



Pan-Posten

nr. 663 | juli 2014



Klubtur for alle!



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Dansk Idræts-Forbund



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	86270831
Postgiro	1551 109-8527	
Bankkonto:	1551 127-3213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2006	Familie 1.415	
	Senior 765,00 (indtil 25 år, dog 645,00)	
	Junior 340,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk	28690930
---	--	----------

Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@aaabc.dk	86725251 25413503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk Zenja Hejlskov Mogensen, zenia_hm@yahoo.dk	86279229 22350816
Suppleanter	Per Hjerrild, Jacob Overvad	

Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	26351986
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hannemoellerandersen@gmail.com	86223345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	86273978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com	86295372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	61109497
Arrangementsudvalg	Trine Nielsen, tk@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk	86279229
Pan-Posten	Sofie Skammelsen, sofieskammelsen@outlook.com Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	28560944 51925105 21656687

Trænere		
Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Rasmus Lunding, Inge Knudsen	
Børnetrænere	Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Agnete Horup	
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Størhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	86273691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk	86158014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Femina Kvindeløb	4
Femina-Løbeskolen	5
Verdens bedste klub	6
Tiomila 2014	7
Jukola 2014	10
Klubturen 2014	12
DM Sprint	16
Strømløst løb	18
Oprydningsdag	19
Stafet Interview - Flemming Nørgaard	21
Nede i den mørke kælder	24
Træningskalender	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Leder

Vi gjorde det igen.....arrangerede et vellykket Femina til glæde for 2400 kvinder i Mindeparken og så lykkedes det sensationelt vores kvindehold at vinde Venla for anden gang i træk. To store præstationer, der hver især vidner om, at hårdt arbejde og sammenhold kan føre til resultater. Udover indlæg fra disse begivenheder, er der desuden et indlæg fra endnu en vellykket klubtur – i år med et deltager antal nær de hundrede.

Med forårets sejre i bagagen begiver vi os nu videre mod nye mål og beretninger. Vi glæder os til at fylde august nummeret med beretninger fra spændene O-løb i ind-og udland.

God sommer!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2014

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
664	14.august	21.august
665	september	
666	november	

Gæt et kort - ledetråd nr. 1



CEP

the intelligent sportswear

Specialforretning
LØBEREN

Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48



Femina-kvindeløb – kvindefest i Mindeparken!

af Jan Hauerslev

Endnu engang organiserede klubben Femina kvindeløb i Mindeparken. Lørdag den 10. maj blev stævnepladsen etableret af et hårdtarbejdende team. Opbygningen af stævnepladsen betød, at rigtig meget materiel blev løftet og sat op – resultatet var da også en meget fin stævneplads, som blev indtaget af kvinderne næste dag. Løberne blev tilbudt en 5 km walk eller 5 eller 10 km løb.



//En flot stævneplads med mange boder gav en fin stemning



//Starten går for de hurtigste

De forskellige funktionsansvarlige og deres hjælpere gjorde et superjob for at kvinderne skulle have en perfekt dag og jeg tør godt sige, at alt fungerede perfekt.

Vi kan lige så godt indrømme det: vi er supergode til at lave Femina kvindeløb! Arrangementet kører som smurt, fordi alle arbejder godt og det smitter af på kvinderne, som hygger sig! Efterfølgende skrev Lone fra Allers event-firma, Events4u, til mig:

“Hils alle jeres gode hjælpere og sig rigtig mange tak for godt arbejde! Det er virkelig en fornøjelse at starte hos jer. Folk knokler og er glade hele dagen. Virkelig dejligt! Mange roser til jeres klub og jeres folk.”



//Hold fast, det var hårdt!

Det var altså igen i år en udsøgt fornøjelse at arrangere Femina kvindeløb sammen med klubbens mange hjælpere og gøre knap 2.400 kvinder (og Pans kasserer) glade. Det er fedt at være Pan'er :)

Femina-løbeskolen

af Jan Hauerslev

Som noget nyt havde pigesatsningen lavet et tilbud om at de tilmeldte til Femina kvindeløb kunne komme på en Løbeskole som optakt til kvindeløbet. Camilla Bevensee var tovholder og havde fået hjælp til løbeskolen af nogle "hjælpenisser". Jeg har ikke hørt om hjælpenisser i Pan før, men jeg ved, at de går under navnene Ita, Ida, Josephine, Signe, Emma og Maja.

Løbeskolen var for kvinder uanset løbe-erfaring og –niveau. Det er vist ingen overdrivelse, at Løbeskolen var en stor succes for de deltagende kvinder. Deltagerne skrev efterfølgende om Løbeskolen:

“det har været et super godt forløb- mange tak”



//Vi gjorde det!!!

“Jeg har fået 100 procent udbytte”

“Det har været fedt (og godt) at møde nogle unge piger som brænder for løbesporten og oven i købet er ski' goe'. Denne glæde ved at løbe har I forsøgt at give videre og med stort held, fornemmer jeg. I har været forberedte og tilrettelagt et program så selv vi gamle utrænede kunne være med. BRAVO”

En af løberne manglede dog noget :)

“Jeg vil dog gerne rose Camilla og hjælpenisserne. Jeg syntes de har været gode til at få alle med og det er på trods af de forskellige niveauer vi er på. Det var rigtigt fedt, når hjælpenisserne i intervaltræningen en gang imellem løb med en og pressede en, til lige at yde det sidste. Generelt var de gode til at opmuntre og komme med gode råd til vores egen træning.”

“Jeg regnede jo med at finde den kondition jeg vist mistede i Mindeparken for 25 år siden. Nu er Mindeparken jo stor så jeg er bare nødt til at komme igen og lede videre”

Jeg håber meget, at Femina-Løbeskolen er kommet for at blive. Det ser ud til, at Camilla og "hjælpenisserne" har ramt "spot on" med deres tilbud til kvinder, der har lyst til at blive bedre til at løbe med at lave et tilbud med et perfekt mix af træning, socialt samvær og ikke mindst coaching.

Verdens bedste klub!

af Lone Secher Andersen

Pan pigerne vandt to store internationale stafetter indenfor ganske kort tid, det blev fejret på Silistria med champagneskål og klapsalver.

Arrangementet blev indledt med, at Bjarne Hoffmann holdt en kort tale om de store oplevelser i forbindelse med Venla. En ret tankevækkende oplevelse, var da pigerne skulle give interviews til pressen, her var der blandt pressefolkene enighed om, at den danske presse skulle have lov til at interviewe først - der var bare hverken journalister eller fotografer fra Danmark!

Herefter blev pigerne interviewet. Niklas havde ana-

lyseret pigernes løb og stillede ud fra analyserne nogle journalistiske spørgsmål, som pigerne på skift svarede på.

De små historier gav de mange fremmødte klubmedlemmer en rigtig god indsigt i baner og pigernes tanker under og efter løbet.

Indslaget var en ny og underholdende måde at fejre den utroligt flotte sejr.

Receptionen blev afsluttet med yderligere en skål suppleret med frugt og kage.



//Pigerne over målstregen ved Tiomila

Tiomila 2014

af Mette Hjerrild

Endelig fredag! Et af de store højdepunkter for pige-satsningen nærmede sig med hastige skridt, nemlig det prestigefyldte TIOMILA. Eksamensopgaven var sendt af sted tidligere samme dag, taskerne var pakket og nu var det bare om at få liggeunderlag og sovepose ned i cykelkurven, få tasken på ryggen og se at komme derudaf.

Ved færgeterminalen stod Ane og ventede. Efter en kort udveksling, om hvordan vi kunne være i bilen med Rie, Patrick, de to drenge og Ane og jeg, kom bilen – og intet problem det var en 7 personers. Drengene var blevet parkeret på hver deres sæde bag hver deres ipad og på færgen fandtes et beskedent legehjørne, så turen til Ries forældre forløb aldeles problemfrit. Her blev drengene afleveret og vi fik serveret lækker aftensmad og en lille isspind til køreturen. Resten af køreturen skred roligt fremad, altså indtil vi næsten var fremme. En delvist forståelig kørselsvejledning kombineret med en flok lettere utålmodige o-løbere der bare gerne ville være fremme, var dømt til at gå galt. Således fik vi da også drejet til venstre ind ad en lille asfalteret vej, der sidenhen blev til en grusvej – præcist som beskrevet i kørselsvejledningen (altså bortset fra at vi skulle være drejet til højre...). Efter et par km ad grusvejen ender vi ved et utrolig skummelt gammelt svensk hus... Og panikstemningen bredte sig! Om det var utryghed, panik eller blot et ønske om at være en 20-årig ung dreng der kom op i chaufføren vides ikke, men der blev trådt kraftigt på speederen og bilen blev kastet rundt i svingene på den lille grusvej. Heldigvis

“Efter et par km ad grusvejen ender vi ved et utrolig skummelt gammelt svensk hus... Og panikstemningen bredte sig!

kom vi tilbage på hovedvejen uden en tur i grøften og roen faldt på og kort tid efter var vi ved hytten.

Herefter forløb turen i bedste Tiomila stil. En rolig joggetur lørdag morgen, holdmøder, kortnørdning, indtagelse af det helt rigtige mad og langsomt kunne man mærke spændingen, nervøsiteten og glæden ved den kommende stafet sprede sig. Da jeg kom ud på pladsen var ungdomsstafetten ved at være afsluttet og damernes førstetursløbere var godt i gang med opvarmningen. Damestafetten blev skudt af sted og det betød samtidig, at der blev hvirvlet en del støv op af alle de trampende kvinder. Nu var stafetten i gang! Jeg havde fået tildelt fjerdeturen på 2. holdet så der var stadig lidt tid til det blev min tur. Men tiden går hurtigt og pludselig var det min tur til at gå i skoven. Med ekstra-kompasset i lommen, snor i SI-brikken og kompasset i hånden var jeg klar. Så var det afsted. Tidligt på banen kunne jeg mærke at det fysiske overskud ikke rigtig var der, men jeg pressede på alt hvad jeg kunne.



//Der sammenlignes vejvalg



//Fantastisk opbakning både dag og nat!



//Kort over pigernes 4.tur til Tiomila



//På vej i mål

“ I mål kunne jeg høre at Pans 1. hold lå forrest i skoven og at estimeret målgang var om 30 min. Og de gjorde det sgu – vandt Tiomila!!! Så var der dømt fejring og aftensmad inden herrestafetten blev skudt af sted...

Umiddelbart efter tv-posten forsøgte jeg at trykke lidt mere på for at nå op til en gruppe lidt foran. Det lykkedes at komme op til gruppen, men posten efter var selvfølgelig gaflet. Det indså jeg for sent og stod derfor kortvarigt ved en forkert gafling og græssede lidt, bittert! Resten af banen gik godt teknisk og jeg kæmpede alt hvad jeg kunne med en træt krop. I mål kunne jeg høre at Pans 1. hold lå forrest i skoven og at estimeret målgang var om 30 min. Og de gjorde det sgu – vandt Tiomila!!! Så var der dømt fejring og aftensmad inden herrestafetten blev skudt af sted.

Starten på herrestafetten var ikke helt efter vanligt Tiomila koncept. I år skulle første og anden tur nemlig løbes i lys. Herrerne blev sendt godt af sted, men de legendariske lysslangerne måtte vente til senere i

stafetten. På herrernes tredje tur var mørket efterhånden faldet på og de legendariske lange lysslanger kunne nu spottes fra stævnepladsen. Arrangørerne havde sørget for et lysshow som skabte en super fed stemning på pladsen. Og da herretoget anført af Rasmus Djurhus løb over den legendariske Tiomilabro og ind på pladsen eksploderede to ildsøjler – og stemningen på pladsen løftede sig tilsvarende.

Efter herrernes tredje tur var vi en flok piger, der kørte tilbage til hytten for at få en god nats søvn. Tilbage på pladsen dagen efter var der grillpølser til morgenmad, og herefter blev kursen sat mod dk.

Tak for en formidabel tur og god sommer!

Jukola 2014

af Rasmus Oscar

Årets Jukola/Venla, var i år henlagt til Kuopio godt 4 timers kørsel nord for Helsinki. De sidste år har det været meget svingende, hvor teknisk krævende terrænet har været, men i år var det på forhånd meldt ud, at det i hvert fald ikke skulle være danskervenligt. Da der ikke fandtes O-kort over løbsområdet fra tidligere, var det svært at forberede sig hjemmefra, men for at få lidt fornemmelse af det finske terræn, nåede vi en enkelt træning fredag aften inden stafetterne skulle gå i gang om lørdagen. Træningsområdet var dog langt fra relevant for konkurrenceterrænet, men resultaterne flaskede sig alligevel nogenlunde til vores fordel...

1. holdet sejrede

Damernes førsteholds-løb, vil jeg ikke kommentere så meget på - præstationen taler i høj grad for sig selv. Det mest imponerende var, at alle 4 piger løb utrolig kontrolleret og disciplineret. Det største fejltrin har maksimalt kostet 45 sekunders tidstab, hvilket er uørt under de små 25 kilometers orienteringsløb, som den samlede distance lød på. Det var ganske enkelt en imponerende præstation, hvilket også giver genlyd i orienteringsverdenen. Her er et udpluk af konkurrenter og udenlandske journalisters kommentarer:

"Kun Ishockey er større i Finland, og det er historisk, at et hold vinder både Tiomila og Jukola i samme år og at det skete i et så krævende terræn er ikke til at forstå."

"Vi i Halden lejren må bare indrømme, at vi ikke har klaret at leve op til det høje niveau som OK Pan har sat i år. Men vi giver os ikke... Det gælder bare om at træne bedre og finde ud af, hvad der ligger bag successen i OK Pan Århus."

"Under dagens Venla var det den danske stafetdominant OK Pan Århus, som førte dirigentstokken."

"Pan Århus fortsætter med at dominere de store stafetter – har nu vundet 3 i træk!"

"Det danske favorithold tog deres anden Venla-sejr i træk efter en stærk præstation af alle fire løbere."

"Trods alt var danskernes overlegne sejr en overraskelse. I Danmark er man kun vant til godt underlag med få træer." (Få træer? Mon vedkommende nogensinde har været i DK).

Og så lige et spørgsmål fra pressekonferencen: "Dette kommer vel nu på forsiden af alle danske aviser i morgen." Tjah... hvad skal man sige til det, når hele den samlede finske presse er til stede. Trods en ihærdig indsats fra Kell S var det (ikke helt uventet) svært begrænset, hvor meget dansk pressebevågenhed, der var om sejren.



//Sejrshop!!

2. holdet imponerede

Desværre måtte Ita Klingenberg melde afbud i sidste øjeblik, men det gav plads til Camilla Bevensee på damernes andethold. Camilla løb en god førstetur og var i mål godt 3:30 efter Emma og yderligere 1 minut efter teten. Camilla var i øvrigt kun 20 sekunder fra at slå den finske langrendsstjerne Krista Lähtenmäki (sølvvinder i Sochi). Stine Bagger Hagner løb (uden hun selv mente at det var et topløb) i 7. bedste tid 2 minutter efter Signe Søes men kun 28 sekunder fra 2. bedste tid. Stine er ved at opbygge en god historik med fantastiske Jukola-tider, idet hun også sidste år løb et fantomløb. Signe Klitting holdt godt sammen på orienteringen, men mistede ikke helt uventet lidt tid til Maja og resten af teten. Miri Thrane Ødum præsterede at plukke 9 placeringer og holdet endte på en imponerende 36. plads som 5. bedste andethold. Vi skal ikke ret langt tilbage i historien før 1. holdet ikke var i nærheden af at opnå den placering. Stærkt gået piger!



//Starten på dame-stafetten

Herrene gjorde comeback

Herreholdet var i år tilbage på Jukola-scenen med et hold blandet af rigtigt rutinerede (læs: ældre) folk og unge løbere, der havde løbsdebut i det finske. Set over hele stafetten, var det som ved damerne kontrollerede præstationer uden de store fejltrin. Taktikken var netop at holde sammen på orienteringen, og det efterlevede herrerne til fulde. Man skulle næsten tro, at de hørte efter til taktikmøderne! Som ved Tiomila indledte vi stærkt på de første ture og specielt Christian Bobach imponerede med 4. bedste tid på sin tur - han løb så hurtigt at Thomas Knudsen, der skulle løbe næste tur ikke havde nået at indfinde sig ved kortplanken. Det sker vist ikke igen...

Vores nationale Pan-løber Søren Bobach skulle selvfølgelig overgå storebror med 2. bedste tid på 5. turen. Men bare desværre drenge 1 blev slået af lillesøster, der havde bedste tid på sin 4. tur!

Efter godt 72 kilometers orientering nærmede Henrik Jørgensen sig målstregen, og han blev allerede speaket fra formeldingsposten, da vi jo var fra samme klub som det vindende Venla-hold. Henrik blev desuden speaket i hele løbet, idet han endte i et skarpt spurtopgør med Sävedalens 1. hold. Henrik vandt, og kneb sig ind på 60. pladsen, hvilket betyder, at Pan netop får lov at starte i anden starttrække til næste år!

Vi var i alt 17 mand afsted - 15 løbere og 2 ledere, hvilket naturligvis kun er muligt, fordi alle klubbens medlemmer er med til at støtte op om eliten. Det er vi meget taknemmelige for, og I er med til at skabe en klub, der hersker respekt om i hele O-verdenen. Der bliver bestemt lagt mærke til den rødbedefarvede dragt, når man bevæger sig rundt på stævnepladsen,



//Henrik i spurt-opgør

og det havde man ikke oplevelsen af for få år tilbage. Jukola er altid utroligt velarrangeret, og det er imponerende at se de mange glade amatører, der begiver sig ud i skoven for første gang. Det er dog lidt op af bakke for de sidste 6 løbere, når 1. turen kommer i mål over 5 timer efter teten, hvilket var tilfældet for Vierestäöhi 2. Men det er noget af det, der er smukt ved Jukola - alle kan være med. På samme måde, som vi sidder og ser Le Mans eller Håndbold VM uden nødvendigvis at udøve sporten sidder almindelige finner og følger stafetten på TV natten igennem. Vi siger tak for endnu en fed oplevelse!

Klubturen 2014

af Line Grund Vangsø

Sidst jeg havde familien med på klubtur var 2012. Der endte vi i Blåvandshuk søndag eftermiddag med en punkteret bil, og et par timers ventetid på Falck. Efter et års pause kunne jeg igen lokke dem med på klubtur - en rekordtur med 95 tilmeldte.

I år er Gustav og Frida startet på børnetræning, så der var høje forventninger, de skulle på klubtur og "bippe" poster, så de var klar. Kristoffer havde også meddelt, at han var klar til svær bane, så vi drog nordpå fredag eftermiddag med godt humør. Aftenens træning sprang vi over, men en del kom ret våde hjem efter en tur i Vester Torup Klitplantage med efter sigende svære baner!

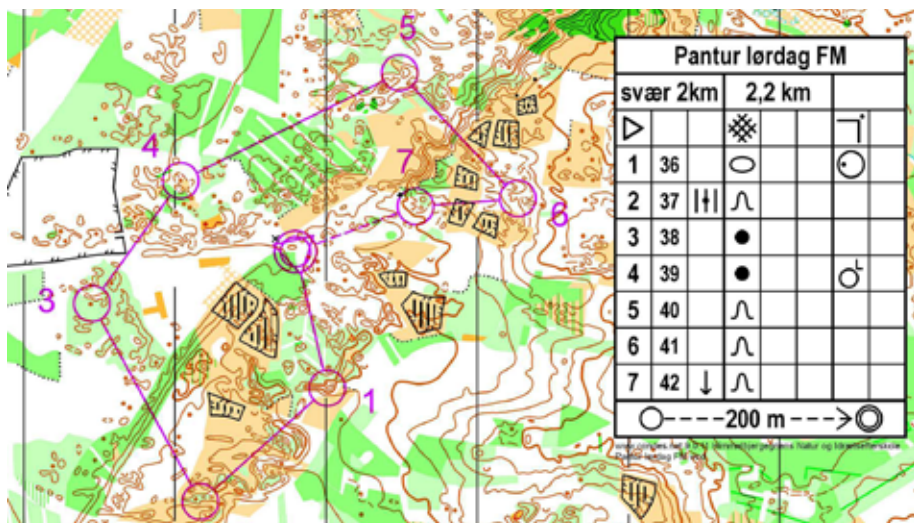
Lørdag stod det så på løb i Kollerup. Vi traskede afsted mod en dejlig lille plet i skoven. Har var hygge for alle mand. Kristoffer løb afsted og Frida tog med et hold børn og voksne på børnebane. Jeg flød på et tæppe i skovbunden med Gustav, og snart var der rigtig hygge omkring. Ungerne var klar på at jeg løb i skoven inden Kristoffer kom hjem, men der var også både Hyggeonkel Uffe, der stod for klatring, en kurv med "tagselv" pølsehorn og pizzasnegle, og så var der jo store børn og voksne omkring dem. En superfed tur i skoven, lige efter min smag - kort men svært. Jeg fik spiddet alle

poster - farten skal vi nok ikke snakke om. Kristoffer klarede også banen med stil, trods meget lidt orienteringskendskab.

Frokostbuffeten på Slette Strand var jo fantastisk. Hurtigt fik man spist for meget uden at tænke på, at der skulle løbes igen. På den fantastiske legeplads udenfor legede børn og unge, mens de voksne hang lidt ud. En del fik også lige løbet Flying Mile - 1609 m orientering-sløb på et luftfotokort fikset af Kell S.

Eftermiddagsløbet var endnu en klubturstradition nemlig klubturstaffetten denne gang i Svinkløv. En tomandsstafet, hvor man løber to ture. 1. og 3. tur eller 2. og 4. tur. Traditionen tro forsøger man at lave holdsammensætningen og banelængde/sværhedsgraden så holdene bliver nogenlunde jævnbyrdige, men det ender vist altid med, at det er en af de rutinerede hurtigløbere med en ungdomsløber, der vinder!

På vej hjem til Bulbjerg, hvor vi overnattede fik vi lige et deja-vu fra klubtur 2012 - bilens censor for dæktryk lyste. Hurtigt tjek og luft på, så var vi klar igen. Aftensmad til alle mand var bestilt hos en lokal slagter, og der blev grilllet og hygget i lange baner.



//Banen fra lørdag formiddag



// Uffe "Grill Master" har styr på tingene



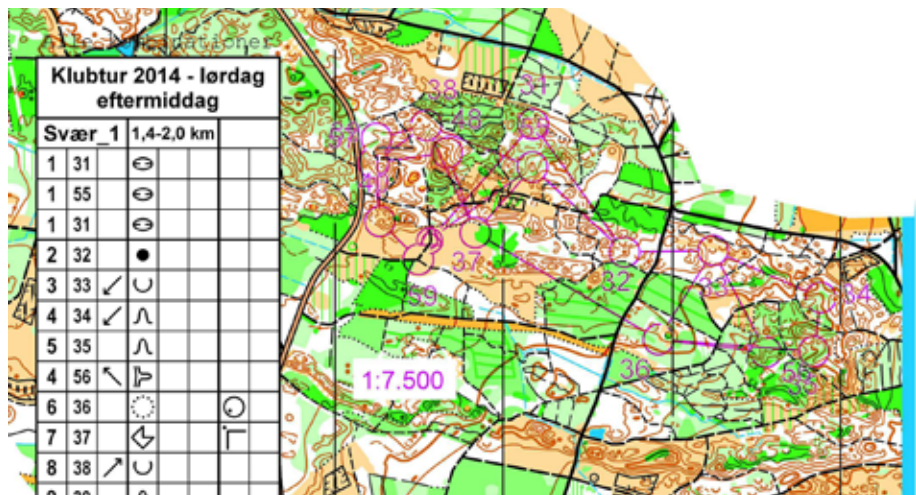
//Henrik giver instruktion for Klubturs-stafetten

Søndagens løb var i Vester Thorup Klitplantage. Igen fik vi hurtigt lavet en hyggeplads og var klar til en gang børnebane. Det er nu hyggeligt at gå børnebane med gamle o-nørder man har kendt i ca. 100 år og se på næste generation, der tumler afsted i skoven. Jeg nød det i hvert fald :)

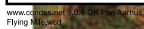
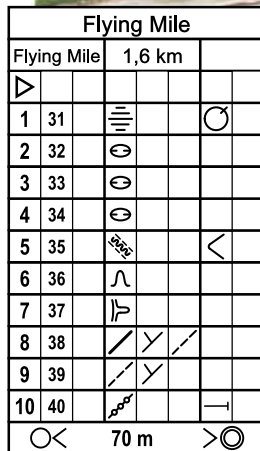
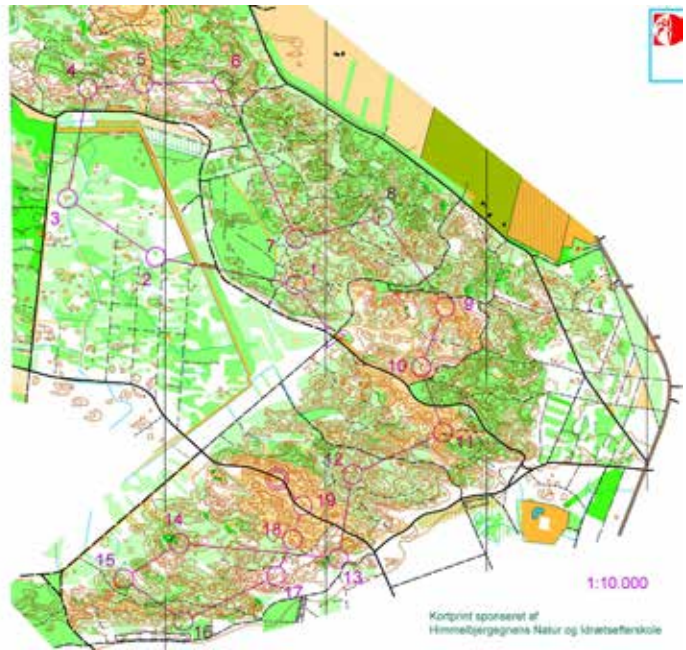
Endnu en gang en fed bane med svær orientering. Som afslutning var der bestilt sandwich til hele banden - en hurtig dejlig frokost.

Vi kunne nu vende næsen hjemad efter en dejlig klubtur – tak til alle der var med til at arrangere, sætte poster ud, samle ind osv. Det var super fedt!

Mandag morgen stod bilen så i carporten totalt flad på højre bagdæk – der er altså noget med den bil og klubtur!



//Banen fra lørdag eftermiddag



Udfordrende DM-sprint i Lemvig

af Søren Bobach

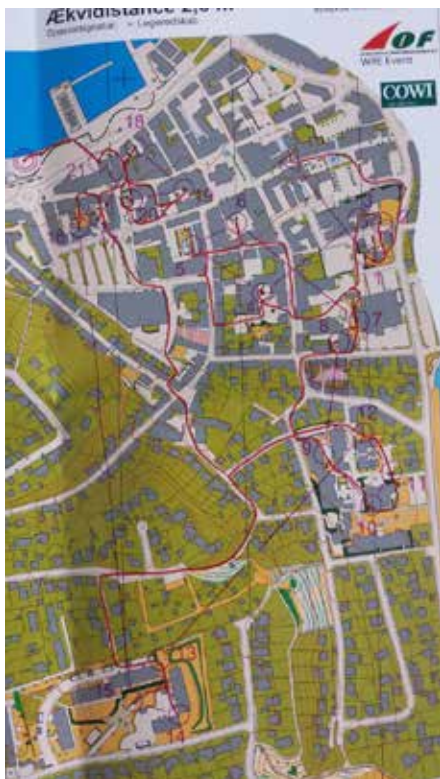
Årets DM-sprint var henlagt til jomfrulige Lemvig centrum. Det er fedt, når vi får mulighed for at løbe i helt nye områder og specielt når det er så udfordrende som Lemvig. Jeg kendte ikke noget til byen på forhånd, men havde hørt, at det helt sikkert nok skulle være spændende, så jeg glædede mig til at prøve kræfter og forhåbentlig løbe guldet hjem til Århus. Kort inden årets DM-sprint havde jeg været i Portugal og løbe EM. Der havde jeg set på sprinten, at jeg har farten til at løbe med de bedste i verden og jeg havde fået at vide at jeg var blevet udtaget til at løbe VM-sprint i Italien. Så jeg vidste at jeg var i god form og at mit fokus skulle ligge 100 % på at forberede mig bedst muligt mod VM. Det er altid mentalt hårdt efter et stort mesterskab og jeg havde derfor blandede følelser inden start og under

opvarmningen. Jeg ville jo rigtig gerne vise, at jeg er den bedste på sprint i Danmark, men samtidig var den generelle motivation ikke på top. Jeg forsøgte at køre min opvarmning, som jeg havde gjort inden EM-sprint finalen og på den måde motivere mig selv og få mig i rette stemning. Det lykkedes meget godt at sætte mig selv op til at give den gas og lave en god præstation.

Da startbip'et lød var jeg klar og fokuseret. Men jeg var også forvirret. Vi startede ud gennem en undergang og jeg havde svært ved at finde start på kortet og få vendt det rigtigt. Da jeg kom ud til startpunktet måtte jeg stoppe helt op for at være sikker og derefter finde et vejvalg. Jeg blev lidt irriteret på mig selv over dette tidlige og unødvendige tidstab, men jeg fik hur-



//På vej i mål som vinder



//Kort med vejvalg

tigt lagt det bag mig og fokuserede på opgaven. Banen var rigtig udfordrende på den første halvdel. Der var mange retnings skift, og jeg var tvunget til at bruge tid på at nærlæse små passager og gennemgange. Det betød, at jeg aldrig fik følelsen af at være ordentligt på forkant, og jeg fik ikke flydet i min orientering. Jeg lavede også nogle små fejl, så det var ikke en god følelse jeg rendte rundt med. Det blev ikke bedre på vores første langstræk op af bakken. Jeg følte ikke at kroppen havde så meget power, men til gengæld fik jeg god tid til at læse frem og komme på forkant med min orientering. Da vi skulle ned af bakken igen mødte jeg Andreas Boesen i modløb og jeg kunne fornemme at han var et stykke foran mig. Det var lidt demotiverende at få en bekræftelse på den følelse jeg havde løbet rundt med. Men jeg besluttede at prøve og give den lidt ekstra gas på den sidste del af banen. Kroppen var heldigvis med på at give mere gas og jeg var kommet

“ Kroppen var heldigvis med på at give mere gas og jeg var kommet på forkant med teknikken, så den sidste del forløb som den skulle.

på forkant med teknikken, så den sidste del forløb som den skulle. Til stor glæde kunne jeg høre at jeg løb i mål til en ny bedste tid, men jeg vidste at Andreas kom efter mig med en god tid, så det var bare at vente. Heldigvis for mig tabte han tid til sidst og jeg kunne nu kalde mig dansk mester i sprint.! Det var en rigtig rar fornemmelse at vise at jeg selv på en ikke optimal dag holder et højt niveau, så det har givet mig god selvtilid til min forberedelse frem mod VM-sprinten i Venedig.



//Søren som vinder, Andreas Boesen som nummer 2 og Tue som nummer 3

Strømløst løb

af Kell Sønnichsen

Sidste års serie af sprintløb, SprintChamp, har vi gentaget i år. Første afdeling var på et jomfrueligt kort på Frederiksbjerg i Århus med stævneplads lige udenfor Institut for Idræt. Men det var ikke kun kortet, der var helt ny. Jeg prøvede også for første gang at bruge et andet stykke software til at afvikle løb, MeOS.

Det er et stykke Open Source software, dvs. det er gratis at bruge, og jeg kan se det som en mulig erstatning for det efterhånden bedagede OE2003, vi normalt bruger til løb. Det er nemt at bruge, men man skal selvfølgelig lige vænne sig til det. Og jeg havde da også nogle oplevelser undervejs, hvor jeg mente, at det enten var dumt lavet – eller det var mig, der bare ikke kunne finde ud af, at gøre det "rigtigt".

Blandt flere ting udmærker programmet sig ved at have god understøttelse af "live resultater" på nettet, og kombineret med en afvisning fra Institut for Idræt om at låne strøm og toiletter hos dem, så opstod ideen om at gennemføre løbet helt uden strøm. Det var så uden resultatlister, men med fuld service alligevel.



Computeren havde strøm nok til at kunne overleve hele løbet, og MeOS blev sat til at uploade resultater hver 10. sekund via mobilt bredbånd. Og stræktidsprintereren har jo selv batteri.

Adressen på de live resultater var skrevet i instruktionen med en QR-kode, så man blot skulle scanne den med sin smartphone for at følge løbet. Det betød, at løberne – ud over egne stræktider efter målgang – kunne se deres placering online blot 10 sekunder efter målgang.

Der var ikke nogen, der efterspurgte printede resultat-lister. Er det mon vejen frem?

Gæt et kort - ledetråd nr. 2



Det er fire år siden, der sidst har været o-løb der...

Oprydningsdag

af Kell Sønnichsen

En gang imellem skal vi have ryddet op på og omkring Silistria. I år havde Kent Lodberg indbudt til en oprydningsdag en lun sommereftermiddag midt i juni. Første punkt på dagsordenen var kage, så hvem kunne stå imod? Det var der 17 medlemmer, der ikke kunne og dukkede op for at rydde op, male, fikse, ordne, vaske og hvad der ellers skulle laves i og omkring klubhuset. Der blev ordnet følgende:

- Frilægning af fliser udenfor kælderindgangen ved dameomklædning samt fjernelse af meterhøje stakke af blade.
- Fjernelse af temmelig meget pur/krat, som stod foran og op ad huset
- Fjernelse af ukrudt og blade foran huset, mellem fliser og langs trappen.
- Nye fliser under skraldespanden.
- Mærkning og sortering af alle vores poster.
- Sortering af afmærkningen (snor, snitzling)
- Maling af væggen til kælderen
- Busk- og græsrydning på de åbne områder
- Oprydning i skabe og ved computeren

Fælles for disse ting er, at hvis man skulle gå og gøre dem alene ville det være surt. Nu var vi en masse, og så kunne man se en hel masse fremdrift samtidig med, at man fik snakket, hygget – og spist kage!

Tak til alle, der dukkede op og brugte nogle timer på at gøre klubhuset præsentabelt igen. Og en opfordring til alle andre om at passe på det fremover, så det fortsat vil fremstå pænt.



// Opmærkning af poster. Og selv om man lige har vundet Venla, kan man jo godt hjælpe til!

Divisionsmatch

KOM OG VÆR MED...

... når vi d. 31.august skal kæmpe mod Silkeborg, Horsens og Aalborg om at komme i divisionsfinalen!

Løbet er i Uhrehøje/Myrhøj Plantage og arrangeres af Mariager Fjord OK.

Læs mere om løbet her: www.mariagerfjordok.dk og tilmeld dig på o-service inden 22.august.

“Jævn til mellemkuperet plantage med veludviklet vej-/stinet med en del mountainbike-stier. Vekslende gennemløbelighed med mange gravhøje der præger plantagen. Kontrasten mellem det flade landskab i Myrhøj Plantage og bakkerne i Uhrehøje Plantage er slående!



Stafet-interview - Flemming Nørgaard

af Kell Sønnichsen

En ny serie i Pan-Posten starter her – et stafet-interview. Vi lader interview-offeret bestemme, hvem der skal svare på spørgsmål i næste nummer. Som start har vi valgt Flemming Nørgaard – en af klubbens meget få æresmedlemmer gennem tiderne. Han er også kendt som "Mr. Kort" og stod bag både Danmarks første rigtige orienteringskort og det første computer-tegnede.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var SNABs løb i Grejsdalen ved Vejle. Jeg havde løbet noget tid før hos FDF, men mit første rigtige orienteringsløb var dette. Det var i 1961, og banen var på et GI-kort - en drengbane med 4-5 poster, og det tog 1½ time at løbe op og ned af skrænterne. Og så blev jeg endda nummer 2.

Hvor ofte træner du?

Jeg løber en tur tre gange om ugen. Og cykler også og roer lidt kajak indimellem.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Det ved jeg ikke rigtig... Jeg har haft mange oplevelser gennem tiden. Men jeg tror nok, at det, der har sat dybest spor, er isfjorden ved Ilulissat. Jeg ved ikke helt hvorfor. Men det er så stort og voldsomt, at det er svært at forestille sig. Man skal se det for at forstå det.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

VM 1974, hvor Mona vandt. Det er der ingen tvivl om! Mit eget bedste resultat var nummer 6 til VM i Øst-tyskland i 1970.

Og det største bom?

Det var Lange Natten på en Tiomila engang sidst i 1970'erne. Jeg var sikker på mig selv og stak af fra flokken. Det skal man jo aldrig gøre, men jeg vidste bedre og skulle bare en kilometer ud af en sti. Det var så bare den forkerte sti, og jeg løb udenfor kortet! Jeg anede overhovedet ikke, hvor jeg var og måtte til sidst spørge om vej i et sommerhus.



//Flemming Nørgaard ved Arctic Midnight Orienteering i Ilulissat, Grønland

Hvor mange lande har du løbet i?

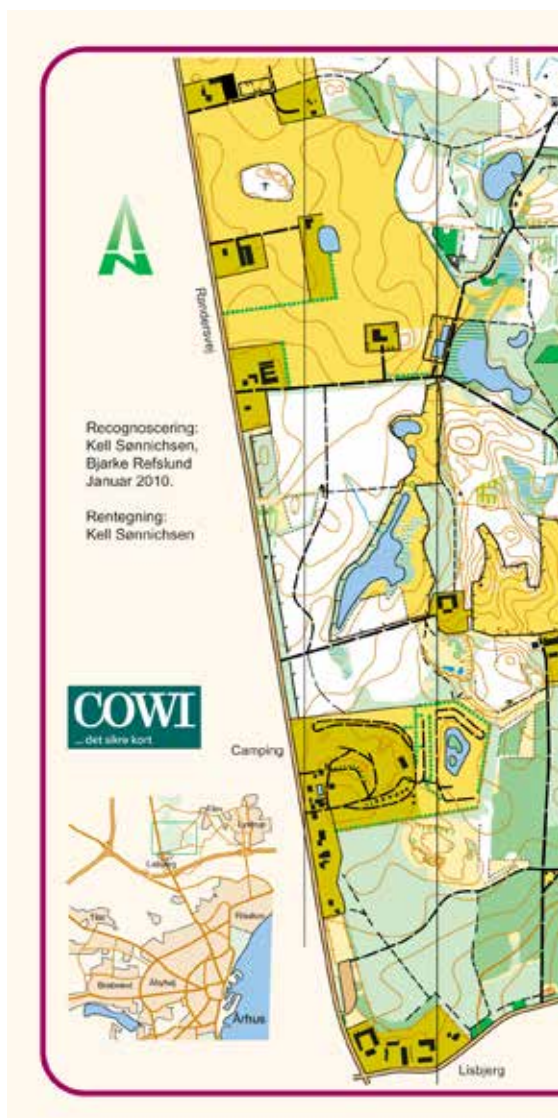
Det har jeg ikke i hovedet, men det er mange. Mindst en 25 stykker. Blandt de mere specielle er Singapore. Når man havde fældet et område i junglen for at bygge nyt, så lavede de et kort over det og kunne bruge det indtil byggeriet gik i gang. Kortene levede ikke længe.

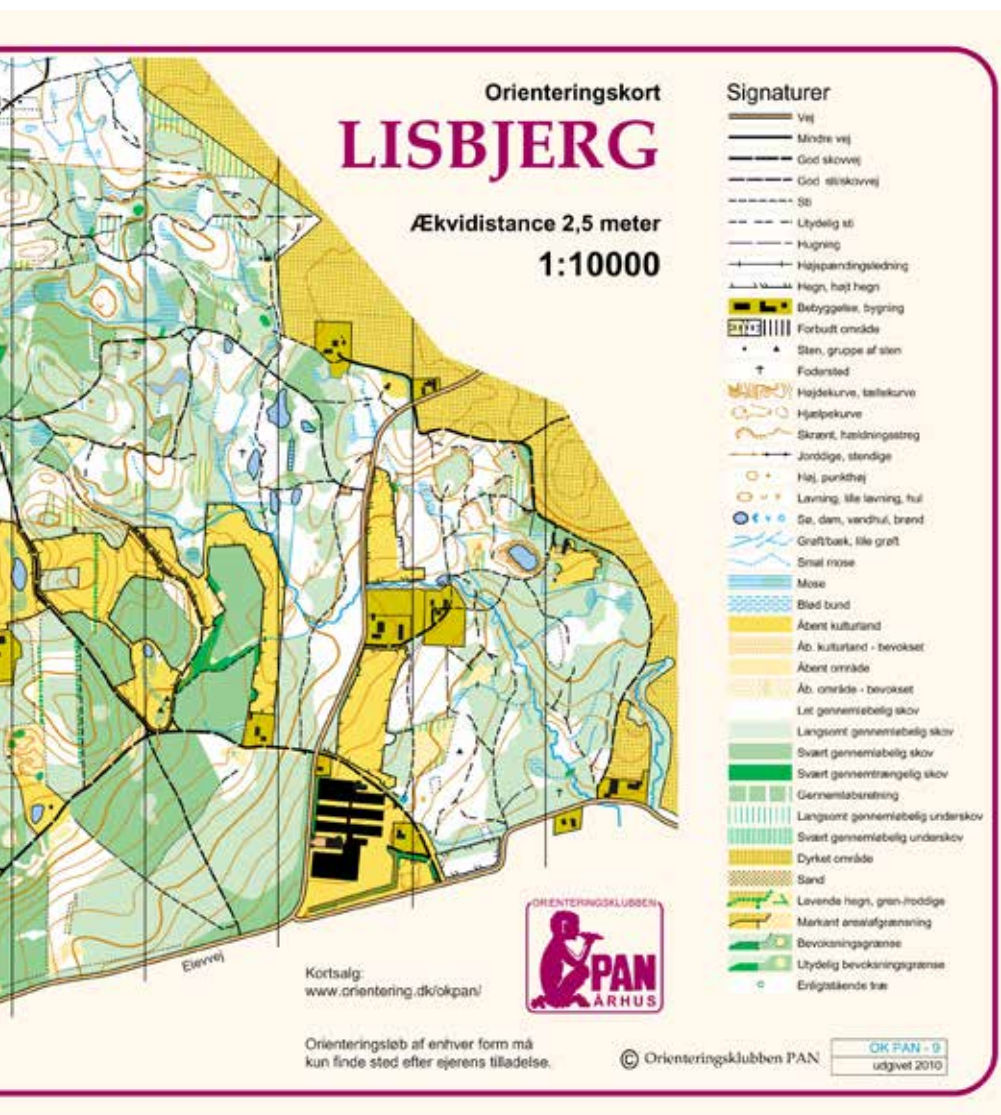
Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Hm, tjaa... Jeg er nok mest til ultralang, for jeg kan godt lide at løbe langt. Men sprint har overrasket. Det er mere spændende, end jeg havde forventet. I starten troede jeg, at det bare var en gang "amerikanerorientering", men det er sværere end som så

Gæt et kort - Resultat

Kortet er Lisbjerg Skov. Det blev sidst brugt til en natugle i 2010, hvorefter kommunen lukkede skoven som 'stilleskov', og vi har ikke fået lov til at komme der siden. Blev du snydt til at tro, at det var en sjællandsk skov? Den kan godt minde lidt om det...





Nede i den mørke kælder...

af Kell Sønnichsen

Tilbage i januar fandt en af vintercuppens afdelinger sted i kælderen under Skejby Sygehus – eller rettere Aarhus Universitetshospital, Skejby, som det rettelig hedder. Efter det løb var der mange, der sagde, at det gad de godt have prøvet – også fra andre klubber. Så som en af afdelingerne ved SprintChamp fik vi lov til at gentage succesen og lave et løb, og denne gang et åbent løb for alle, i kælderen. Igen stod Jeanette Finderup og Anni Sørensen for baner og arrangement.

Stævneplads var i personalekantin, starten foregik ned af trapperne i det store auditorium, og løbsterænet var nok engang de uhyggelige gange under hele sygehuset. Godt 100 løbere havde valgt at trods de gode vejr udenfor og begive sig ned i mørket. Og de fik deres at se til. På trods af, at man "bare" skulle løbe rundt i nogle gange og omklædningsrum, så viste det sig at være temmelig svært alligevel, og man skulle have kortkontakt hele tiden. Det var ikke helt nemt med en målestok på 1:1600, hvor det var ret nemt at komme til at løbe for langt. Mistede man kortkontak-

ten, så var man på den. Alle gange og kryds ligner hinanden og alt og intet kunne komme til at passe. Ud over orienteringen skulle man også lige passe på ikke at løbe ind i de andre løbere – eller de ansatte og deres cykler og elektriske køretøjer – specielt ved krydsene.

Oplevelserne var unikke og ikke normale til et orienteringsløb. I dialyseafdelingen kom f.eks. ind på en af stuerne, og kunne stemple en post ved en seng!

Som korttegnere havde jeg nok en fordel i at kende stedet bedre end de fleste, og jeg vidste, hvad jeg skulle kigge efter undervejs. Desuden så min orienteringsteknik (massiv forenkling) ud til at passe godt til terrænet, og jeg var sjældent bagud med orienteringen. Med kun et enkelt bom – jeg løb til en forkert post – så fik jeg derfor en god tid.

Kommentarerne efter løbet var generelt, at sådant et løb kunne vi godt lave igen en anden gang...



//De lange, lange gange



//2 meter fra startpunktet var der brug for at stoppe og orientere

Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema *
------	-----------	--------

Vi holder sommerferie, men vender stærkt tilbage i august :)

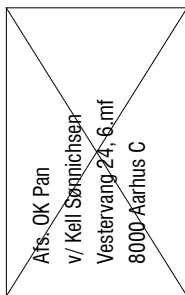
Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
16/7-14	C	Vesterø By	Viborg OK	Læsø 3-dages	4/7
17/7-14	C	Klitplantagen	Viborg OK	Læsø 3-dages	4/7
18/7-14	C	Klitplantagen	Viborg OK	Læsø 3-dages	4/7
12/8-14	C	Randers By	Randers OK	By o-løb	9/8
16/8-14	C	Sletten	Silkeborg OK	JFM Stafet	8/8
17/8-14	B	-	Horsens OK	JFM Lang	8/8
23/8-14	DM	Nørreskov	OK Øst Og Søllerød	DM Mellem	8/8
24/8-14	C	Rude Skov	OK Øst Og Søllerød	Midgårdssormen	15/8
31/8-14	B	Uhrehøje/Myrhøj	Mariager Fjord OK	Div.match (1.div)	22/8
4/9-14	C	Aarhus	Aarhus 1900	Aarhus Festuge Sprint	
7/9-14	C	Fløjstrup	OK Pan		29/8
13/9-14	DM	Fovslet	Kolding OK	DM Stafet	
14/9-14	DM	Munkebjerg Vest	OK Snab	DM Lang	

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen har 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 ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen
 Bisgaardsvej 51
 8300 Odder
 tlf. 20724060
 email: bent@kronborg2.dk
 Løbskonto: 1551 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Ansvarlig	Obs.
9/8-14	Storskoven	Ørnereden	Bjarne og Inge Knudsen	
20/9-14	Fløjstrup	P-plads midt i skoven	Aarhus 1900	
4/10-14	Hestehave Skov	P-plads ved Kalø Slotsruin		

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Århus 1900 (på klubbens kort) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Nogle gange vil der også være en lang mellemsvær bane samt en mellemlang svær bane. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte én af de banetilbud der er.

Ved nogle løb skal du selv prikke posterne ind inden start, men det bliver mere og mere almindeligt at der udleveres kort med påtrykte baner.