



Pan-Posten

nr. 664 | august 2014



Fantastisk VM i Italien



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 klubtøj	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
Annoncer	4
VM i Italien - en kæmpe succes	5
VM i Italien - pressemandens perspektiv	6
O-turist i Italien	10
O-ringen	13
Læsø 3-dages	14
U-times	16
DM i mountainbike orientering	20
JFM Stafet 2014	22
Stafet-interview	25
Træningskalender	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Leder

Denne udgave af Pan Posten byder på meget guf fra de mange løb hen over sommeren. En sommer der blev præget af et fantastisk og historisk dansk VM i Italien, hvor Danmark vandt hele 6 medaljer! Vi kigger tilbage på VM fra forskellige vinkler - en pressemand, en formand samt en af de mange heppere, der gav fantastisk opbakning til løberne.

Sommeren har selvfølgelig også budt på mere end bare VM og vi dækker med et par reportager fra blandt andet Læsø samt O-ringen.

Og så følger vi op på stafet-interviewet hvor vi også i dette nummer har en garvet løber med.

God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2014/2015

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
665	9.oktober	16.oktober
666	27.november	4.december
667	5.februar	12.februar



the intelligent sportswear



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

----- Annoncer -----

Arrangementsudvalget søger flere medlemmer

Arrangementsudvalget søger forstærkning og vil gerne i kontakt med medlemmer, der har lyst til at være med til at lave fester, ture og sørge for bespisning til forskellige arrangementer - eks. Femina løb og medaljeoverrækkelser

Vi kan bruge både kvinder og mænd - unge som gamle.

Der vil ikke være stor møde aktivitet, da det meste kan ordnes på mail eller når vi alligevel har ærinde i klubhuset.

Interesseret? Vi står gerne til rådighed for yderligere oplysninger.....

Hilsen

Trine, Lina og Anni

Klubfest 2014

Sæt allerede nu kryds i kalenderen når der

lørdag d. 1.november

igen afholdelses et brag af en klubfest på Handelsfagskolen!

Divisionsfinale

Os her på Pan-redaktionen satser benhårdt på at vi selvfølgelig også i år skal løbe divisionsfinale. Denne gang foregår det d. 28.september i Mønsted Plantage. Så kom og vær med til forhåbentlig at hive guldet med hjem endnu engang!

Påskeløb 2015

Pan arrangerer påskeløb i 2015 og vi får brug for så mange hjælpere som overhovedet muligt. Løbene er d. 2, 3, 4.april så sæt kryds i kalenderen allerede nu.



VM i Italien - en kæmpe succes!

af Lone Secher

Sommerferie på terrassen, pc'en indstillet på svensk tv og så kunne jeg i parasollens skygge følge med i VM, og hvilken oplevelse!

Den første dags tur rundt i Venedigs gader var i sig selv en god oplevelse, når det så krydres med at Tue glædesstrålende kommer op på scenen til Søren, for at vente på det endelige resultat, gør oplevelsen helt unik. Billederne af løberne i aktion og på podiet, kombineret med klip af de mange OK Pan medlemmer der hopper, råber og flager i opløbet gjorde, at jeg selv fik lyst til at være på pladsen i Venedig for at opleve det live.

Da guldet var sikret, og Lars Lindstrøm og Torbjørn Gasbjerg kom løbende ind med champagneflasker, kunne alle se den store glæde, der var hos både løberne og trænerne. Jeg sad begejstret foran pc'en og blev helt stolt - tænk at være formand i en klub med VM medalje-vindere, det er jo mega stort!

Jeg fulgte med i alle VM-distancerne og fik også glæden af at opleve Majas bronzemedalje, Sørens guldmedalje, Tues bronzemedalje, Mix-stafetholdets sølvmedalje, Idas sølvmedalje og pigernes stafetholds

sølvmedalje. I alt seks medaljer. Alle imponerende præstationer der var spændende at følge.

Præstationerne var så store, at vi endda, efter et par puf, fik vækket den danske presse, så der blev skrevet om VM i orienteringsløb i aviser og på nettet. Hvis du har lyst til at læse artiklerne, hænger en del af dem på tavlerne i klubhuset.

Efter min VM uge er jeg blevet endnu mere overbevist, om at OK Pan bevæger sig i den rigtige retning. VM-holdets præstationer betyder, at pigesatsningen, herreholdet og de mange klubaktiviteter i kombination med Elitecenterets tilbud kan skabe store resultater.

Med mange nye løbere i ungdomsafdelingen har vi et grundlag for endnu flere flotte præstationer i fremtiden, men sagt i samme åndedrag, så må vi i den store VM rus ikke glemme, at det er glæden ved orienteringsløb og det gode kammeratskab, der skaber grundlaget for præstationer. Selv danske mestre og VM medaljører har brug for gode klubkammerater!

Tillykke med VM medaljerne og tak til alle Pan'ere, for den store opbakning der er til klubben.



//Mix-stafetholdet vinder sølvmedalje

VM i Italien – pressemandens perspektiv

af Anders Schmidt

Hver sommer byder oftest på en helt særlig oplevelse med orientering i Danmark eller rundt om i verden. Meget er allerede sagt og skrevet om VM: Det helt unikke løbsområde på sprinten, de tekniske udfordringer i bjergene, forventningerne og de enestående resultater – men hvordan oplevedes det hele i team-zonen?

Jeg var en del af landsholdsteamet, idet landstræner Lars Lindstrøm havde engageret mig til at fodre det hungrende o-Danmark med nyhedsstof – og at bidrage til at løse nogle af de praktiske udfordringer, især under konkurrencerne, så det hele kunne forløbe mere smidigt.

Forventninger til 12 dage med verdensklasse orientering var der nok af, og dem kunne jeg vende sam-

men med juniorlandstræner Jeppe Ruud på vejen til Venedig. Herfra tog vi hurtigt og målrettet med Jeppe som chauffør - videre op i bjergområdet nord/øst for Garda-Søen. Få sekunder efter ankomsten sprang vi i løbetøjet og klatrede med løberne op i højderne – et par dage med for-træninger i de fede bjergterræner var i gang. Her var der god tid til, at løberne kunne træne og restituere optimalt – og jeg kunne nyde det lækre område med postindsamlinger mv. Den friske bjergluft og Tuts lækre mad satte gang i den gode stemning, en blanding af glæde over endelig at være afsted og sitrende forventning til de forestående konkurrencer. Jeg havde også tid til at få talt med løberne om deres forberedelser og tanker, heriblandt Stine og Ita, der var med for første gang til et senior VM.



//Ita ved publikumspassagen



//Mix-sprint sølvvindere

Venedig-sprinten: De danske sprintstjerner viser tænder

Kl. 04:45 rullede jeg med Tut i den sølvgrå VW-folder ned af bjerget og ud over sletten mod Venedig. Da vi ankom til parkeringen havde vi indlagt en lille morgen o-udfordring: At finde den mest direkte vej tværs gennem Venedigs smalle gader fra parkeringen og til færgelejet, hvor fra vi kunne sejle til kvalifikationsterminalen på Burano. Med iskold timing købte vi billetter og kastede os ombord i de sekunder båden kastede los. Først efter nogen tids sejlads blev vi klar over, at vi havde sejlet rundt om øen Murano – et pinligt bom... Heldigvis løb alle sprinterne sig sikkert videre i finalen, og vi kunne lege o-turister indtil da.

Sprintfinalen oplevede jeg fra den hektiske målgangszonzone ved Venedigs havnefront. Forventningerne til dame-sprinten var ud fra løbernes målsætninger høj,

“Med iskold timing købte vi billetter og kastede os ombord i de sekunder båden kastede los. Først efter nogen tids sejlads blev vi klar over, at vi havde sejlet rundt om øen Murano – et pinligt bom

og da Maja kom uheldigt fra start, fik jeg en følelse af at "nå, det var så det". Det blev heldigvis hurtigt efter gjort til skamme – Maja kæmpede sig op til bronze! Hvad der skete efterfølgende i herre-sprinten var fuldstændig vildt og kaotisk. Tempoet for konkurrencens forløb er høj på en sprint, og da Søren indtog den røde stol for bedste tid steg spændingen. Favoritter kom ind, med kunne ikke matche Søren's tid. Lars' ansigtsfarve og Thorbjørns fagter blev vildere: "Så kan du godt finde tasken med flasken i. Det bliver historisk det her." – men hvor var det øvrige landshold? Damløberne? Min jagt på, at få samlet landsholdet gik ind. Den aften kunne vi sejle gennem Venedig og spise pizza med en verdensmester og ikke mindre end to bronzemedaljer. Først sent om aftenen var vi alle samlet på hotellet i bjergene, hvor skovløberne havde holdt til dagen igennem, og hvor vi fejrede triumfen!

Mix-sprintstafet: En skøjtebane i Trento

Heldigvis var VM programmet i år luftigt, med plads til at få restitueret og bearbejdet indtrykkene. Mandag



//Søren fejrer triumfen

“Hvad der skete efterfølgende i herre-sprinten var fuldstændig vildt og kaotisk. Tempoet for konkurrencens forløb er høj på en sprint, og da Søren indtog den røde stol for bedste tid steg spændingen. Favoritter kom ind, med kunne ikke matche Søren's tid

eftermiddag hang der tunge skyer over Trento, nedenunder bjergområdet ved Lavarone. I det øjeblik Emma lagde ud med de øvrige førstetursløbere på mix-sprint-stafetten piskede regnen ned i marmoren og gjorde byen til en stor skøjtebane. Vi viste det ville blive et opgør på marginalerne – og kun tre sekunder(!) adskilte Maja fra schweiziske Judith Wyder – sølv var hjemme. Nu skulle der arbejdes hurtigt med presseopgaverne. Svaret fra DR sporten: "Vi er helt med. Det kommer i 18.30'eren – sådan! Så blev der givet krammere og delt et lille glas bobler rundt igen – vi var i gang med at indfri en drøm.

I dagene efter sprintkonkurrencerne have vi tid til at snakke om successen, og løberne fortalte om et særligt godt sammenhold og intensive forberedelser. Det kom der et par artikler ud af, som findes under nyheder på do-f.dk. Ellers stod den på træninger, restitution og hygge – den gode stemning var kommet for at blive. Hver aften var hele landsholdet samlet, og vi fik vendt de mange følelser, der kommer op under et VM. Som ugen skred fremad var flere af løberne færdige med konkurrencerne, og skulle bearbejde de skuffelser, der også opstår – og andre skulle først til at sætte sig op til at komme i aktion. På mellemdistancen lykkedes det for Ida at løse den tekniske udfordring og det var en kæmpe forløsning, at hun tog sølv-medalje.

Stafet: Gyseren på Campumulo

O-historien har gennem tiden budt på flere nervepirrende stafetter, og årets blev endnu én. Følgende

dramatiske nyhed kunne sendes ud, og det er svært at beskrive den kæmpe o-oplevelse det var at følge – måske var du der selv? "Vores damestafethold tager sølvmedaljen hjem - det er 31 år siden Danmark sidst har vundet en medalje til en damestafet - og det er 6. medalje ved dette års VM! Ida Bobach præsterer en helt optimal start, hvor hun hurtigt henter Sabine Hauswirth, der laver en større fejl. Ida sender Maja ud i anden bedste tid. Tredjeturen blev en kæmpe gyser, hvor Schweiz, Sverige og Danmark ligger samlet efter passagen af stævnepladsen. Her er Maja i selskab med de to andre superstjerner Tove Alexandersson og Judith Wyder og kæmper alt hvad hun kan. Det er en ekstremt tæt afgørelse, hvor kun 11 sekunder adskiller Danmark fra Schweiz, der tager guldet."

Straks efter afslutningen gik det mod hotellet og kort efter ned i det lækre, stramme banket out-fit, stærkt inspireret af Giro d'Italia. Her vil jeg gerne undskyldte overfor alle jer, der forgæves sad og ventede på indlægget fra stafetten. Det er selvfølgelig uprofessionel opførsel af pressen at tage til VM-banket inden at skrive et færdigt og fyldigt indlæg, undskyld :). Men jeg kan sige, at det danske hold lå i absolut førerposition under forretten - og talent, udholdenhed og viljestyrke gjorde, at vi havde flere løbere med i front hele natten, selvom enkelte måtte udgå undervejs.

O-turist i Italien

af Anni Sørensen

Vi havde besluttet os for at tilbringe en uge af sommerferien i Nord Italien med at løbe 5-dages samt agere heppekor for de danske deltagere ved VM. Vi har én gang tidligere holdt aktiv ferie med O-løb og var ikke afskrækket af tanken om sure sokker/sko i forteltet igen, så vi satte med højt humør af sted torsdag eftermiddag ned ad de tyske motorveje. Målet var at ankomme i tide til sprint prologen i Venedig, hvilket godt kunne gå galt, da vi jo ikke var de hurtigste dyr på motorvejen, på grund af campingvognen. Turen forløb uden problemer og vi ankom til Venedig i god tid, fandt P-huset og begav os af sted mod "vandbusserne". På havnefronten var det ikke så let at finde ud af hvilken linje vi skulle tage og de smilende italienere er ikke gode til engelsk. Vi fik os talt frem til, at det var den rigtige båd, betalte – efter lidt intern diskussion – 20 euro og gik ombord. Det viste sig at være et russisk rejseselskab, der havde hyret båden og at vi var med som fyld.....

Der var fri start mellem kl. 10 og 12, og da vi ikke kunne finde de andre, begav vi os af sted til start. Venedig viste sig fra sin bedste side med 30 gr. og solskin og da det stadigt var tidligt på dagen, undgik vi de værste turist-propper i de smalle gader. Det var rigtigt sjovt at løbe rundt blandt de gamle bygninger, smalle stræder og ikke mindst alle broerne. Strækkene skulle planlægges ellers kunne man risikere at stå på den forkerte side af vandet. Banerne var noget længere end forventet – jeg løb 4,5 km, men vi var enige om at det havde været en sjov formiddag og at det havde været den lange tur værd.

Efter løbet var der tid til frokost pizza og sightseeing inden vi tog opstilling for at overvære finalen i VM sprint. Der var opløb på havnekajen og i tilknytning hertil lå en lille park – her var skygge og der kunne holdes siesta inden det gik løs i den bagende sol for de professionelle.

Efter løbet begav vi os tilbage til parkeringshuset, denne gang med en "rigtig" vandbus.

Da vi ankom til campingpladsen var de øvrige familier dukket op og vi var klar til at planlægge næste dag.

Vi var ialt 4 familier fra Pan, Kell S. og en familie fra

Silkeborg, der havde booket sig ind på Camping Mario. Pladsen lå ved de 2 søer: Caldonazzo og Levico Terme og var indrettet med alverdens bekvemmeligheder (læs vaskemaskine), dog med et vigende internet, til de unge menneskers fortrydelse.

De italienske arrangører havde ikke taget hensyn til at vi var fra samme klub, endsige familier, så start tiderne varierede fra 1-3 timer. Dette gjorde at der indimellem blev byttet rundt på besætningerne i bilerne, så vi alle kunne komme af sted til tiden.

Vi brugte en del tid på at køre rundt til etaperne, Camping Mario lå ikke centralt placeret og bjergkørsel tog noget længere tid end vi havde forventet. Der var ikke plads til at sove længe om morgenen, da der ofte var 1-1½ timers kørsel ud til etapen.

Søndagens etape foregik i et område udenfor Asiago. Vi skulle løbe i et område, der for de flestes vedkommende skrånede en del. Da jeg fik kortet i hånden var der tegnet en del "stier" som jeg ikke umiddelbart kunne se hvad var – til gengæld var der så mange af dem, at jeg nok ikke var i tvivl når jeg kom dertil. Det viste sig at være skyttegrave – hele området var fyldt med 2,5 meter dybe skyttegrave, der nogle steder var de så brede, at de ikke lige lod sig forcere. En spændene tur i en lidt troldeagtig skov, hvor underlaget nogle steder var lidt ustabil: en del sten med mos og huller. Stævnepladsen var placeret i skovkanten og vejret var solrigt og godt.

Dagens største overraskelse befandt sig bag døren på mobil toiletterne Sebach: et rullebånd, der kunne bevæges med et håndtag så "det afleverede" kørte på plads i tønden. Således beriget, drog vi tilbage til campingpladsen og planlagde aftenens fællesspisning.

Anden etape forgik i en nabobyen Levico – en sprint, der skulle gennemløbes i strålende solskin og 30 gr. Der var anlagt stævneplads ved søen og under skyggefulde træer. På grund af de spredte start tider, var der stor forskel på hvor mange turister man var stødt ind i – jeg havde ingen problemer med at komme til, ja, jeg var faktisk i tvivl om det var den rigtige by jeg var kommet til. Gaderne bar tydeligt præg af at middagsheden



havde jaget de fleste indendørs og jeg syntes jeg kæmpede lidt med at holde koncentrationen, hvilket resulterede i at jeg løb forbi en post – op ad bakken igen.....

Mandag eftermiddag tog vi toget til Trento for at se mix sprinten. Vejret var gået fra dejlig sol til bygevejr, men temperaturen var stadig høj og humøret ligeså. Vi glædede os alle til at se det danske hold i aktion og tog opstilling ved skiftezone med flag og paraplyer. Arrangørerne havde sørget for storskærme som viste tracking og billeder fra poster i byen. Det blev en meget spændende finale, krydret med et massivt regnvejr, der gjorde de små gader glatte at færdes i. Vi tog toget tilbage til campingpladsen, kippede med Dannebrog og glædede os over den flotte sølvmedalje.

Tirsdag var der planlagt hviledag og vi var nogle, der havde sat næsen op efter en dag ved poolen, bare dase og hvile ud. Det forpurrede de italienske vejrguder, da regnvejret fra dagens før strakte sig over et døgn.

Onsdag var det op på hesten igen – vi skulle til 3.

etape, der foregik i den sydlige del af Lavarone – et lille skisportssted. Denne dag var der langt både fra parkering og til start og med en ækvistand på 5 meter, var der gået nogle højdemeter før vi kunne komme i skoven. Jeg kom igennem dagens etape, men syntes det havde været vanskeligt at finde rundt i skoven, og da jeg kom hjem og fik et par stærkere briller på, kunne jeg se, at der var detaljer jeg ikke havde fået med.

Stævnepladsen var den samme til 3. og 4. etape og skulle senere på dagen danne ramme om mellemdistancen til VM. Der var en del danskere, der blev og heppede og så var der også nogle, der tog hjem for at motionere videre. I vores familie er det ikke alle, der er lige glade for at løbe og for at der også skulle være noget for Uffe, havde han taget cykel med. Kent var helt med på den idé og havde ligeledes pakket cyklen på bagsækken. Området omkring campingpladsen var spækket med stier til at cykle på og der var noget for enhver smag – en lille tur om Caldonazzo på 40km. med lidt højde på, så udsigten kunne nydes undervejs.

Torsdag var vi tilbage på samme plads, men her skulle

vi løbe i det nordlige område. Ifølge instruktionen kunne vi følge snitzlingen til start og beregne 60 min. til opstigningen eller tage ski-liften. Jeg valgte det sidste og delte sæde med en italiener, der var kommet for at køre med 120km/t. (mindst) nedad bjerget på en mountainbike ad en opstillet forhindringsbane. Hans største bekymring og undren gik på at alle O-løberne (meget lovlydigt) gik på indersiden af snitzlingen, som hans bane var skærmet af med! Jeg opfordrede ham til at se sig for og håbede ikke at jeg mødte ham.

Denne etape var noget lettere end de andre etaper og det hjalp også lidt på humøret at vi skulle starte ned ad bakke.....Alt i alt en god tur og med en efterfølgende debriefing med en erfaren O-løber, følte jeg mig godt rustet til den sidste etape.

Fredag var hviledag og endelig kunne vi slå os ned ved vandkanten, nyde solen og den bog, der jo ikke læser sig af sig selv. Jeg startede nu dagen med at køre de glade cyklister 25 km. ud og op ad et bjerg. Her blev de efterladt med et kort og ved en sti.....vi ses til frokost...!

Da vi havde nydt solen og næsten læst bogen vendte

de hjem igen. Det havde været en rigtig god tur med indbygget frokost ved et lille traktørsted oppe på bjerget.

Lørdag var sidste dag og vejret var slået om fra solrigt til ustabil. Vi skulle løbe i Campomulo, det samme område som dame- og herre stafetten skulle afvikles og vores stævneplads var henlagt til en skråning med fritgående køer. Etappen var hård og det var stort set ikke muligt at løbe på den første halvdel af banen, hvor vi kravlede på store sten for at komme op til posterne.

Eftermiddagen blev brugt på at se stafetterne og heppe på de danske løbere. Der var lavet en fantastisk flot stævneplads, hvor der var udsigt over start, skiftezone og planlagt et meget langt publikumsstræk, hvor det var muligt at følge løberne tæt. Endnu en spændene dag med medalje til Danmark.

Alt i alt en rigtig dejlig uge med mange spændene ture i skoven og godt selskab af klubmedlemmer. Vi var hermed klar til at fortsætte ferien med et knapt så pakket program – utroligt så hurtigt tiden går i godt selskab.



O-ringen med de unge – logistik, logistik, logistik.

af Kenneth Skaug

Efter at have tilbragt 2 uger i Italien, første uge til VM og VM publikumsløb og derefter lidt sight seeing i de "rigtige" dolomitter (ifølge Giacomo Frattari) – stod den nu på O-ringen 5-dagars, der i år var henlagt til Kristianstad i Skåne. Det blev en hel fantastisk uge i det svenske. 15.000 løbere – 75.000 starter over 5 dage – det kræver lidt logistik, som svenskerne må siges at klare til topkarakter.

Og logistik er et ganske rammende ord for O-ringen specielt hvis man vælger at tage på tur med de unge:

Signe på 6, Mads på 14, Christian på 16 og Katrine på 17. Katrine er Mads og Signes Grandkusine fra Nivå på Sjælland (OK Øst) og Christian Møller – Mads's gode kammerat fra Ålborg OK.

Første logistiske udfordring var at finde vores teltplads på et tidligere øvelsesterræn lige syd for Kristianstad. Og næste udfordring var så at komme der ind – den svenske hær skal ikke beskyldes for at have øvet sig på en fodboldbane – pladsen var fin men det tog altså en rum tid at komme over knoldemarken og helt ind til pladsen.

Lidt om naboerne: lidt skråt fremme til højre – Pans unge seniorer 21+. Lige fremme en ungdomslejr fra HNIE – 15+. Helt ovre til højre – en anden lidt ældre og mere larmende ungdomslejr også fra HNIE. Så var vi ligesom omkredset. Det gav lidt liv med alle de "unge" og helt uudholdeligt var det ikke.

Tilbage til logistikken: Hvordan holder man madvarer nogenlunde fordøjelige i 30 graders varme uden køleskab, hvilke madvarer skal vi købe hvor og hvornår, hvor langt er der til etaperne? hvor langt er der at gå? Fra parkering til stævneplads og stævneplads til start? hvem passer Signe? og hvad skal vi have at spise til frokost? og hvordan overlever det på stævnepladsen? hvor køber man en pavillion så man ikke bliver branket



på campingpladsen? og hvor langt er der op til badet? og hvad skal vi egentlig have til aftensmad? - Jo den gamle på 45 var kommet på lidt af en logistisk udfordring. Heldigvis stiller de unge ikke så store krav, hverken til oprydning eller sengetid.

Det gik alt sammen helt fantastisk – nogle fine løb i ok terræner. først 2 lang distancer, så 1 mellem distance og derefter endnu 2 lang distancer. Vi fik varieret varm mad - med salat hver aften. Havregrød/havregryn samt brød og Yoghurt hver morgen, brød og pålæg til frokost på stævnepladsen og derudover kolde sodavand og masser af vand. Vi nåede alle starter til tiden og nåede også at bade på stranden i Åhus.

O-ringen er logistik for alle – meget logistik. Men det er fantastisk at opleve stemningen på en stævneplads / campingplads med 15.000 deltagere, hvorledes det kan lykkes med 75.000 starter over 5 dage. Varmt brusebad til alle på alle etaper. 5 starter med start fra 8.30 – 14 hver dag.

Fredag eftermiddag var der ikke mere logistik – det eneste der krævedes var en stor portion tålmodighed når det tager 50 min. at køre de 5 km. ud til nærmeste asfalterede vej fra parkeringspladsen.

Læsø 3-dages 2014

af Kim Rokkjær

Læsø 3-dages er langt mere end et 3-dages orienteringsløb. Det er en fantastisk mulighed for at slappe af med familie og venner og så er der naturligvis det storslåede orienteringsløbsarrangement sidst på ugen.

Vi havde valgt at leje et sommerhus, så vi var godt garderet med hensyn til det lunefulde sommervejr. Allerede på færgen fik vi den første positive overraskelse. På billedækket dukker familien Fegar op med deres 1 årige knægt Noah. Super hyggeligt, nu da det ikke var lykkedes os at mødes det seneste år. Hvad der så måske var endnu mere pudsigt var at vi ved et tilfælde havde lejet sommerhus lige ved siden af hinanden. Ud over at være super hyggeligt skulle det også senere vise sig at være rigtig smart.

Nu da ferien var kommet godt i gang, skulle der gang i træningen. Allerede første aften var Johan og jeg ude at løbe en tur i det flade landskab. Naturligvis først efter at have nydt et godt glas vin – man er vel på ferie.

Vi havde taget cykler med til alle 5 så vi hurtigt kunne komme rundt. Jonathan og Vilhelm havde endnu ikke havde lært at starte og stoppe, og den del med at holde sig helt til højre på kørebanen skulle også lige indøves. NEJ den ANDEN HØJRE ... ja godt, ikke SÅ langt ud til højre... nu skal jeg hjælpe dig op af grøften igen... der skete jo ikke noget :). Fantastisk med et sted med så flade veje og så få biler. Allerede efter et par dage var der ved at være styr på både at stoppe og starte og højre side af vejen var nu for det meste også på plads.

For lige at komme tilbage til det smarte ved at bo ved siden af Johan og Majbritt, så kom Johan ind til os

søndag aften og meddelte at han havde reserveret bord på Strandgaarden tirsdag og torsdag. Så kunne vi jo passe hinandens børn imens forældrene kunne nyde en friaften. Verdensklasse. Hvis I endnu ikke har prøvet Strandgaardens gourmet restaurant, så har I en skøn oplevelse til gode.

Et af højdepunkterne for børnene var krabbefiskeri fra en lav bådebro i Vesterø havn. Med en pind, et stykke snor, en klemme, en sten og vigtigst af alt et lille stykke fisk (eller en blåmusling – skulle efter sigende være krabbers favoritspise) har man det perfekte krabbefiskeudstyr. Der blev fisket med stor iver og fanget mange krabber som blev placeret i spande med vand. Måske skulle man tro at børnene gik mest op i denne aktivitet, men det var ikke helt tilfældet. Især fædrene var meget optaget af at lokke den størst mulige krabbe på krogen.

Efter en succesfuld fangst blev der til sidst arrangeret krabbevæddeløb. Det går i alt sin enkelthed ud på at krabberne slippes løs og den krabbe, der når først tilbage i vandet, har vundet.

Onsdag aften var der sprint i Vesterø. Vanen tro var det en blanding af byløb med små finurlige stræk, drilske vejvalg og en super afslutning i klitterræn. Det var perfekt vejr og stemningen var vanen tro i top. Jeg vil ikke undlade at nævne at det lykkedes mig at vinde sprinten. Til gengæld lover jeg ikke at skrive mere om placeringer de efterfølgende dage :)

Torsdagens løb var i den vestlige del af Læsø Klitplantage. Fantastisk vejr og en skøn stæveplads midt i skoven. Børnene havde set meget frem til at skulle løbe





børnebane og bestemt også til præmierne. Caroline skulle rundt med alle tre børn. Allerede ved første post løb Katharina af sted og var hurtigt ude af syne. På vej mod post 2 var det Jonathan der løb af sted. Da Caroline og Vilhelm kom i mål havde Jonathan og Katharina allerede indkasseret præmien fra børnebanen og kunne stolt vises samtlige klip frem. Længe senere kom jeg i mål, træt efter en hård tur i plantagen. Jeg havde i starten jøket lidt med om stedet vi startede ud var diffust og svært eller svært og diffust. Det skulle efter ganske kort tid vise sig at mine evner levede fuldt

op til joken. Det lykkedes mig at bruge > 16 min på de første 400 meter af banen. Resten af løbet gik dog uden yderligere bom.

Sidste etape havde stævneplads på stranden. Et godt valg når det oven i købet var den helt perfekte sommerdag. Løbet vil jeg ikke sige så meget om – jeg fandt posterne, men vejvalgene og finorienteringen kunne nok optimeres en del. På stranden havde børnene til gengæld en fest. Det skal siges at der var en del vandmænd i strandkanten, men når man som barn først begynder at lege med dem, er der ingen grænser for hvad man kan få ud af det.

På billedet ses en vandmandsbørnehave bestyret af børn. Om vandmændene havde det ligeså hyggeligt som børnene skal jeg lade være usagt. Der kom ingen klager og de fleste af vandmændene kom tilbage til havet.

Tredje gang til Læsø 3-dages var endnu en skøn oplevelse til ferie-scrabbogen. Måske går turen samme vej om 2 år når arrangementet afholdes igen.



Månedens ungdomsløbere marts, april, maj og juni.

De sidste par måneders ungdomsløbere, som har gjort sig fortjent til titlen ved at opnå gode resultater, deltaget aktivt i træningerne og haft det gode humør med sig, har hver især skrevet i vandrebogen, som måneden efter vandrer videre til den næste ungdomsløber. I denne bog skal der svares på to spørgsmål: *Hvorfor løber jeg orienteringsløb og hvad har været min bedste oplevelse hidtil.*

Marts måneds ungdomsløber Asbjørn Kaltoft har skrevet følgende:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber o-løb fordi, jeg altid godt har kunnet lide at løbe i skoven. Når man så ikke bare løber tilfældigt rundt men efter et kort og samtidig får noget udfordring, så er det, at det ikke kun er musklerne man bruger, men også hovedet og det synes jeg er fedt. Jeg synes også at det er fedt at tage til stævner og afslutningen efter løb. Jeg blev meldt til o-løb, fordi min mor selv gerne ville løbe o-løb, og så syntes hun, at mig og min lillesøster skulle gå til det, og det er jeg blevet glad for.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Det har været svært at vælge min bedste oplevelse, men ud af de mange gode oplevelser er der en der er særlig god. Det var da jeg for første gang i mit liv vandt sølv, og ikke nok med det så var det mit første løb jeg var med til.



April måneds ungdomsløber Andreas Bock har skrevet følgende:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb, fordi jeg først og fremmest synes det er sjovt og fordi jeg elsker at løbe i skoven. Samtidig er det sjovt er det også en god måde at få motion på.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Min bedste oplevelse som o-løber var da, jeg vandt DM mellem i 2012.



Maj måneds ungdomsløber Mads Skaug har skrevet følgende:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Det gør jeg fordi at o-løb er den fedeste sport i verden (bortset fra vandpolo). Jeg har altid løbet o-løb, da både min mor og far også gør det og har gjort det længe.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Jeg tror ikke jeg har en bedste oplevelse. Men det der er bedst ved at være o-løber er fællesskabet og det at kunne dele det med venner, familie, bedsteforældre og selv folk fra andre lande.



Juni måneds ungdomsløber Sofie Secher har skrevet følgende:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb fordi at jeg elsker at ramme lige i posten ved hjælp af kort og kompas. Derudover er det selvfølgelig en fornøjelse at være sammen med andre orienteringsløbere, der også synes orienteringsløb er verdens bedste sport.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

En af mine store o-oplevelser var da jeg var til 10Mila for første gang i 2009. Jeg var overrasket over den kæmpe store stævneplads og forvirret omkring målpøbet og kortskiftet. Stævnepladsen var så stor, at en af ungdomstrænerne brugte en kikkert til at se hvem der klippede sidsteposten, så vi andre kunne få hurtigt besked. Da jeg blev sendt i skoven af Jacob IO, løb jeg bare afsted uden at se på kortet, heldigvis var jeg allerede helt forpustet ved startpunktet, efter at have løbet uendelig langt dertil. 10Mila var en stor oplevelse, både da jeg selv løb, og da de andre løb senere på eftermiddagen og om natten. Det kan klart anbefales!



Solskinsstrej, smølf-skumfiduser og smukke terræner.

af Caroline, Katrine, Sofie og Anna

5 Days of Italy havde start med en prolog i Venedig. En stor oplevelse, både som tilskuer og som løber. Man skulle holde tungen lige i munden, for ikke at bomme rundt i alle de små gyder, gader og stræder. Det var en super spændende og speciel oplevelse, at der var vand alle steder, og man skulle tage vejvalg som var dobbelt så lange som strækket.

Om eftermiddagen var der VM Sprint. Vi stod klistret op ad opløbet med vores flag, for at heppe på alle danskerne, som oveni købet leverede fantastiske præstationer. Søren blev verdensmester, og Maja nummer 3. Hvor vildt er det lige.

Terrænerne var meget kuperede, og banerne var hårde. Der var stigninger uden for kategori på den sidste etape, og selv om banen ikke var særlig lang, føltes det sådan. Der var mange stenede skrænter hvor kompas-

set var ens bedste ven. Og flotte udsigter, hvor man næsten havde lyst til at stoppe op, for at nyde dem.

Start og stævneplads var der langt imellem på nogle af etaperne. Hvis ikke man valgte at tage liften op ad bjerget, var der 250 højdemeter, og 1,6 kilometer op. Det tog en time, stod der i instruktionen

På stævnepladsen var vi det største heppekor, både til VM, og til publikumsløbene. Alle Pan løbere blev heppet sikkert i mål.

På campingpladsen var der hygge med alle de andre Pan'ere, fællesspisning, poolbadning, aftenture ved søen og to dage med regnskyl, hvor man måtte finde på alternative måder at tørre sit våde løbetøj på. Udover det, var pladsen fyldt med tyske og hollandske fodboldfans. Imens de spillede fandt vi en grill og en pose smølfeskumfiduser i stedet.





DM i MountainBike Orientering

af Henrik Dagsberg

DM individuelt, lørdag d. 9.8.

Den sidste weekend i skolernes sommerferie har de sidste år været brugt til, at MTBO-folket har sat hinanden stævne for at få afgjort, hvem der er de bedste til orientering til hjuls. Og i år var ingen undtagelse. Således var der ca. 160 tilmeldte til start i Stenderup lørdag eftermiddag den 9. august, hvor Kolding OK med Per Eg i spidsen som stævneleder og banelægger var vært for afviklingen af mesterskaberne på de individuelle distancer. Per havde klaret opgaven med banelægningen på bedste vis i en skov, der måske ellers ikke var den bedst egnede til MTBO på grund af mange dårlige og opkørte spor og stier, men ved en fin balance mellem langstræk med spændende vejvalg-sproblematikker og finorientering, hvor køreteknikken var i højsædet, havde Per skabt baner, som udfordrede rytterne på bedste vis.

I det hele taget var der tale om et flot stævne, hvor der var mulighed for at sidde hjemme i sofaen og følge rytterne via Trac Trac, hvis man da ikke lige havde lyst til eller mulighed for at følge rytterne on location i regnvejret. Og netop regnvejret var også en udfordring for rytterne, idet skoven blev mere og mere smattet og opkørt, efterhånden som stævnet skred frem.

Oprindelig var det meningen, at Frederikshåb Plantage skulle have lagt skovbund til mesterskaberne, men det havde efterårsstormene Allan og Bodil sat en effektiv stopper for, idet skoven på grund af for mange faldne træer var mildest talt ubrugelig til kørsel på mountainbike.

DM havde i år deltagelse af 13 ryttere fra PAN, heriblandt Silas Frederik Thomsen og Noah Tristan Hoffmann, der begge tog guld i deres respektive klasser sidste år.

Generelt gjorde rytterne fra OK Pan fint opmærksom på sig selv, og da regnskabet skulle gøres op, blev det til 4 medaljer, heraf tre af fineste karat. De tre af medaljerne, to af guld og en sølv, tilfaldt vores ungdomsryttere, mens Bjarne Hoffmann tog sig af den sidste guldmedalje i H40-klassen, som han vandt ganske suverænt med et forspring på over 3 minutter. I H20-klassen, hvor der var hele 8 startende, gentog

Silas sidste års sejr efter et spændende løb, hvor han først på strækket på vej til sidsteposten overhalede Rasmus Sørensen, Melfar, der ellers havde ført hele løbet. Det var interessant at se på trackingen, at Silas, der valgte at køre langt udenom på gode veje, var godt et minut hurtigere end Rasmus, der kørte lige på og blev fanget i mudderet. I mål var Silas 29 sekunder foran Rasmus. Også i D16-klassen levede Katrine Spanner op til favoritværdigheden. Katrine startede næstsidst af de fem deltagere i klassen, og på trods af at startintervallet var 3 minutter, overhalede Katrine alle de foran startende og var i mål knap 8 minutter foran nummer to.

Den sidste medalje kom i D20, hvor Katrines storesøster, Anna, tog en flot sølvmedalje.

DM Stafet, søndag d. 10.8.

Efter lørdagens afvikling af DM på de individuelle distancer i regnvejr og blæst, havde vejrguderne sørget for et markant skift i vejret, således at DM Stafet om søndagen kunne afvikles i tørvejr med solskin og temperaturer over 20 grader.

Igen var det Kolding OK, der stod for arrangementet, og igen var det i Stenderupskovene, at kampen skulle udkæmpes – med samme stævneplads som til gårsdagens løb.

Hvor der ved lørdagens løb var deltagerrekord for et DM, var der kun 76 ryttere til start på stafetten, der for alle klassers vedkommende startede med en Le Mans-start; fra kortudleveringen skulle der løbes en kort strækning til cyklerne, hvor kortet skulle monteres, inden man kunne køre ud på banen. Alle banerne var lagt i Stenderup Midtskov, hvor rytterne endnu engang kunne stifte bekendtskab med traktorspor, fedtede stier og gode skovveje, og hvor man endnu engang skulle overveje ganske kraftigt, om ikke selv lange omveje på god bund kunne betale sig. (Og jo, det kunne det næsten altid).

I alle klasser – undtagen H21 og D21 – bestod holdene af 2 ryttere, der hver skulle to gange i skoven, mens holdene i eliteklasserne bestod af tre ryttere.

OK Pan stillede med 3 hold i stafetten, et hold i D16 samt 2 seniorhold i henholdsvis H21 og H40. I D20 stillede søstrene Spanner til start, og de kunne med deres individuelle medaljer fra om lørdagen ikke undgå favoritværdigheden, selv end Katrine er bare 14 år. Eneste konkurrent i klassen var nemlig et mindre erfarent hold fra den arrangerende klub, Kolding OK.

Forskellen kom til udtryk allerede fra start, og da både Anna og Katrine havde kørt deres første tur, var de allerede 13 minutter foran. De to Pan-piger holdt deres tempo på de sidste to ture og kunne køre i mål til en sikker sejr. Senere viste det sig, at Kolding-holdet blev disket, men det skal ikke tage æren fra Spanner-holdet! Sejren betød, at begge pigerne kunne tage to medaljer med hjem fra weekendens DM!

“Sejren betød, at begge pigerne kunne tage to medaljer med hjem fra weekendens DM!

Ud over søstrene Spanner deltog OK PAN også med et hold i H40 og H21, og begge hold kørte sig hjem til forholdsvis sikre sølvmedaljer med 4-5 minutter op til guld og 4-5 minutter ned til bronzen. I H40 bestod holdet af René Rokkjær og Henrik Hinge. Sidstnævnte kørte sidste år på H21-holdet, der ved denne lejlighed fik bronze. Både René og Henrik kørte hurtigst på de to midterste ture, men det var altså ikke nok til at hjemføre guld. I H21-klassen deltog OK PAN med et hold med to gengangere (Silas Frederik Thomsen og Johan MacLassen) fra sidste års bronzehold, i år suppleret af Bjarne Hoffmann på 1. tur, og efter tre stabile præstationer, hvor holdet hele tiden var med fremme, kunne Johan køre i mål på en sikker 2. plads efter FIF Hillerød med en tidligere verdensmester og en landsholdsrytter på holdet.

Næste opgave for MTBO-folket er i slutningen af måneden i det østlige Polen, hvor der står WM på tapetet.



JFM Stafet 2014 - en dag med MANGE bom!

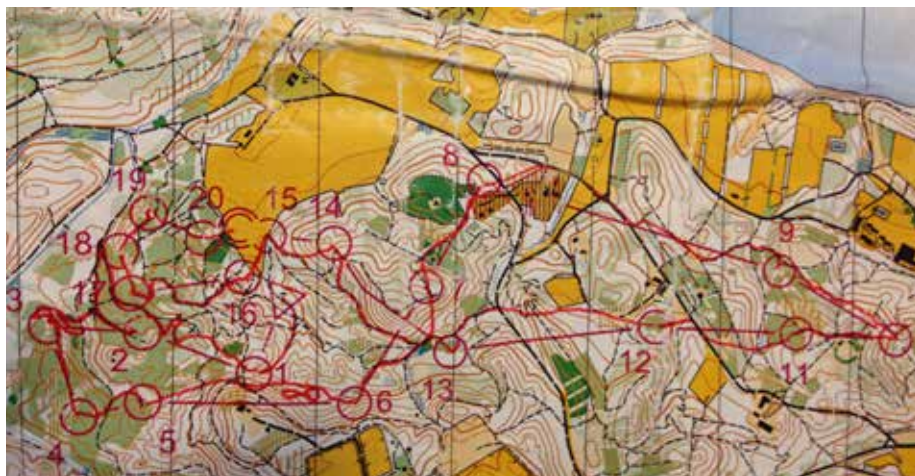
af Sofie Skammelsen

Jeg er i den heldige situation, at jeg har en rigtig stor familie, hvoraf en stor del gerne vil løbe orienteringsløb og den anden del heldigvis ofte gerne vil med ud i skoven og heppe. Ingen af os har specielt høje ambitioner omkring det – i stedet er det, der virkelig betyder noget, at vi hygger os så meget med det. Vi har efterhånden opbygget en god tradition omkring påskeløbene, hvor vi hvert år følges ad, men i år fik vi den idé, at vi jo kunne tage til Jysk-fynsk mesterskab i stafet på Sletten. Og når man nu sådan gerne vil afsted sammen som familie, så skal man da selvfølgelig også lave et familiehold. Faktisk formåede vi at lave ikke et, men to hold. Ét D21 hold med os tre søstre og så et D/H 12 hold med mine to nevøer og min niece.

Nu nævnte jeg godt nok i starten at ambitionerne ikke er så høje, og når vi tre stiller op i D21 med modstandere som blandt andet Ita Klingenberg og Ajja Skrastina samt et forholdsvis stærkt Pan hold, så ved vi jo godt, hvad klokken er slået. Men da Trine og jeg stod der på sidelinien og ventede på at heppe Stinne i skoven, så må vi jo nok indrømme, at vi blev lidt skuffede over speakeren, som fremhævede 3 ud af 4 hold. Vi blev

ikke engang nævnt! Men så får man jo bare endnu mere lyst til at give den gas og vise, at vi altså også burde være nævnt. Målet var ikke at blive sidst!

Starten blev skudt i gang og løberne startede ud i skoven. Stinne havde sagt hun nok ca ville bruge 40 min på de ca 4,5 km, så vi stod i spænding og ventede ved publikumsposten efter en halv times tid! Der gik 36 minutter før Ita, som den første passede publikumsposten. Dermed kunne jeg regne ud, at den her tur altså blev hård. Hvis de hurtigste skulle bruge 42 minutter på 4,5 km, hvad skulle jeg så ikke bruge!!! Stinne løb et rigtig fint løb og sendte mig ud som 3'er – måske kunne det alligevel lade sig gøre ikke at blive sidst? Men jeg vidste godt at Mette Hjerrild snart ville komme og ånde mig i nakken! I skiftet nåede Stinne lige at sige til mig "Tag det roligt i starten". "Ja, ja" tænkte jeg, "jeg bommer jo nærmest aldrig". Første posten var nem – det gik jo fint, bortset fra at jeg allerede her spottede Mette komme susende op ad bakken bagfra. Hurtigt kompasset på, igennem den forholdsvis tætte beplantning, krydser en sti og lige på videre ind i noget, der bare bliver tættere og tættere. Hmm, posten er her



//Banen med vejvalg



//Meget kuperet område! (Billede fra SOK's hjemmeside)

ikke, kurverne passer ikke, nå tilbage til stien igen og få den rigtige retning. Hmm, heller ikke denne gang. Ud igen. Hvor faen er jeg?! Løber ned af stien indtil jeg er helt sikker på, hvor jeg er. Tager bagvejen ind og finder da også posten, men har nok bommet ca 5 minutter. Nå, forfra lige på til 3'eren. Men så sker det igen – jeg står endnu engang inde i noget tæt beplantning, kan ikke se noget, vælter pladask over en træstub, aner ikke hvor jeg er. Bander lidt. Det sker bare ikke igen! Ud til stien og prøve endnu engang. Denne gang lykkes det. Jeg vælger så at gå næsten hele vejen til post 4 – nu gider jeg bare ikke bomme igen. Jes, endelig en post uden bom, nu kører det. Og det gjorde det også lige ind til post 6, hvor jeg endnu engang må indse at finorienteringen i dag bare ikke kører. Jeg får løbet mange ekstra meter frem og tilbage, i tvivl om, om jeg skal den ene eller den anden vej. De næste poster som er i lidt mere gennemløbeligt terræn går fint. Langsomt op ad bakkerne men i det mindste ingen bom. Jeg passerer publikumsposten, og kan regne ud at jeg bestemt ikke få en god tid i dag! På den anden side af passagen

kommer jeg igen ind i det område, som jeg på det tidspunkt ikke kunne betegne som anden end "noget tæt lorte-krat, hvor jeg ikke kan finde posterne!". Og på vejen til post 17 er jeg igen på herrens mark. Selvom jeg ved præcist, hvor jeg står på stien og kun skal ca 20 meter ind i "lorte-krattet" så formår jeg alligevel at stå der, og ikke ane om jeg skal til højre eller venstre. Heldigvis spotter jeg alligevel posten og resten af vejen går fint. Jeg bruger i alt 1:15:45, en god halv time langsommere end dagens hurtigste tid. Det er ikke imponerende! Jeg sender Trine ud og når ligesom Stinne at give beskeden videre "Pas på i starten!". Uden helt at vide lige præcist hvad Trine laver derude i skoven, kan jeg konstatere, at hun nok har lavet ca. samme nummer som mig. Desværre ender hele denne historie med at vi pga. manglende post bliver disket. ØV! Hvad vi så kan trøste os med er, at ud af i alt 91 hold er 33 hold disket, så vi er langt fra de eneste! Pans første hold endte med at vinde efter tre stabile ture. Mette så jeg aldrig efter første post – hun blev åbenbart ikke væk i krattet!

Vores andet familiehold bestående af Silas, Iris og Bertil klarede sig noget bedre. I hvert fald formåede de at gennemføre uden at blive disket og jeg tror alle tre havde en rigtig god tur i skoven. Med en gennemsnitssalder på 8 år, så er det rigtig godt løbet. Banerne var svære taget i betragtning af, at det skulle være lette/begynder baner, og nok også derfor er der så mange af de yngste, der endte med at blive disket. Ærgeligt for et ellers rigtig fint stævne. Men man må ellers sige at der var en ihærdig indsats fra Christian Bobach, der på den mest pædagogiske vis demonstrerede hele start-, skifte- og målsituation!

Hvad jeg så først fandt ud af efter jeg var kommet hjem var, at familien rent faktisk alligevel endte med at få en jysk-fynsk mester, da Sune var med på vinderholdet på H35. Mon vi skal have det med i overvejelserne til næste års holdsammensætning, at den eneste medalje-tager, er på et ikke-familie-hold?!

Udover de MANGE bom, fejlklippene, de manglende poster og de efter min mening alt alt for stejle bakker, så var det en rigtig god dag. Stævnet var veltilrettelagt og pladsen fungerede godt med meget kompakt område til start/mål samt publikumspassage. Det var i hvert fald optimalt for en flok som os, som så gerne vil stå og heppe på hinanden – opbakningen fejlede i hvert fald ikke noget!

Pan endte med at få en del medaljer med hjem:

- H/D12:** Bronze til Noah Tristan Hoffmann, Anna Taagehøj Nykjær og Søren Møller Skaug
- D21:** Guld til Hanna Aludden, Mette Hjerrild og Rie Baun Christensen
- D55:** Guld til Vibeke Jørgensen, Lis L. Carlsen og Mona Nørgaard
- H13-16:** Bronze til William Back Kranker, Johan Halkjær Dupont og Katrine Spanner
- H21:** Guld til Ebbe Møller Nielsen, Johan MacLassen og René Rokkjær
- H35:** Guld til Patrick McGrail, Sune Ribergaard Henriksen og Morten Pedersen
- H45:** Bronze til Torben Utzon, Kent Lodberg og Per Dahl Jensen



//Silas på vej i mål på D/H 12 (Billede fra SOK's hjemmeside)

Stafet-interview - Alice Hinge

af Kell Sønnichsen

Flemming Nørgaard sendte stafetten videre til Alice Hinge. Fordi hun er kommet sent ind i sporten, men ikke blot er blevet hængende, men nu er en fast del af klubben med en ivrig o-familie med både børn og børnebørn.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Jeg var over 40, og havde set begge børn løbe, og så meldte Mona Nørgaard os – Karsten og mig – til et løb i Krakær. Det var en let bane, men jeg syntes nu, det var svært, og jeg kan huske hvert eneste skridt. Men jeg gennemførte, og det var sjovt. At komme ind i orienteringssporten er det bedste, der er sket i min tilværelse – bortset fra børn og børnebørn.

Tove Kemp Andersen var også meldt til for første gang, og hun fandt sidste posten først, og så tog hun posterne bagfra. Hun kunne ikke helt forstå, hvorfor hun blev disket. Det blev Karsten også, for han klippede ikke sidste-posten. Den kunne alle jo se, så den var nok bare for sjov.

Hvor ofte træner du?

Jeg træner sandelig ikke mere. Kun en gang om tirsdagen sammen med Panisterne. Og en gang imellem om sommeren i godt vejr, hvis træningsløbet ligger et spændende sted. Jeg går en lille tur i Hørret Skov hver dag. Den er kun 4 km, så det tæller ikke som træning.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Der er faktisk tre mulige, men Colca Canyon i Peru var speciel. Jeg sad på et muldyr mutters alene midt om natten og det var helt stjerneklart. Stien var lille, og der var langt ned.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Sermermiut ved Ilulissat! At løbe ved isfjorden der var noget af det flotteste, jeg har prøvet.

Men også et løb i Ry Sønderboskov, hvor jeg blev væk. Jeg kom til en dal, hvor der stod en stor, flot kronhjort.

Og det største bom?

Uha, jeg har haft mange. Så sent som JFM midt i au-



//Alice på vej i mål ved årets påskeløb på Sydlyn

gust bommede jeg 20 minutter på en post. Og jeg har flere gange prøvet at vende kortet 180 grader forkert. Men det første løb i Krakær var nok også det største bom. Jeg brugte 2 timer; så lang tid har jeg aldrig brugt siden.

Hvor mange lande har du løbet i?

10 lande: Danmark, Norge, Sverige, Frankrig, Tjekkiet, Slovakiet, Schweiz, Italien, Tyskland (på klubtur sidste år) og så Grønland.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Ultralang, hvis det skal være. Det skal ikke være sprint, for jeg kan ikke løbe længere. Men i gamle dage kunne det godt have været sprint.

Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema *
2/9	Christian Bobach	Bomteknik - læs dig ind igen
4/9	Løberstyret	Distancetræning 20min i tungt terræn
9/9	Lars Hjeril	DM lang fortræning
11/9	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
16/9	Asbjørn M	Bevidst orientering - Planlægning fra Silistria
18/9	Løberstyret	5x5min på sti m. 2min pause
23/9	Per Hjerrild	Bevidst orientering - omvendt skygning
25/9	Løberstyret	Djuurhuss testrunde
30/9	Per Hjerrild	Bevidst orientering - forenklet o-bane
2/10	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
7/10	Christian Bobach	Bevidst orientering - finpudsning af kompasset
9/10	Løberstyret	6x4min på sti m. 2min pause
14/10	Efterårsferie	
16/10	Efterårsferie	
21/10	Andreas Boesen	Par 2 golf
23/10	Løberstyret	3x10min m. 3min pause
28/10	Christian Bobach	Natløb - hvordan bliver man en god natløber?
30/10	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
4/11	Asbjørn M	Natløb - brug af natkompasset

* Hvis ikke andet er angivet er mødestedet på Silistria

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
4/9-14	C	Aarhus	Aarhus 1900	Aarhus Festuge Sprint	1/9
7/9-14	C	Fløjstrup	OK Pan		31/8
13/9-14	DM	Fovslet	Kolding OK	DM Stafet	29/8
14/9-14	DM	Munkebjerg Vest	OK Snab	DM Lang	29/8
17/9-14	C	Hanehøj	Mariager Fjord OK	NJ Nat 1	12/9
20/9-14	B	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	Rebild 2 Dages	12/9
21/9-14	B	Rold Mosskov	Rold Skov OK	Rebild 2 Dages	12/9
24/9-14	C	Ålbæk Plantage	OK Vendelboerne	NJ Nat 2	19/9
28/9-14	B	Mønsted	Viborg OK	Divisionsfinale	19/9

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 fåes ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen

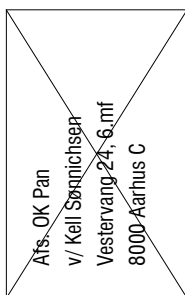
Bisgaardsvej 51

8300 Odder

tlf. 20724060

email: bent@kronborg2.dk

Løbskonto: 1551 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Ansvarlig	Obs.
20/9-14	Fløjstrup	P-plads midt i skoven	Aarhus 1900	
4/10-14	Hestehave Skov	P-plads ved Kalø Slotsruin		
11/10-14	Risskov	Vandrehjemmet	Aarhus 1900	
18/10-14	True Skov	P-plads Skjoldhøjvej		
25/10-14	Ringelmose Skov	Ved Højskolen		
1/11-14	Klubmesterskab PAN			
8/11-14	Storskoven	Skovmøllen Syd	Aarhus 1900	
15/11-14	Fløjstrup	Silistria/Ørnereden		

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.