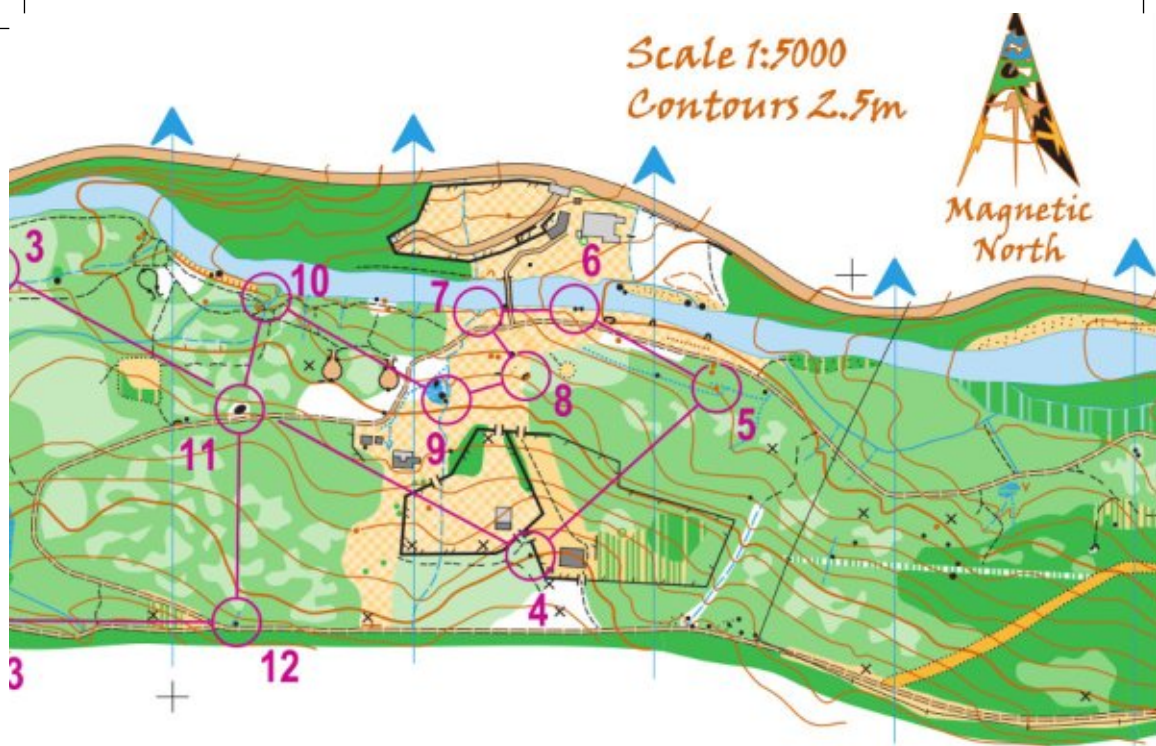
folkefest. Vi rytmeløse danske løbere kunne dog ikke klare den endeløse dans, så vi forlod festen lidt tidligt.

Til gengæld hyggede vi os bagefter med en pizza og en øl på et gadehjørne i den anden ende af byen, trætte og glade efter vores stafetsølv. Rasmus var desværre så træt, at han aldrig nåede til pizzaen.

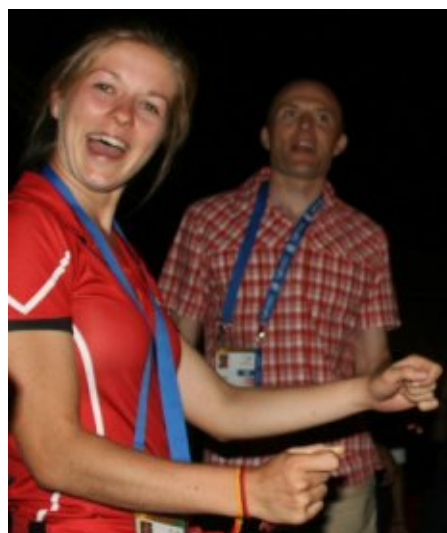
The World Games var en rigtig stor oplevelse, som jeg håber at opleve igen om 4 år, hvor det bliver afholdt i Polen.



Målgang på sprint-mix-stafetten. Sølvmedaljerne er i hus!



“ Det var vildt fedt at slutte af på denne måde, hvor vi alle 4 havde løbet rigtig godt.



De rytmeløse danskere kunne dog klare lidt salsa...



Erik Bobach

"Ferietur" til Colombia

Da Kell Sønnichsen spurgte, om jeg ville hjælpe til ved årets World Games i Colombia, var jeg ikke sent til at svare "Ja!". Jeg var med på "holdet" for fire år siden, hvor World Games blev afholdt i Taiwan, så jeg vidste lidt om, hvad jeg sagde ja til. Hjælpergruppen ville stort set være den samme denne gang.

I år foregik World Games som sagt i Colombia, hvor orienteringssporten er minimal. De primære aktiviteter foregår inden for militæret og politiet. For at hjælpe colombianerne med at arrangere nogle orienteringsløb, som udefra set gerne skulle fremstå på højde med et VM, sendte IOF derfor en gruppe hjælpere afsted. Leder af gruppen - og Event Director - var Erik Nielsen, tidligere formand for DOF. Erik havde tilknyttet Kell som ansvarlig for den tekniske del af arrangementet. Erik og Kell har haft flere rejser til Colombia for at få aftaler på plads omkring vores forventninger til de colombianske arrangører. Alt skulle gerne være på plads, når IOFs hjælpergruppe ankom et par dage før arrangementerne.

Resten af gruppen på i alt 23 personer var sammensat fra mange forskellige lande - Australien, Belgien, Schweiz, Tyskland, Taiwan, Finland, Norge og Danmark. Selvom hver person har sin specifikke opgave - min var selve starten - så har hele gruppen et mål for øje: at få det bedst mulige arrangement op at stå. Det var imponerende at opleve den villighed til at hjælpe hinanden.

Hvad er The World Games?

The World Games er et mini OL for ikke-olympiske sportsgrene. Det afholdes hvert 4. år - året efter OL. I år var det i Cali, Colombia. Der var 37 sportsgrene repræsenteret med ca. 3500 atleter.

IOF bruger The World Games som "showcase" til at vise, hvordan orientering kan se ud på det olympiske program.



Far og datter klar ved starten.

Nu får jeg det til at lyde, som om vi alene arrangerede løbene. Det er langt fra rigtigt. Hovedparten af arrangørerne kom fra Colombia. Størstedelen vidste enten intet eller kun ganske lidt om orientering og havde slet ingen kendskab til arrangementer på dette niveau. Vores fornemste opgave var at vejlede colombianerne, så de var i stand til at løse deres opgaver. Jeg havde en enkelt hjælper til starten. Hun var en af de få med kendskab til orientering. Hendes opgave blev, at lægge kort frem til løberne og lukke startgaten, mens jeg overvågede, at starttiderne blev registreret i systemet. Min hjælper løste sin opgave til UG. Hos alle colombianerne mødte vi en kæmpe hjælpsomhed. Vi skulle bare sige, hvad vi forventede af dem.



Finn Arildsen ved at synkronisere start og målere.

En af dagene tilbød jeg at hjælpe med postindsamlingen - jeg var jo færdig med at pakke starten ned. Jeg skulle fortælle postvagterne at stævnet var færdig, og de gerne måtte gå tilbage til mål. Da jeg nåede til den tredje post, kunne jeg ikke finde den. Heller ikke den fjerde. Her blev jeg dog råbt an og kunne se et stativ og skærm løftet højt i vejret. "Jungletrommerne" eller mobiltelefonerne havde lydt, så der var lige gået en besked rundt, at alle kunne gå tilbage. Det blev en hurtig og let postindsamling.

Blandt løberne var der en stor forståelse for, at det kan være svært at få så stort et arrangement op at stå i et land uden traditioner for orienteringsløb. Vi havde en episode, hvor de første løbere ikke kom rettidig frem til startrampen - vi hørte ingen kommentarer fra hverken løbere eller

holdledere. Ved stafetten, hvor alle løberne befandt sig i målområdet, kom løberne og fortalte, at de kunne se storskærmen fra området med teltene, hvor de befandt sig inden de skulle i "skoven". Det var ikke meningen, men løsningen var simpel. Løberne flyttede da bare teltene lidt væk.

I Danmark har jeg efterfølgende mødt flere løbere, som tror, at jeg har været på ferietur i Colombia. Det har været en stor oplevelse at være med i Colombia; men det var også hårdt arbejde. Vi drog til stævnepladsen tidligt om morgenen for at få det sidste på plads og var ofte første tilbage igen om aftenen. Vi skulle jo lige forbi næste dags stævneplads for at se, hvad der manglede at blive lavet.

Jeg nåede faktisk kun at overvære et af de andre arrangementer - finalen i Ultimate. Australien var i finalen, så vi måtte hjælpe vores Australiske venner med at heppe.

At jeg betegner turen som en kæmpe oplevelse, skyldes al den venlighed og hjælpsomhed, som turen bød på, og så er det jo sjovt at løbe i et "nyt" land. Jeg fik lov at løbe forløb på to af tdistancerne, så jeg fik oplevet kort og terræn. Et nyt land er vinget af.



Kadetterne fra luftvåbenet. De kendte orientering.



Det internationale team.



Vinder af Thorklassen

Klokken er 02.30 lørdag nat mellem den 24 og 25. august og stævnepladsen i Silkeborg Vesterskov er netop blevet åbnet til tonerne af "I østen stiger solen op" - og det skønt der stadig er 3½ time til solopgang...

OK Pan er udset til favoritter i nattens thor-stafet, men førsteturens Per Hjerrild ser, ligesom resten af de vågne løbere, langt mere søvnig end nervøs ud. Per er da også spået gode chancer på en første tur, hvor H35-løberen Troels Nielsen og junioren Jonas Falk Weber er hans værste konkurrenter.

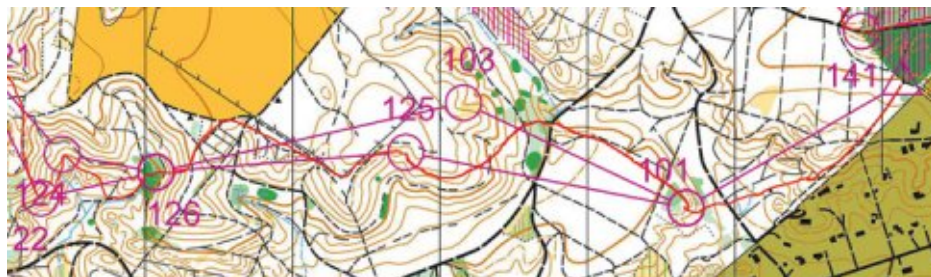
Et

"5, 4, 3, 2, 1 - START!" lyder det kl. 03.00, hvorefter de 24 Thor-hold lader sig opsluge af Vesterskovens mørke. I skoven starter Per i højt tempo og er første mand ved den ugaflede 1'er (101), men derefter har Pers

lange ben flere steder svært ved at ændre retning væk fra de forkerte gaflinger (post 2 og 4). I mål skifter Pan derfor hele 6 minutter efter OK Snab og storkonkurrenten Tisvilde Hegn, samt 4 min efter den anden storkonkurrent FIF Hillerød.

To

Hvis Tisvilde Hegns andenturs løber Thomas Jensen føler at de 6 minutters forspring er komfortabelt, så er det, fordi han ikke ved at to af landets suverænt bedste natløbere, René Rokkjær og Tue Lassen fra Fåborg OK, starter ud på andenturen samtidigt. De to æder inden 12. posten hele Tisvilde Hegns forspring og sætter derefter også Thomas Jensen af med hele 3 minutter. OK Pan og Fåborg skifter fuldstændig samtidigt som de to førende hold af Thor med 3 minutter ned til Tisvilde og hele 16 min ned til stærke FIF Hillerød.



Thor

Stafet med 10 ture heraf 3 natbaner. Samlet banelængde ca. 62 km. Alle ture er på svære baner.

Begrænsning i holdsammensætning: maks. 6 løbere fra klasserne H17-39/D21, og der skal være mindst 2 dameløbere.

Første start i Thor går kl. 03.00. Der er gaflinger på banerne.

Tre

Forud for Midgårdsormen har OK Pan (mod et ukendt millionbeløb) gaflet Ida Bobach i sommerens transfervindue, og dette giftige kort bliver nu spillet ud! Ida er kendt for hendes brug af snydekoden "low gravity" og hun viser sig også uovervindelig i Vesterskovens bakker denne nat: Fåborg OK, der før førte stafetten sammen med Pan, er nu hele 20 minutter efter og på andenpladsen skifter Tisvilde Hegn 8½ minut efter Ida. Idas tid viser sig senere kun at blive slået af den 26 årige Emil Folino fra FIF Hillerød.

Fire

Tisvilde Hegn virker imidlertid til at forsøge med et hurtigt comeback ved at spille det



René og Tue skifter samtidig efter anden tur. (Foto: Torben Utzon)

gode kort Tenna Nørgård ud på fjerdeturen. Tenna er opvokset i Århus og har derfor netop erobret verdensmesterskabet i D40 ved WMOC i Italien. Tutzon for OK Pan virker til at være ude på en umulig opgave på den 4 km lange 4. tur, og det er da også Tenna, der først viser sig i skovbrynet, men hun er skarpt forfulgt af en prustende Tut. OK Pan er nu 1 minut fra det førende hold, men hele 12½ minut foran nr. 3, FIF Hillerød, så det ligner en kamp om sejren mellem OK Pan og Tisvilde Hegn.

OK Pan har gaflet Ida Bobach i sommerens transfervindue og spiller nu dette giftige kort.

Fem

Tut skifter til forhenværende klubformand Ebbe Møller Nielsen, som efter sin tilbagetræden har brugt de ekstra fritimer på at træne til Midgårdsormen. Ebbe sendes ud mod den mindre erfarne Tisvilde-løber Jakob Landsberg, og ved publikumspassagen er det også tydeligt at Jakob kun lige kan holde fast i Ebbes ryg. Det står klart, at Ebbes satsning har båret frugt, idet han i mål er 8 sekunder foran en fuldstændig færdig Jakob. Lige efter Tisvildes målgang begynder det imidlertid at sitre blandt de mange fremmødte tilskuere. Der er noget galt! Pludselig hopper Jakob Landsberg ind i speakervognen, hvor baner med alle stafetkombinationer er hængt op. Han står uforstående og kigger på sit kort, sine stræktider og de andre stafetkombinationer inden han når frem til at den er god nok: I stedet for at klippe post 135 har han klippet en post på højen syd-vest for. Tisvilde Hegn er diskvalificeret! En meget kedelig udvikling for stafetten, men en

klar fordel for Pan, der mister eneste helt tætte konkurrent. Pan er nu 12½ minut foran nr. 2 i stafetten, FIF Hillerød

Seks

Det siges som bekendt, at 12½ minut er den farligste føring i orientering, så resten af Panholdet må opretholde det høje niveau fra de første løbere. Caroline Finderup opfylder til fulde denne forventning ved at løbe dagens bedste tid på 6. turen, hvor hun bl.a. slår den ældre Juniorlandsholdsløber Amanda Falk Weber! Vurderet ud fra målgangen har Caroline løbet turen på en kombination af glæde og o-tekniske evner. Fantomløbet af Caroline betyder, at Pan nu er 19 minutter foran FIF Hillerød.

Syv

På 7. turen tager Kenneth Skaug stafetten op med et godt løb, hvor han dog taber 4 minutter til FIF Hillerøds Nicoline Klysner. Kenneths tid bliver på denne tur kun slået af netop Nikoline, som vandt junior VM-sølv i sommers, men han må alligevel være lidt ærgerlig over at blive slået af en pige.

Otte og ni

Ottende og niende turene virker til at blive en walkover med forældreparrer Rasmus Oscar og Signe Søes på turene. Rasmus har tidligere stillet op for Fåborg OK, men OK Pans gennemgående taktik med at lokke hurtige mænd til klubben med vores smukke damer ser ud til at være lykkedes her. Både Rasmus på den 7 km lange 8. tur og Signe med den korte 9. tur (4 km) leverer da også over forventning med hhv. dagens bedste og andenbedste tid på de to ture. Resultatet er, at OK Pan inden den afgørende 10. tur fører stafetten med 30 minutter!



Caroline Finderup løber gladeligt i mål. (Foto: Torben Utzon)

Ti

Gårsdagens bronzemedaljevinder i H21 i DM Mellem, Rasmus Djurhuus, sendes ud på den 9 km lange sidstetur kl. 09.16 om morgenen og det ser ud til at blive en ren morgenspadseretur. Heldigvis for Rasmus har han en makker til spadserturen, idet diskvalificerede Tisvilde sender Rune Olsen i skoven 53 sekunder efter Rasmus. Tisvilde er nu uden for konkurrence, men har valgt at løbe med alligevel.


GARMIN™

... samarbejder med OK Pan

Rasmus forstår at holde Rune efter sig det første stykke, men Rune er ved publikumsposten foran og det er tydeligt, at Rasmus er meget træt efter DM Mellem og en uges træningslejr med landsholdet. I stedet for at forsøge at følge med Rune flytter Rasmus sit fokus til forfølgerne, der er 30 minutter efter. Selvom stafetten sagtens kan tabes med nogle 10 minutters bom i en skov med stier over det hele, så klarer Rasmus ærterne.

OK Pan kan samlet løbe i mål efter 7 timer og 12 minutters stafetløb.

Jublen over sejren i årets store stafet vil efterfølgende ingen ende tage, og mon ikke festen fortsætter til langt ud på natten på diverse århusianske natklubber?



Rasmus Djurhuus banker Emit-brikken i målposten og cementerer sejren i Thor. (Foto: Torben Utzon)

Klubtræningen underlægges et juntastyre

Fra starten af september vil OK Pans orienteringstræninger tirsdag aften blive varetaget af en fast gruppe af klubbens bedste herreorienteringsløbere, som er dannet omkring et projekt om at deltage i store udelandske stafetorienteringsløb.

Der vil hver uge blive planlagt et teknisk moment, som de svære orienteringsbaner vil følge, men det vil også være muligt at løbe banen uden moment. Den lette bane vil ikke have noget specifikt moment, men blot være rettet direkte mod helt nye medlemmer af klubben.

Trænergruppen består af ca. 6 personer, så I vil ikke opleve den samme træner hver gang, men en samlet koordinator sikrer kontinuitet i træningerne.

Tirsdag

Tirsdagstræninger har stadig deres udgangspunkt fra Silistria med instruktion til dagens løb kl. 18. Der vil oftest være 4 baner: 3 svære på ca. 3, 5 og 8 km og en mellemsvære/let på ca. 4 km. Momentet for ugens træning vil være at finde i kalenderen.

Koordinator for træningerne er Niklas Ingwersen. Han er tidligere træner i Horsens OK og banelægger ved Påskeløbet 2013, så der er garanti for kvalitetstræning.

Torsdag

OK Pans fysiske træninger om torsdagen kl. 18 vil fremover også blive planlagt af herregruppen med et skiftende fokus fra gang til gang. Der vil dog kun nogle gange være en fra gruppen til stede til selve træningen, hvorfor træningen de andre gange er løberstyret.

Tirsdagstræning

10/9

Træningsansvarlig: Jonas Munthe

Moment (på svære baner): Kompas.
Korridorløb, hvor kun en korridor af terrænet kan ses på kortet - resten af fjernet.
Kompasset er her altafgørende for at kunne holde sig inden for korridoren.

17/9

Træningsansvarlig: Lars Hjerrild, tlf.
41488499

Moment (på svære baner): Kompas. Lær at bruge kompasset til at forenkle stræk, sådan du har færre stop og kig på kortet uden at lave fejl.

24/9

Træningsansvarlig: Asbjørn Mathiasen, tlf.
51559377

Moment (på svære baner): Sidste træningsgang med kompas. Den sidste test: Store dele af kortet er fjernet, så kompasset bliver endnu mere afgørende end de forrige uger.

1/10

Træningsansvarlig: Rasmus Djurhuus, tlf.
61385978

Moment (på svære baner): Strækplanlægning. De første grundlæggende pointer om planlægning af hvordan man udfører stræk fra en af klubbens bedste eliteløbere.

8/10

Træningsansvarlig: Eskil Schønning, tlf.
28964812

Moment (på svære baner):
Strækplanlægning. Korthuske - øvelse i at huske store dele af hvert stræk, så stop og kortkig minimeres.

15/10

Træningsansvarlig: Lars Hjerrild, tlf.
41488499

Moment (på svære baner):
Strækplanlægning. Forenkling af stræk, hvor man træner at udvælge tydelige terrængenstande at orientere efter.

22/10

Træningsansvarlig: Rasmus Thrane Hansen, tlf. 23813359

Moment (på svære baner):
Strækplanlægning. Øv din attrack-strategi, så du får en klar plan for hvordan du vil "angribe" posterne.

29/10

Træningsansvarlig: Lars Hjerrild, tlf.
41488499

Moment (på svære baner): Natløb. Mørket er over os, og det er tid til at øve de grundlæggende tricks for at kunne løbe et godt natløb. Husk din egen lampe eller sats på at låne en af klubbens få.

5/11

Træningsansvarlig: Eskil Schønning, tlf.
28964812

Moment (på svære baner): Natløb. Kompasset er altafgørende i den mørke skov. Vi øver metode til brug af kompasset under natløb.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
26/8	C	Svanninge Bjerger	Faaborg OK	Midgårdssormen	
6/9	C	Broddingbjerg	Viborg OK	MTBO-sprint	1/9
7/9	B	Skørping Skole	Rold Skov OK	Rebild Adventure	30/8
8/9	B	Skørping Skole	Rold Skov OK	Divisionsmatch	30/8
14/9	A	Klinteskov	Søllerød OK, O-63	DM Stafet	30/8
15/9	A	Klinteskov	Søllerød OK, O-63	DM Lang	30/8
18/9	C	Lilleheden Klitplantage	OK Vendelboerne	Nordjysk nat 1	13/9
22/9	B	Linå Vesterskov	Silkeborg OK	Løvfaldsløb	15/9
25/9	C	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	Nordjysk nat 2	20/9
29/9	A	Frøslev Plantage	AAIG Orientering	DM Klub	20/9
2/10	C	???	AKIF	Nordjysk nat 3	
6/10	C	Fløjstrup	Aarhus 1900		27/9
9/10	C	Vesterriis	St. Binderup OK	NJM klub nat	4/10
16/10	C	???	Karup OK	Natteravn 1	
23/10	C	???	Vestjysk OK	Natteravn 2	
26/10	C	Bastemose/Bolsterbjerg	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	6/10
27/10	C	Bulbjerg	Aalborg OK	NJM dag	
27/10	C	Bolsterbjerg	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	6/10
30/10	C	Skive Plantage Vest	Skive AMOK	Natteravn 3	
31/10	C	Marselisborg Storskov	OK Pan Århus	NightChamp 2013-14	

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.

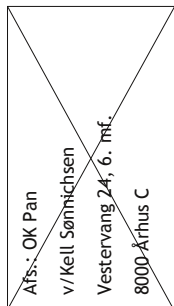
Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

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, Sørogren 17, 8300 Odder, tlf. 8627 7300, 2072 4060, email: bent@kronborg2.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
7/9	Storskoven Ørnereden [23]	Aarhus 1900	
21/9	Fløjstrup P-plads midt i skoven [16]	???	
28/9	Hasle Bakker P-plads for enden af Lenesvej [30]	???	
12/10	Risskov Vandrerhjemmet [13]	???	
19/10	True Skov P-plads på Skjoldhøjvej [20]	???	
1/11	???	???	Klubmesterskab
	Stadion?		
9/11	Storskoven Ørnereden [23]	Hans R. Christiansen	
16/11	Hestehave Skov P-plads ved Kalø slotsruin [32]	???	
30/11	Storskoven Silstria [1]	Kent Lodberg	
7/12	Marselisborg Nord Silstria [1]	Henrik Hinge m.fl.	
14/12	Storskoven Silstria [1]	Asbjørn Mathiasen m.fl.	Det Store Juleløb

[Tal] i firkantede parenteser 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. 11.00 - 11.30.

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: 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.