



Pan-Posten

nr. 670 | September 2015

VM triumf!!!



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



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	86270831
Bankkonto	1551 109-8527	
Løbskonto	1551 127-3213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent	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@aabc.dk	86725251 25413503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	21656687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk	86279229
	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	40138506
Suppleanter	Per Hjerrild, Ida Bobach	

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	26351986
Løbsudvalg	Bent Nielsen, bent@kronborg2.dk ,	20724060
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	28560944
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	51925105
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	21656687
	Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	

Trænere

Klubtrænere	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Inge Knudsen, Sofie Secher og Caroline Finderup	
Børnetrænere	Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Anna Spanner	
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 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@detfikersig.dk	86158014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Klubnoter	4
Fransk 4-dages	6
VM Skotland	8
Bustransport, bregner og brilliant VM	12
De brede kvinder til JFM Stafet	18
U-times	20
Stafet-interview	24
Gæt et kort - resultat	25
Træningskalender	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Leder

Sommeren er ved at lakke mod enden men det betyder til gengæld at vi kan byde på et nummer af Pan Posten, der er spækket med gode fortællinger fra sommerens begivenheder.

VM i Skotland var en stor triumf for det danske landshold og vi har beretninger både fra en insider og fra en outsider. Derudover har der været andre gode stævner rundt omkring både i ind- og udland så mon ikke der er god læsning til alle.

Sofie takker af fra redaktionen i denne omgang men I kan allerede nu glæde jer til næste nummer af Pan Posten med en ny redaktions-sammensætning.

God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2015

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
671	8.oktober	15.oktober
672	10.december	17.december



the intelligent sportswear



Bus til DM Hold

Der er DM Hold den 27. september i Brøde Skov. Tilmeld dig allerede nu!

Da det er på Sjælland vil klubben stå for transport i bus frem og tilbage. Prisen bliver kun 100 kr – og der er kage og champagne på vej hjem!



//Fotograf: Jon Bennett, Wikimedia

Klubfest 2015

Husk at sætte kryds i kalenderen ved den 7. november 2015, hvor du skal feste med dine klubkammerater – samme sted som sidste år på Handelsfagsskolens lokaler.

Gæt et kort - ledetråd nr. 1



Den her er en af de svære!

Klubtur 3.-5. juni 2016

Årets klubtur er for alle - store og små, hurtige og langsomme, nybegyndere og rutinerede og så også for dig.

Der kommer mere information efter jul.

/ Grethe Leth Jørgensen

Reserver 3.-5. juni 2016 allerede nu, hvor turen går til FANØ!



Fransk 4-dages

af Anne Møller Skaug

Et af de store samtale emner i foråret er: "Hvor skal vi holde sommerferie i år?".

Der var mange emner oppe at vende og alle var enige om at der godt måtte være løb på programmet. Et mindre hyggeligt løb med udfordringer til alle, på hver deres niveau. Valget faldt på Frankrig, fransk 4 dages i Jurabjergene tæt på grænsen til Schweiz.

Vores base blev en campingplads, i mobil home og med swimmingpool, tæt på hvor løbene skulle løbes. Et paradis for ungerne. På pladsen havde vi slået os ned med Fam Rokkjær, Mc Grail og Møller Nielsen.

Dagene op til konkurrencerne var vi rundt at snuse til terrænet. Stenet med en del skidt i bunden. Et terræn der krævede mod, kræfter og vilje og så en god portion erfaring, for det var ikke lige let for alle. Jeg var ret spændt på om det lignede konkurrence terrænerne eller om de havde gemt det fine til os.

“Første konkurrencedag var sprint i en lille by. Ikke specielt teknisk krævende, men at løbe blandt køer i deres stalde var alligevel nyt og det var med at tage en dyb indånding før indløbet til en sådan stald...

Første konkurrencedag var sprint i en lille by. Ikke specielt teknisk krævende, men at løbe blandt køer i deres stalde var alligevel nyt og det var med at tage en dyb indånding før indløbet til en sådan stald...

En sjov og anderledes oplevelse at løbe sprint i bondegårdsmiljø.

Skov etaperne var egentlig meget ens. Åben skov med en del sten i bunden hvor teknikken "løb på toppene" var at anbefale. Ikke helt så slemt som træningen eller måske





var jeg bare i et andet drive. Stigningen var slet ikke så slem som jeg havde forberedt mig på hjemmefra, så det var egentlig helt ok. Kortene vare generelt rigtig fine og nemme at læse. Jeg kom dog aldrig rigtig ind på kortet på 3 etape og mistede en masse tid. Desværre blev flere baner annulleret på 3 etape da der ikke havde været korrekte definitioner. En rigtig ærgerlig fejl – specielt på de yngstes baner, men alle vores ungdomsløbere kom super flot igennem de svære baner.

4 etape var den nemmeste med mange sti vejvalg, så det var bare at forsøge at give den en spand kul (så meget man nu kan, som en halv gammel quinn).

Vi havde en super uge i Frankrig med masser af hygge, udfordringer i skoven, dejligt vejr og lyst og mod på flere løb i de store skove. Sommerferieløb i den størrelse er perfekt for familier der har forskellige interesser og ønsker for en feries indhold. Jeg vil tippe at vores tid gik 50 % pool og 50% løb. Se det var ferie!



VM Skotland

af Ida Bobach

En fantastisk guldfest

Dette års VM blev en kæmpe guldfest for landsholdet, og det var helt vildt at være en del af.

Inden mesterskabet, tror jeg, at mange af os løbere havde håbet på at kunne bringe guld med hjem. Eller faktisk er det ikke bare noget, som jeg tror, men det ved jeg jo. I starten af VM-ugen havde vi en målsætningsrunde, hvor alle fortalte, hvad deres målsætning var. Og ordet "medalje" eller "guldmedalje" blev brugt en del gange. Fra trænerens side var målsætningen 3 medaljer, men hvis man lagde løbernes målsætninger sammen, så tror jeg, vi kom op på 5-6 stykker. Der var altså høje forventninger inden dette mesterskab.

Jeg havde også selv rigtig høje forventninger, og min målsætning var at vinde medalje på 2 af de 3 distancer, som jeg skulle deltage i. Træningen havde gået rigtig godt hele foråret, og til World Cuppen i begyndelsen af juni havde jeg fået rigtig god feedback på min form. Jeg havde nok størst forhåbning til stafetten, for jeg vidste, at vi alle

tre (Emma, Maja og jeg) var i rigtig god form. Vi håbede alle på guld, da vi sidste år var få sekunder fra at vinde. I år håbede vi således, at det ville lykkes.

VM-ugen startede med en sprint-kvalifikation, hvor det lykkedes for alle danskere at komme i finalen. Den person, som kom hjem med det allerstørste smil, var Jakob Edsen. Han klarede finale-cuttet med 3 sekunder til sin fordel! Som VM-debutant i herrer-klassen var det virkelig flot. Den gode stemning startede således allerede på VM-ugens førstedag. Derfra blev det bare vildere og vildere.

På den anden dag var det så tid til den spændende sprint-mix-stafet, hvor det var helt samme hold (Emma, Tue, Søren og Maja), som sidste år vandt sølv efter en tæt afgørelse. Målet var at vinde guld. Det lykkedes, og så på en helt suveræn måde. Først fra start til slut var opskriften på den sejr. Det var dog ret spændende omkring sidste skifte, hvor Maja blev sendt ud lige før schweiziske Judith Wyder. Maja så sig dog ikke meget tilbage, og hun førte holdet ind til en suveræn sejr.





Jeg var med til sprint-stafetten som publikum, og det var virkelig en fest at være der. Efter sejren var stemningen helt vild, og enkelte kneb vist lige en tåre.

Næste dag var sprinterne i aktion igen, hvor det nu gjaldt sprint-finalen. Her var forhåbningerne nok størst til Maja, men Søren og Tue håbede også på topplaceringer. Herrer-klassen blev som forventet meget tæt, og selv om Søren blot var 12 sekunder fra 1. pladsen, så rakte det bare til en 9. plads. Tue endte et par placeringer efter Søren.

Maja startede som en af de sidste, og hun smadrede hele feltet stort og vandt med 44 sekunder! Det var helt vildt, og endelig vandt hun den guldmedalje, som hun har kæmpet for i flere år.

Det var faktisk lidt hårdt at være publikum denne dag, for jeg fik råbt og skreget så meget, at jeg fik lidt ondt i halsen. Jeg prøvede jo at motivere løberne til at give alt hvad de havde, så de kunne få sekunderne på deres side.

Efter en hviledag var det endelig min tur til at komme i aktion. Først gjaldt det mellemdistancen, hvor jeg skulle ud og forsvare sidste års sølvmedalje. Det gik desværre ikke

“Maja startede som en af de sidste, og hun smadrede hele feltet stort og vandt med 44 sekunder! Det var helt vildt, og endelig vandt hun den guldmedalje, som hun har kæmpet for i flere år.

helt efter planen, da jeg fik lavet en stor fejl først på banen. Herfra kæmpede jeg alt, hvad jeg kunne, og jeg gav ikke op på et eneste tidspunkt. Jeg fik hentet noget tid ind, men det blev desværre kun til den ærgerlige 4. plads. Det var rigtig svært for mig at se glad og tilfreds ud til blomster-ceremonien, som blev afholdt lige efter afgørelsen. Det var ikke 4. pladsen, som jeg var så skuffet over, men mere, at jeg havde lavet så stor en fejl. Det var bare ikke godt nok. Jeg havde således rigtig meget motivation til at gøre det bedre dagen efter på stafetten.

Opskriften fra sprint-mix-stafetten blev brugt igen på dame-stafetten: føring fra start til slut. Maja førte med ca. 1 minuts tid, da hun skiftede til mig, efter hun havde løbet 1. turen. Jeg nåede at blive rimelig nervøs, inden hun kom ind til skiftet, så jeg tænkte, at jeg skulle løbe nervøsiteten af mig ud til startpunktet. Der var ret langt, og jeg prøvede bare at løbe stærkt. Terrænet mindede rigtig meget om Nordsjælland, så jeg følte mig godt hjemme i det. Jeg løb

virkelig godt og lavede ikke nogen fejl. Jeg havde besluttet mig for ikke at se tilbage, for jeg skulle fokusere på mit eget løb. Det lykkedes virkelig godt, og da jeg kom ind til skiftet, hørte jeg speakeren sige, at jeg førte med over 4 minutter. Det havde jeg ikke lige regnet med.

Derefter ventede der en halv time med nervøsitet, hvor Maja og jeg ikke rigtigt kunne finde ro. Heldigvis fik vi kun gode meldinger fra skoven, hvor Emma holdt føringen. Til sidst kunne Maja og jeg tage imod Emma ved sidsteposten. Det var helt fantastisk at løbe sammen over målstregen som verdensmestre.

“...da jeg kom ind til skiftet, hørte jeg speakeren sige, at jeg førte med over 4 minutter. Det havde jeg ikke lige regnet med.

På den sidste dag stod den så på langdistance. I år har jeg prøvet at fokusere meget på langdistance, og jeg synes, at jeg havde fundet en god taktik: find sikre og kraftbes-



parende vejvalg og vær opmærksom på skiftene i orienteringen. Jeg startede sikkert og måske lidt roligt ud. Efter jeg var kommet ind i flydet, fik jeg god fart på, og den prøvede jeg så at holde til mål. Jeg løb 75 min. helt for mig selv, så det var vildt at løbe ind mod mål og lige pludselig få den melding, at jeg førte med over 2 min., og at jeg ville vinde guldmedaljen! Jeg fik stukket et flag i hånden i opløbet og kunne stolt vise de danske farver frem. Det var virkelig en stor drøm, som gik i opfyldelse den dag.

Der var nærmest stor succes hver eneste dag under denne VM-uge, så stemningen var virkelig fantastisk. Det var bare på mellemdistancen, at vi ikke hev en guld-medalje med hjem. Der var rigtig mange danskere, som var taget med til Skotland for at heppe på os, og det var fedt at mærke den store opbakning. Efter hver medalje-ceremoni afholdt vi en lille reception med champagne for alle danske løbere og tilskuere, så vi fik fejret det godt sammen. Det føltes virkelig som én stor guld-fest!



Gæt et kort - ledetråd nr. 2



Hint: Dette kort har faktisk aldrig været brugt til et løb. Spørgsmålet er så, om det er til nogen hjælp.

Bustransport, bregner og brillant VM

af Kell Sønnichsen

Planerne havde været der længe, men jeg havde ikke lige fået taget mig sammen. Men den 30. juni – med et par timer til sidste frist for tilmelding – besluttede jeg, at nu måtte jeg hellere få det gjort. Jeg fik tilmeldt mig Skotsk 6-dages, der tilfældigvis fandt sted samtidig og samme sted som VM, nemlig første uge i august i og omkring Inverness. At finde transport og overnatning måtte fikse sig, tænkte jeg.

Dumt tænkt! Med 5-6000 orienteringsløbere, Highland Games og en musikfestival i området, så var der ikke specielt mange overnatningsmuligheder. Jeg endte på High Street Hostel. Det havde den fordel at være midt i Inverness og billigt, men så var der absolut heller ikke flere. Gamle Pan-medlemmer, der var med til VM i 1999 samme sted, kan måske huske stedet under dets gamle navn, Ho Ho Hostel. Desværre er det gået ned ad bakke siden, og det bliver drevet af nogle, hvis engelskundskaber ligger langt på den forkerte side af mine. Køkkenet var en ren katastrofe, så alle planer om madpakker og madlavning blev skrottet og jeg satte min lid til at kunne finde noget på stævnepladsen – hvilket overhovedet ikke var et problem; indtil flere catering-firmaer stillede op.

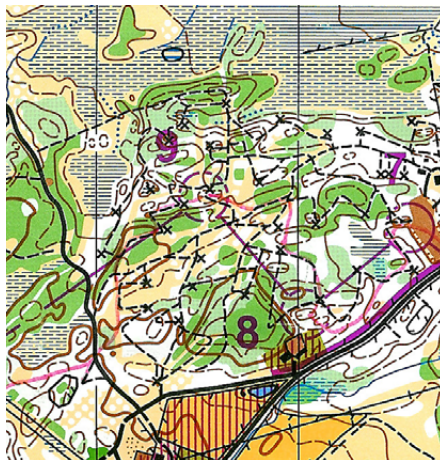


//Nej, jeg prøvede ikke deres haggis.

Fly dertil blev også det muliges kunst, så jeg kunne desværre ikke nå sprintstafetten i Nairn. Dvs. jeg kunne måske have nået det, hvis mit fly ikke var 3 timer forsinket. Nu måtte jeg nøjes med at tjekke nettet, da jeg landede og kunne se, at Danmark havde vundet. Yes! Øv, at jeg ikke kunne være der.

Men jeg var jo også kommet for selv at løbe. Tidligt næste morgen var det op og afsted med den første bus til første dag af Skotsk 6-dages i Achagour. Løbet gik godt nok – især i starten, hvor det var let løbet og fint tegnet. Jeg var noget mere uenig med korttegneerne i den vestlige del, hvilket jeg ikke var ene om, kunne jeg høre bagefter. Der var kortet for upræcist. Det kostede noget tid for mig i et meget teknisk terræn – en feltbueskydningsbane. Der var dog ingen meldinger om dræbte.

Derefter med bussen videre til sprint-finalen i Forres. Der var rigtig god tid, så jeg gik en tur op på Cluny Hill til Nelson's Tower – et tårn opført i 1812 til minde om Nelsons sejr ved Trafalgar. Det bliver drevet af frivillige fra The Trafalgar Club, der mødes hvert år på Trafalgar Day (21. oktober) og hejser flaget og affyrer kanonsalut. Hvis det havde været i Midsomer havde jeg forventet at se mindst eet lig i toppen af tårnet.



// Feltbueskydningsbanen

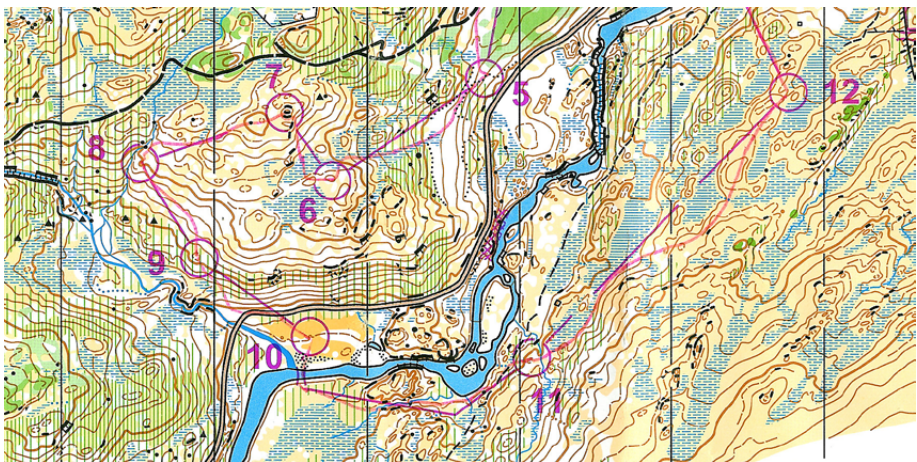
Sprint-finalen var jo en stor triumf for Danmark med Maja Alms guldmedalje. Den var hun tydeligvis meget glad for! Der var ved at vise sig en trend i bustransporten: man vidste aldrig, hvor de gik fra efter løbene. Så jeg kom med en forkert – det var i virkeligheden en bus for VM-løberne. Nå, den skulle også til Inverness...

Dagen efter i Glen Strathfarrar var det godt, at jeg havde en ret sen starttid, for bussen – og alle andre – holdt i kø i godt en time på den smalle vej for at komme ind til parkering. For at stresse os endnu mere blev vi sat af 2 km fra stævnepladsen – og der var en km videre til start. Bussen måtte endda køre ca 1 km forbi afsætningsstedet til en landsby, Struy, for at finde et sted at vende, og heller ikke det gik alt for godt. "I've got a Struy trash bin attached to my rear axle," som chaufføren undskyldte larmen med bagefter.

Jeg nåede frem til start med ca. 3 minutter i overskud – masser af tid. Første del af banen var meget vanskelig skråtorientering i meterhøje bregner. Heldigvis kunne jeg med min sene starttid stort set koncentrere mig om at finde den rigtige sti gennem dem. Undervejs måtte jeg lige stoppe noget op for at finde den kæmpe-luftledning, jeg var stødt på. Først bagefter fik jeg læst instruktionen,



// Maja i mål som verdensmester



// Gul og hvid skov nord for floden = mandshøje bregner. Syd for floden var det letløbet hede.

hvor der stod, at højspændingsledninger ikke var med på kortet. Jeg leder stadig efter en begrundelse... Sidste del af banen var i et hede/mose-område i flere niveauer på den anden side af floden. Det gjaldt om at orientere langt frem og holde sig ude af moserne. Og holde kortkontakt! For der var ikke meget at læse sig ind efter. Det lykkedes over al forventning, og jeg endte som nr. 3 af 90 løbere. Alt fra stævneplads til løbere og terræn var smurt ind i mudder, så mange – mig selv inklusive – fandt på at bruge floden ved siden af som vaskebalje.

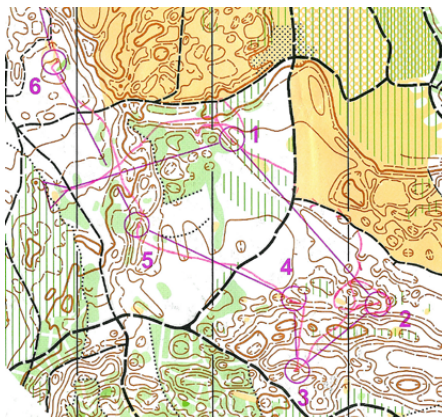
Så havde vi en hviledag, hvorimod VM-løberne skulle løbe mellemdistancen. Det foregik ved Darnaway Castle. Flere danske løbere kunne huske stedet fra 1976, hvor det også lagde græsplæne til VM-opløbet. Mona Nørgaard fik dengang en 4. plads. I år blev det så til en 4. plads til Ida Bobach – og begejstringen var vist ca. den samme...



// Tøj-, sko- og anden vask i River Farrar.



//Publikum foran Darnaway Castle.



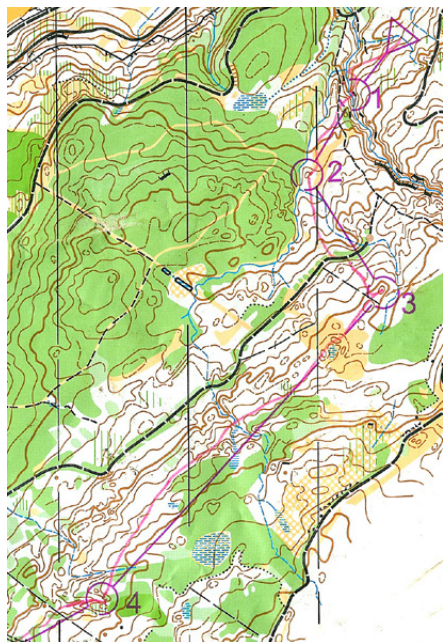
// Mine to største bom hele ugen!

Og så var det 6-dages løbernes tur til at komme ud i samme terræn. Af hensyn til vores gammelmands-syn, så var alle kort i 1:7.500 – og jeg røg for langt til første post og kludrede også anden post. Det sidste var dog mere fordi, terrænet var så vanskeligt: hurtigt løbet, men dårligt sigt med detaljeret kurvebillede. Det viste sig at være min dårligste dag, men det var nu et lækkert terræn! Mona fik ikke helt revanche for 1976 og endte på en 5. plads. Keld Johnsen, Tisvilde Hegn, fik derimod sin revanche. Han havde et katastrofalt løb dengang, men vandt sin klasse i år.

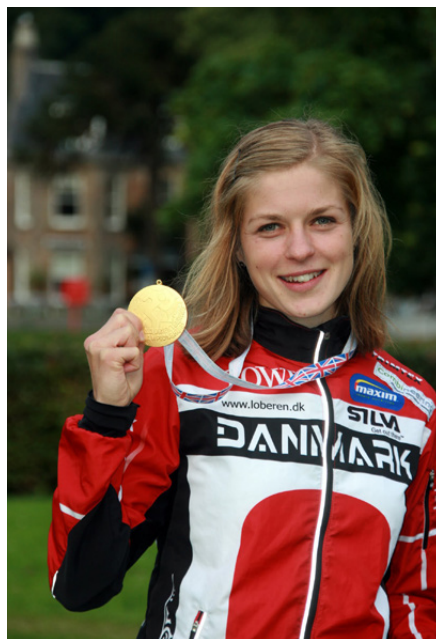
Det samme gjorde pigerne i VM-stafetten, hvor de førte fuldstændig suverænt fra start til mål. Hvis det havde været Schweiz, der havde lavet det nummer, havde jeg nok syntes, at det var en kedelig stafet. Men det var det heldigvis ikke.



// Maja, Ida og Emma laver "signaturhop" ind over målstregen – som verdensmestre.



// Glen Affric South



// Ida med sin langdistanceguldmedalje

Dagen efter – og dermed vores tredje dag ved Darnaway Castle – fik vi lov til at prøve stafet-terrænet. Det minder lidt om det hjemlige Marselisborg, dog knap så kuperet. Det betød, at der skulle løbes ufatteligt hurtigt. Så selv om jeg løb stort set et fejlfrit løb, blev det "kun" til en 7. plads, hele 6 minutter efter vinderen, som kværnede de 5,1 km på bare 32 minutter.

Også i 1999 var der VM i Inverness, og også et af områderne derfra blev genbrugt – Glen Affric. Jeg husker det som et stejlt bregnehelvede med et par milliarder midges, som var ligeglade med myggemiddel og -net. Det viste sig ikke at være tilfældet i år – ingen midges. Bregnerne var der dog, men ikke så slemt. På vej til stævnepladsen kom man forbi Guisachan House – eller resterne af det. Stedet er herostratisk berømt – blandt ejere af golden retriever – for at være det sted, hvor den første blev fremavlet af Lord Tweedmouth. Nu er stedet en ruin, der – hvis den havde ligget i Midsomer – ville have været et godt udgangspunkt for et par mord eller tre.

Før dagens afslutning på VM – langdistancen – blev vi andre smidt ud i området syd for floden (Plodda-kortet i 1999). Det var et mikadospil og knokkelterræn med både væltede træer, klippestykker, stejle skrænter og nogle steder ret tæt gran. Som forventet blev det turens højeste kilometertid, men alligevel en 5. plads. Samlet var jeg overrasket over at blive nummer 9 ud af de 107 i klassen. Klassen? Nå, ja, jeg havde meldt mig til i "skadeklasse 2", dvs. M45S...

Starten var placeret i nærheden af, hvor busserne satte os af – 2,5 km fra stævnepladsen. Så det var først 2,5 km til stævnepladsen og derefter 3 km tilbage til start. Og fra mål var der 4-500 meter til stævnepladsen – i alt omkring 6 km gang frem og tilbage. Så jeg kan lidt forstå ham, jeg hørte på vej tilbage efter målgang udtale, at "Scottish 6 Days has been completely ruined by this WOC stuff." Men også kun lidt! For efter at have ydet, kunne vi læne os tilbage i græsset og nyde det fantastiske show på langdistancen kulminerende med Ida Bobachs guldmedalje.

Buspassagerer

Bustransport til løbene tog nogle gange både en og to timer. Og vi var pakket tæt - busserne havde 3+2 sæder i hver række! Så jeg fik snakket med nogle medpassagerer – tilfældigvis fra 4 forskellige engelsktalende lande.

New Zealand

Første dag sad jeg ved siden af en M75 løber. Han havde været med ved VM i 1976. I år løb han både WMOC og Skotsk 6-dages, så han var med det special-chartrede fly efter lørdagens WMOC-finale i Göteborg, så han kunne nå at løbe her om søndagen. De var fremme omkring midnat.

Det viste sig, at han udmærket kendte OK Pan – og Mona og Flemming Nørgaard. Det var John Robinson, og hans datter, Tania Robinson, er kendt af mange danske løbere.

Canada

Dagen efter sad jeg ved siden af en W75 løber fra Vancouver Island. Hun havde gjort den "store tur" med O-ringen, WMOC og nu Skotsk 6-dages. Og var også med det samme fly som John. Det blev til en lang snak om hvordan man bedst kommer af med 2000 kaniner på et universitet og rhododendron som invasiv art, mens vi sad i en times kø.

England

Næste side-kammerat var fra Bristol, og han var rutineret Skotsk 6-dages løber. Det var ikke VM, der trak ham hertil. Han overvejede at tage til Arctic Midnight Orienteering næste år – sammen med en to-tre andre orienteringsferier rundt omkring. Jeg kunne anbefale AMO.

USA

Den sidste, jeg fik en længere snak med, var fra Minnesota. Hun var udelukkende kommet for Skotsk 6-dages og så mest WOC som et logistisk generende element. I USA er et stort stævne på 200 løbere, så hun havde aldrig set så mange til et løb før – og var imponeret. Hendes store interesse var botanik og geologi, så hun havde hammer, vand og mad ud på banen!



//IOF præsident Brian Porteous gav Danmark en opsang ved en af de (mange) improviserede champagne-receptioner efter præmieoverrækkelserne. Det var ikke fordi DOF-formand Walther Rahbek løb tør for champagne undervejs, men Brian mente, at det var lidt unfair, at Danmark rendte med så mange guldmedaljer. Sjovt nok mødte han ikke megen forståelse for det synspunkt.

De brede quinner til JFM Stafet

af Sofie Skammelsen

Da jeg stod op om morgenen lørdag d 15 august havde jeg lyst til at trække dynen op over hovedet og glemme ALT om hvad mine planer var denne dag. Det pissede ned!! Men men men jeg skulle afsted til JFM stafet og det mentale overskud måtte lige findes frem fra bagerste hylde. Jeg havde trods alt glædet mig rigtig meget til at skulle ud at løbe orienteringsløb igen!

Og det skulle faktisk vise sig at blive en rigtig god dag. I bilen på vej til Gødding begyndte regnen så småt at stilne af og da jeg nærmede mig skoven kom lysten til at komme ud at løbe frem. Mette Hjerrild skulle løbe første tur og jeg er meget imponeret af at hun løb så fint på trods af man-

klerne og tænker at det må da være nok opvarmning – jeg skal jo ikke bruge alle kræfterne inden løbet!

Da jeg kom i skoven synes jeg, det var fedt endelig at være ude i terrænet igen. Efter en længere pause pga fødsel var det godt at mærke muddret under skosålerne igen. Gødding er sådan rimelig ufremkommelig og kigger man på mit indtegnede vejvalg kan man vist også se, at jeg mange steder vælger udenomsvejvalg. Taktikken var bare ikke at bomme og det lykkes mig også stort set og jeg kunne vist være rimelig tilfreds med løbet, selvom det heller ikke blev denne dag, jeg kom på sejrsskamlen. Men det var faktisk heller ikke det vigtigste for mig denne dag. Det var stemningen og hyggen!

“Nogle orienteringsløbere er altså seje. Og så er der sådan nogle som mig...”

glende nattesøvn. (De havde været til løb natten op til og Mette var vist nærmest kommet direkte i skoven). Nogle orienteringsløbere er altså seje. Og så er der sådan nogle som mig, som står lidt og hopper ved skiftet, snakker lidt med et par af de andre løbere, drejer lidt rundt med an-

Som I kunne læse i et tidligere nummer af Pan-Posten har Stinne været ude med fiskesnøren for at skaffe folk til både JFM stafet og DM Stafet. Og denne Quinn-Bred-Satsning må man sige virkelig havde haft sin effekt til JFM. Vi var kun et enkelt D21 hold men det var fordi eliten havde andre planer den weekend. Tilgængæld var der hele 4 Pan hold i D35 og det er vist aldrig set før. Og sikke en stemning det skabte! Der var fælles børnepasning, fælles





madpakke, fælles kage og FÆLLESSKAB af høj kaliber. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har været til et orienteringsløb, hvor jeg har heppet, snakket og hygget så meget som jeg gjorde her. Der var en del quinner i skoven som vist ligesom jeg ikke har været i skoven i laaang tid. Nogle måtte konstatere at den 10 år gamle løbetrøje vist ikke passede mere eller at skoene nok trænger til at blive skiftet når bunden er ved at falde af. Men det er lige præcis sådan nogle ting, der viser at quinn-bred-satsningen har

virket. At folk, der ellers ville være blevet hjemme, kommer med i skoven.

Jeg håber meget at den samme stemning og det samme fællesskab kan findes frem igen både til DM men også til mange kommende løb fremad. Det er fedt at blive heppet i mål af en flok brøllende, brede QUINNER!

Månedens ungdomsløbere september og oktober

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.

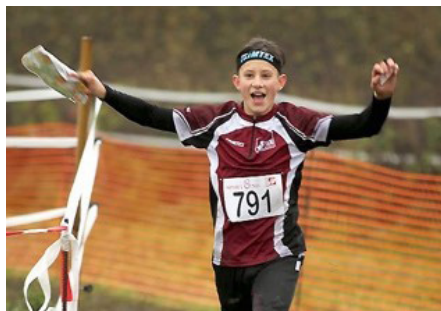
Katinka Kilden, januar

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb fordi, at jeg elsker kombinationen mellem løb og orientering. Udover det, er det en selvstændig sport og der sker altid noget nyt, hvilket jeg godt kan lide.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Min fedeste oplevelse med orienteringsløb var, da jeg første gang var til stævne; JFM 2012. Det var ikke fordi at det gik særligt godt, jeg fik en 4. Plads, men mere oplevelsen. Det var så hyggeligt, der var en fantastisk stemning og en masse dygtige løbere fra hele Jylland og Fyn. Siden har jeg selvfølgelig været til mange andre stævner og løb, men JFM 2012 vil jeg sent glemme.



Jeppe Kejser, februar:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb fordi at jeg elsker kombinationen mellem at skulle tænke når man læser kort, og på samme tid løbe, er rigtig sjov. Det er aldrig det samme hvor man bare løber. Så synes jeg også at det er sjovt at komme til træning når der er sådan et godt fællesskab og sammenhold.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Jeg ved ikke om jeg har en specifik bedste oplevelse med orienteringsløb, men den første gang hvor jeg ligesom var god nok til at løbe et lidt mere flydende løb, der blev det hele meget sjovere! Og ellers bare nogle af alle de fedtture man er på, med klubben.



Mikkel Holm Nielsen, marts:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber o-løb først og fremmest, pga. Det er sjovt at komme ud at løbe med noget udfordring, i terrænet. Det er sjovt fordi at det er lærerigt og udfordrende. Men jeg løber også pga. Man får en masse gode oplevelser med venner og familie.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

DM Lang på Møn er nok den jeg husker bedst. Jeg løb rigtigt godt, som førsteårs H13-14 løber. Jeg løber ud og bommer lidt i starten, bagefter sætter jeg farten op, og henter nogle af dem der startede før mig. Da jeg kommer ind, bliver jeg speaket til at være den, der skulle afgøre klassen, men ender som nummer 4.

Marie Møller Nielsen, april:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb, fordi jeg synes at det er sjovt at komme ud og bruge sig selv fysisk. Man kommer også ud og bruger sin hjerne, og får frisk luft. Så alt i alt er det bare verdens fedeste sport.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Min bedste oplevelse var da jeg i 2014 løb Nordjysk 2-dages. Her skulle jeg løbe alene for første gang. Den første dag var jeg meget spændt. Det gik heldigvis godt, og jeg vandt 16 sekunder foran en nordmand. Andendagen gik det også fint, Jeg kom ind på andenpladsen, 16 sekunder efter den samme nordmand som jeg slog på førstedagen. Jeg var glad efter løbet og ser frem til flere gode oplevelser i skoven.



Caroline Finderup, maj:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb, fordi jeg synes, at det er en fantastisk sport. Det er en helt unik sport med både en mental, teknisk og fysisk dimension. Det kræver 100% fokus – og det er jeg vild med. Derudover er det afstressende for mig at løbe – det giver mig et pusterum.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Jeg har mange fantastiske oplevelser som orienteringsløber og det er svært at pege den allerbedste ud. Orienteringsløb har taget mig til så mange fantastiske steder, givet de dejligste venner, udfordret mig på alle måder og har sørget for mindeværdige øjeblikke. Fællesskabet og stemningen er skøn. Uanset om det er til ungdomstræning en regnvejrsdag i november, i badelandet på hygge-nyggeturen eller når man skal til mesterskabskonkurrence i Rumænien.



JFM STAFET:

af Johan Dupont

Jeg synes det var en god bane i et godt terræn. Mit hold bestod af William, Mikkel og jeg. William løb første tur, jeg løb anden og Mikkel løb tredje tur.

Vi fik kæmpet os fra en fjerde plads til en tredje i løbet af vores tre ture. Efter alle holdene var kommet i mål fandt vi ud af, at vi havde fået en tredje plads og kunne komme på medaljeskamlen. Første pladsen gik dog overlegent til OK Snab der kom ind ca. 20 minutter før os.



Stafet-interview - Camilla Louise Bevensee

af Kell Sønnichsen

Jan Hauserslev synes, at vi denne gang skulle høre noget om Camilla Bevensee. Hun udviser en masse initiativ og energi på sin egen, stille måde: løbeskole, børnetræning, bestyrelse – og nu klubtræner. Hun er et godt eksempel.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Som 11-12 årig gik jeg i klasse med en fra HTF – og hun løb meget orienteringsløb. Hendes far tog mig og min søster med til Rømø til en divisionsmatch. Det var mit første løb. Det var helt vildt varmt, og han sagde, at det var dejligt at løbe gennem en vandpyt for at køle sig af. Det gjorde jeg så, men jeg havde ikke ekstra sko med! Vi blev de sidste på banen, men jeg slog min søster med nogle sekunder.

Hvor ofte træner du?

Hver dag! Jeg vil gerne blive bedre til at blive orienteringsløber. Lige nu er jeg på vej tilbage i form efter en skade.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

I vinter på Tasmanien. Der vandrede vi i Freycinet nationalpark ved Wineglass Bay. Vi gik rundt i parken og kom også op på Mt. Graham. Det var rigtig smukt. Vi var også ved Cradle Mountain – også på Tasmanien. Nogle af de andre nåede helt op, det gjorde jeg ikke.

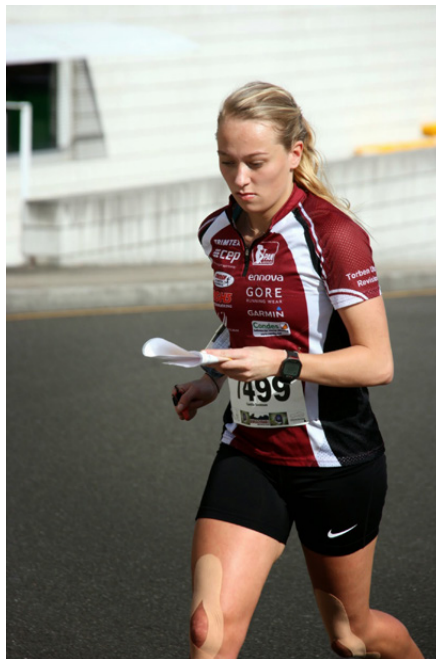
Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Lidt svært... Skål lige tænke... Aj, den er svært! Der har været mange gode.

Det var de to World Ranking sprinter i hhv. Edinburgh og Stirling sidste efterår, Race the Castle. Det var helt fedt. Det var de vildeste sprintkort, jeg har set, og meget intenst og svært. Jeg måtte endda give op på Stirling Castle, for jeg kunne ikke finde ud af det. Jeg elsker sprint.

Om det største bom?

Det var i 2008. Vi havde TC Syd tur til Sverige til testløb for både Danmark og Sverige. Emma [Klingenberg] vandt det hele. Jeg fandt aldrig post 1 på det første løb – som også var mit første løb i Sverige. Jeg løb ud fra start, og der var en kæmpe skrånt, der ikke kunne misses. Men det



// Camilla til sprintløb på University of Tasmania i Launceston.

lykkedes alligevel. Jeg endte et at finde en post, jeg ikke skulle have, og så fulgte jeg efter den næste løber indtil jeg mødte nogle af den andre fra TC Syd, som jeg kunne følges med til mål. Det blev en meget lang tur.

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge, Sverige, Finland, Skotland, England, Tyskland, Belgien, Frankrig, Spanien, Østrig, Slovakiet, Tjekkiet, Polen, Tyrkiet, Australien, Bulgarien og Portugal. I alt 18 lande.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Sprint! Det er også der, jeg klarer mig bedst.

Gæt et kort - Resultat

Kortet er af Nairn, der lagde terræn til VM sprintstafetten, hvor Emma Klingenberg, Tue Lassen, Søren Bobach og Maja Alm sikrede Danmarks første af fire guldmedaljer.

For at genkende kortet helt præcist, skal man dels være noget af en kortnørd, og dels nok have inside viden.

Anden ledetråd var måske mere et vildspor end en hjælp, men denne udgave af kortet har rent faktisk aldrig været brugt. Det er nemlig det kort, Tue udarbejdede som et led i deres forberedelse til løbet.



Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema
10/9-15	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
15/9-15	Camilla Bevensee	Omvendt følg John
17/9-15	Løberstyret	7x3min på trekanten m. 2min pause
22/9-15	Camilla Bevensee	Følg John(Solen går ned 19.10 - dvs. sig at der mørkt i slutningen af træningen)
24/9-15	Løberstyret	Intervaller - terræn - 3x10min m. 3min pause
29/9-15	Camilla Bevensee	Planlægning(o-metode)
01/10-15	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Roligt/Moderat tempo
06/10-15	Camilla Bevensee	Helmetode/konkurrencetræning
08/10-15	Løberstyret	Intervaller - terræn - 3x8min m. 3min pause
13/10-15	Efterårsferie - Ingen træning	
15/10-15	Efterårsferie - Ingen træning	
20/10-15	Camilla Bevensee	Kompas - ind/udløb
22/10-15	Løberstyret	Intervaller - sti- 6x4min m. 2min pause
27/10-15	Camilla Bevensee	DM ultralang træning(Overgangen tid vintertid starter den 25 oktober, dvs, nu er det mørkt når træningen begynder)
29/10-15	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
03/11-15	Camilla Bevensee	Kompas korridor
05/11-15	Løberstyret	Intervaller - sti - 5x5min m. 2min pause

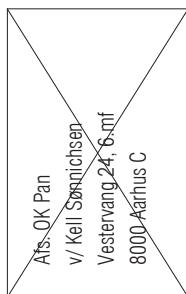
Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
12/9-15	DM	St.Hjælland	Horsens OK	DM Stafet	28/8
13/9-15	DM	Ålum	Aarhus 1900	DM Lang	28/8
16/9-15	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	NJ Nat 1	11/9
20/9-15	B	Nystrup Plantage	Nordvest OK	Div.match	11/9
23/9-15	C	Tversted Plantage	OK Vendelboerne	NJ Nat 2	18/9
27/9-15	DM	Brødeskov	Allerød OK	DM Hold	18/9
30/9-15	C	Rold Moskov	Rold Skov OK	NJ Nat 3	25/9
31/10-15	DM	Gribskov Mårup	FIF Hillerød	DM Ultralang	26/10

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 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.
19/9-15	Fløjstrup	P-plads midt i skoven	OK Pan	
10/10-15	Hestehave	P-plads v. Kalø Slotsruin	OK Pan	
17/10-15	Fløjstrup	Skovmøllen syd	Aarhus 1900	
24/10-15	Hasle Bakker	P-plads enden af Lenesvej	Aarhus 1900	
31/10-15	Risskov	Vandrehjemmet	OK Pan	
14/11-15	Storskoven	Grumstolen	Aarhus 1900	
21/11-15	Marselis Nord	Silistria	OK Pan	Lørdagscup
28/11-15	Storskoven	Silistria	OK Pan	Lørdagscup
5/12-15	Marselis Nord	Silistria	OK Pan	Lørdagscup
12/12-15	Storskoven	Silistria	OK Pan	Juleløb

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.