



Pan-Posten

Nr. 675 - September 2016

Sommer er lig med sommerløb



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



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1551 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2016	Familie 1.485,00	
	Senior 800,00 (indtil 25 år, dog 675,00)	
	Junior 355,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk	2973 4718
---	---	-----------

Bestyrelse

Formand	Lone Secher Andersen, losa1116@gmail.com	8672 5251/2541 3503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	2875 7794
	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878/40138606
Suppleant	Ida Bobach	

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	2835 1948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	2022 6709
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229

Pan-Posten

Redaktion	Henrik Rindom Knudsen, henrikknudsen93@live.dk	2636 3180
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	5192 5105

Trænere

Klubtrænere	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com	
Ungdomstrænere	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
	Tobias Karlsmose Svarer	
	Giacomo Frattari	
	Sofie Secher	
	Caroline Finderup	
	Inge Knudsen	

Salg af klubtøj	Alice Hinge, alicehinge1@gmail.com	8627 3691
-----------------	---	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
-------------------	---	--

adresseændring

Løbskonto:	1551 127-3213	
------------	---------------	--

Indhold

Leder	3
Klubnoter	4
Kontrolnr. 49	8
O-ringen i Sälen	11
U-times	12
Når 3.98 km tager næsten 3 timer	15
JWOC fra sidelinjen	18
Stafetten	20
Gæt et kort	21
Træningskalender	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
676	17/11	December
677	25/1	Februar
678	26/3	April

Leder

Så er sommeren ved at gå på hæld. Flere af klubbens medlemmer har brugt sommeren fornuftigt og draget udenlands for orienteringsløb. Det bærer dette nummer af PanPosten også stærkt præg af med historier fra Frankrig, Polen, Schweiz og Sverige.

Sommerløbene er nu blevet udskiftet med efterårets større mesterskaber. Jysk-fynsk mesterskab i både lang og stafet er afgjort med fine placeringer til Pan. Og når dette blad ligger i postkassen, er vi også forbi en stribe DM'er; forhåbentlig med en masse medaljer hevet hjem til Aarhus.

Ud over at kære jysk-fynske mestre blev der også fundet nye verdensmestre i august måned. Endnu en gang leverede Danmark flotte resultater med to guldmedaljer og en af sølv. Stærkt gået! PanPosten må skuffe de vm-hungrende læsere, da vi ikke kunne nå at få noget med i bladet. Til gengæld kommer Orientering snart på banen med et større fokus.

Ellers kan man genlæse artikler fra både DOF's, World of O's, og IOF's hjemmesider, som alle satte skarpt fokus på vm.

Godt efterår fra redaktionen.

/Henrik, Anni, Kell, og Inge





EMMA KLINGENBERG ER NY KLUBTRÆNER.

OK Pan har fået ny klubtræner.

Efter sommerferien er Emma Klingenberg startet som klubtræner i klubben.

Vi glæder os til at nyde godt af Emmas store erfaring. Her er et par ord fra Emma efter tre ugers tjeneste:

Jeg har nu været træner i tre uger, og det har indtil videre været en stor fornøjelse. Det giver mig enormt meget energi at være sammen med jer løbere, se jer give den gas på træningerne og have det fedt sammen.

Min ambition er, at klubtræningen om tirsdagen skal være et sted, hvor OK Pans medlemmer kan mødes omkring en god teknisk træning og et fællesskab med gamle og nye venner.

Der kommer løbende nye medlemmer til

klubben, og dem vil jeg gerne give en ekstra hånd, så de oplever glæden ved orienteringsløb og det stærke fællesskab i klubben. Her håber jeg, at I alle vil hjælpe. Ser du et nyt ansigt til træning, så tøv ikke med et smil og et "hej" - det kan betyde alverden for en der er ny på Silistria.

Jeg glæder mig til de sidste lyse sommeraftner, til de mørke efterårsaftner med pandelampe og sauna, til fællesspisning og Vintercup - jeg glæder mig til at være træner. Vi ses på tirsdag kl. 18.00!

Verdensmestertrøje bliver indført

De har det i cykling. En verdensmestertrøje. Nu bliver det også en ting i orienteringsløb samt i MTBO og SkiO.

At vinde et VM er det største man kan opnå som orienteringsløber, og for at anerkende det, introducerer IOF en verdensmestertrøje på forsøgsbasis i 2016. Ved VM i Strömstad vandt vinderne i Sprint, Mellem og Lang altså en specialdesignet trøje, som de kan bære indtil næste års VM i Estland. Med Maja Alms sejr på Sprint kan hun løbe i vm-trøjen på alle sprintløb det næste år.



Sikker sejr i divisionsmatchen i Aunsbjerg

I august afvikledes årets anden match i Nordkredsens 1. division, hvor vores tre modstandere var Silkeborg OK, Horsens OK og Herning OK. Som sidste år blev denne anden match afviklet af Karup OK, og for mange blev der i år tale om løb i jomfrueligt terræn, idet det var skovene omkring Aunsbjerg Gods, der blev anvendt. I dagens anledning havde arrangørerne fået lov til at anvende godsets jorder til stævneplads og parkering, ligesom løberne måtte gennem godset på det sidste stræk til mål. Til stævnet måtte alle tage til takke med kort i den nye målestok 1:7500, der som et forsøg blev indført i starten af året for at lette kortlæsningen for de ældste af løberne. Men efterhånden er denne målestok nu mere reglen end undtagelsen.

Desværre skulle løbet afvikles i netop den weekend, hvor også VM i Sverige var på dagsordenen, og det betød, at rigtig mange løbere fra de deltagende klubber ikke stillede til start - for i stedet at opleve de danske stafetpigers triumf på nærmeste hold, som tilskuere. Flest deltagere (80) kunne Silkeborg mønstre, mens Pan stillede med 60 løbere og både Horsens og Herning endnu færre. Intet syntes derfor givet før dagens løb - ud over at Horsens og Herning nok ville være statister.

Løbet blev ledsaget af et

vejr, hvor de tunge regnvejrsskyer lå over området, men hvor det holdt tørvejr indtil kort efter middag. Præmieoverrækkelsen måtte derfor afvikles inden dørene i et af teltene på stævnepladsen.

OK PANs ungdomsløbere gjorde en fin figur ved stævnet, og det blev til flere fornemme resultater. Således blev det til et par klasse sejre til Johan Halkjær Dupont på bane H3, hvor han satte de ellers stærke H50'ere og H55'ere til vægs. En flot præstation af Johan, der sejrede med en margin på 1:28. Også på bane H6 var det en PAN-løber, der var hurtigst, idet Anders Secher Thomsen var bedst i konkurrencen med to andre løbere fra PAN, Søren Møller Skaug og Mads Stavlund Skjødt. For Mads var det første start på en mellemsvær bane, og selv om han brugte lang tid ude på banen, var han ved godt mod, da han kom i mål.

Resultaterne af dagens divisionsmatch blev:

OK PAN - Silkeborg OK: 127 - 116

OK PAN - Horsens OK: 158 - 53

OK PAN - Herning OK: 155 - 71



Nye trænere i Talentcenter Aarhus

Camilla Bevensee og Simon Thrane Hansen overtager træneransvaret i TC-Aarhus

Efter en god indsats i 2 år, har Camilla Søgaard og Anders Bank valgt at stoppe som TC-trænere i Talentcenter Aarhus. Hvervet som trænere for Talentcenter Aarhus overtages af Camilla Bevensee, OK Pan Aarhus og Simon Thrane Hansen, Søllerød OK. Camilla Bevensee vil fungere som hovedtræner og har det overordnede ansvar for Talentcenter Aarhus, mens Simon Thrane Hansen vil være assisterende træner.

En vigtig opgave for det nye træner-team bliver at løfte niveauet på talenterne i Midt- og Østjylland. Talentcenter Aarhus har i øjeblikket en stor gruppe af unge lovende løbere, som med den rette træning, vejledning og sparring har gode muligheder for at opnå flotte resultater. Det nye træner-team vil arbejde tæt sammen med DOFs juniorlandstrænere og sikre løberne er godt



forberedt såfremt de i fremtiden udtages til juniorlandsholdet.

Camilla Bevensee har igennem sin egen elitekarriere været på DOFs juniorlandshold i flere år og deltaget ved både Junior-VM og Ungdoms-EM. Hun har derigennem opnået gode erfaringer og kendskab til DOFs landsholdsarbejde, erfaringer som nu skal bringes i spil for midt- og østjyske talenter.

Simon Thrane Hansen har ligeledes været på DOFs juniorlandshold i flere år og deltaget ved Junior-VM i 2013 og 2014. Højdepunktet for Simon Thrane Hansens elitekarriere var den overraskende, men rigtig flotte, fjerdeplads i stafet ved Junior-VM 2013 i Tjekkiet.

Det nye træner-team er allerede igang med at planlægge efterårssæsonen, og er for alvor parate til at gøre en forskel for løberne når første træning afvikles til august. Første træning var onsdag d. 10/8 i Aarhus.

Klubmesterskab

Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 4. november, hvor der er klubmesterskab. Løbet starter kl. 11. Om aftenen er festen igen henlagt til Handelsfagskolen i Højbjerg.

Der kommer snart tilmelding på hjemmesiden, hvor også flere oplysninger vil være at finde.



Bus til DM Hold

Vi gentager succesen fra sidste år med en bus til DM Hold. Det koster 50 kr/person og trækkes via o-service. Skriv blot "bus" i kommentarfeltet (til klubben) ved tilmeldingen i o-service.

Nærmere omkring afgang kommer på hjemmesiden.

Stævneleder søges!

Til FEMINA Kvindeløb mangler vi en med-stævneleder til Per Dahl, der kan overtage tjansen fra Jan Hauerslev.

Apropos FEMINA Kvindeløb; den 14. september arrangerer klubben

efterårsudgaven af Femina kvindeløb og vi har brug for hjælpere. Det plejer at være en supergod dag i selskab med andre Pan'ere og en masse glade kvindeløbere.

Vi skal være cirka 20 til opsætning af stævnepladsen og markering af ruterne. Det foregår om formiddagen.

Sidst på eftermiddagen (fra 16-17) skal vi være mindst 60 personer. Meld dig før vi kommer efter dig :-)

Ungdomsløbere og forældre: meld jer, vi skal nok finde en overkommelig opgave til jer. Vi skal bruge en del til at stå på ruten og dirigere folk.

Alle jer andre: Panister, motionister, elite, passive medlemmer: vi har brug for jer den 14. september. Kom glad!

Rekordmange til ungdomstræning

Rekordmange deltog i ungdomstræningen den 15. august. Giacomo havde lavet baner fra Italien og Tobias, Sofie og Caroline stod klar til at tage imod alle løberne, hvor der var mange kendte, men også nye fra sommerens o-skole samt helt nye i klubhuset for første gang. 57 ungdomsløbere var der i skoven. Stor tak til alle de forældre der skyggede de nye løbere, så de fik en god tur i skoven. Samtidig var der børnetræning ved Anna, Hjalte og Katrine.



Familien Kejser Dahl Jensen

Kontrolnr. 49

Det er 27 grader. Solen skinner fra en skyfri himmel. Jeg (Læs: Mariann) sveder og er efterhånden godt træt. 4 dage er veloveverstået i svære og fysisk krævende terræner. Der er jagtstart på 5. etape. Jeg ligger 2'er med hele 17 minutters forspring ned til nr. 3. Men hvor er min post? Jeg står på en meget stejl skrænt og posten er der ikke! 12 5-meter kurver ned og 5 5-meter kurver op. Jeg har været op og nede 2 gange for at læse mig ind, men lige lidt hjælper det. Hver gang rammer jeg kontrol nr. 49, men jeg skal jo have kontrolnr. 50.

Men med lidt hjælp fra en venlig sjæl, hjælpes jeg til post 50. Her konstaterer jeg

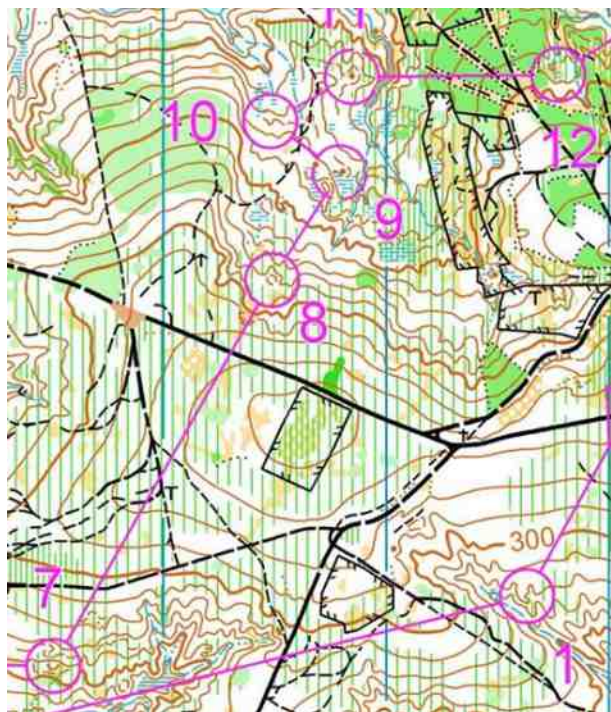
fejlen. Jeg er kommet til at læse kontrolnr. på den næste post på postdefinitionen. Jeg skulle både have kontrolnr. 49 og kontrolnr. 50 !!!

Jeg tænker: mon ikke, at jeg har klippet post 49, når nu jeg har været der så mange gange. Vælger at løbe. Godt nok lidt usikker på min beslutning. I mål må jeg erfare, at kontrolnr. 49 ikke er med hjem. Men til gengæld havde jeg øget forspringet til nr. 3 med 33 min. Ja, bortset lige fra, at jeg jo var disket. Drømte om post 49 i 2 dage efter. Øv, øv.

Allerede i efterår 2015 havde vi besluttet os for at ville deltage i Wavel Cup, som afholdes hver år omkring Krakow i Polen. Terrænerne så spændende ud og de par smuttur vi tidligere havde lavet til Polen, havde været rigtig gode oplevelser. Inden vinteren var

omme, havde vi besluttet os til at lave vores egen lille østeuropæiske sommertur, hvor vi skulle besøge 4 østeuropæiske lande, med o-løb i de 3. Endvidere var det lykkedes os, at overbevise Hanne og Jan Hauerslev om at de også skulle deltage i Wavel Cup.

Meget tidligt den 3/7 startede bilen i Skanderborg med kurs mod Wrocław - Europæisk Kulturhovedstad 2016. Dejlig by med masser af serværdigheder, mange gode overnatningsmuligheder, fine restauranter og et rigtigt fornuftigt prisniveau. Kan anbefales!



Det er 35. gang Wavel Cup bliver arrangeret. Et 5-dages løb, som i år bliver afviklet i eller lige udenfor Krakow. 4 skovetaper og én by-sprint.

1. og 2. etape kunne minde lidt om terrænet omkring Ørnereden i Marselisborg. Mange kurvedetaljer og meget mudder.

3. etape var en traditionel by-sprint i midten af Krakow. Opløbet var 400 m langt og foregik inde på et atletikstadion. Der var udlovet spurt-præmier - et touch-free SI-brik til hurtigste mand og kvinde. Det var ret underholdende at se på.

4. og 5. etape var mere typisk kontinental orientering. Mega høje bakker og knap så mange kurvedetaljer. At-i-alt et super godt arrangeret event og polakkerne gik op i det med liv og sjæl for at skabe nogle gode rammer og en god stemning.

Turen gik nu sydover. Et par dage i bjergene mellem Polen og Slovakiet, for at ende i en lille by lige uden for Budapest.

Her skulle vi bla. deltage i Vertes Cup - én by-sprint og 2 skov-etaper. En sjov by-sprint i byen Tata, hvor en del af løbet foregik på eller lige omkring en borg og borgruin. 3 medaljer hentede vi hjem til Danmark.



2. dagen var noget helt andet. Det styrtregnede hele dagen og kun Jeppe og jeg (Læs: Per) kørte i skoven. 5 km af en mudret skovvej med dybe vandhuller. Her fik vi vores sag for. En højderyg, der næsten var flad som en pandekage med stejle skrænter rundt om. Vi havde naturligvis en del postplaceringer på skrænterne. På grund af den meget regn, blev skrænterne meget fedtede og de mørke skyer gjorde det svært at se noget- ekstra svært når man har briller!!

Jeppe og jeg mødte hinanden på en af skrænterne. Vi havde begge svært ved at læse os ind. Efter nogen søgen op og ned af skrænten fandt vi til sidst vores post - den

havde kontrolnr. 49!!

Efter løbet regnede det stadig og vi kæmpede en del med ikke at få alt muddret fra skoven med ind i bilen, ligesom de store vandhuller i vejen ikke var blevet mindre ift. da vi kom. Efter en god nats søvn stod vi op og det regnede stadigvæk. 3 etape skulle foregå samme sted som 2. etape. Vi havde flyttedag og skulle have alt bagage med fra hotellet. Kombinationen: En fyldt bil og mega meget mudder og vand kunne vi ikke lige overskue. Så vi droppede 3. etape og kørte videre til Jicin i Tjekkiet.

Inden vi atter vendte næsen mod Danmark arrangerede vi lige vores eget lille træningsløb i sandstenkilpperne. O-løb i Tjekkiet er bare fantastisk!!





Lars Hjerrild

O-ringen i Sälen

Verdens største orienteringsløb blev i år afholdt i smukke natur område ved Sälen. Jeg var draget afsted med drengene fra min årgang, og skulle bo sammen med en hel flok andre ungseniører. Der var en lang køretur derop, som viste sig at være det hele værd. Forholdene i Sälen var nemlig helt uvant gode. Næsten alle de unge danskere boede indendørs i lejligheder lige ved siden af hinanden. Det gav en fantastisk god stemning, og gør en sådan tur meget sjovere. O-ringen er kendt for at have exceptionelle rammer, og levere orienteringsløb af den bedste slags. I år var bestemt ingen undtagelse. Terrænerne var gode, og banerne derefter, på trods af at være en smule lange. Fire langdistancer, og en mellemdistance skulle besejres, hvor alt på nær den sidste langdistance foregik oppe på store fjæle. Terrænerne var detaljerede og diffuse i partier, men generelt gode at løbe i.

Indløb som det man kan se til post 9, kan være tricky selv for garvede løbere. Jeg kom efter en god time i skoven, i hvad jeg ikke lige frem kalder god form, ganske ukoncentreret ned over den store skrænt mod posten. Så kom de næste

advarselssignaler. Hmm måske ligger den lidt mere ovre til højre? Jeg kommer længere og længere ned, og kan ikke rigtig fornemme hvor jeg er. Til mit held rammer jeg efter lidt tøven lige ned i en post hvor jeg tjekker nummeret og konstatere at det er min post nr. 10. Med så skummel sigt kunne jeg ellers godt have regnet med at skulle kravle ned for at læse mig ind. Dette er bare et eksempel på et hav af svære poster. For mig havde dette O-ringen det hele, konkurrence, fede baner og en hel masse hygge, og på trods af dage i skoven på op til 96 minutter var jeg aldeles træt, men helt tilfreds. Så hvis du mangler noget at lave i sommerferien en anden gang kan O-ringen varmt anbefales.



Månedens løber juni måned: Severin Kilden

Den sidste ungdomstræning blev afholdt lige før sommerferien. Det betød også, at der lige var et par traditioner, der skulle overstås på falderebet til ferien.

Først og fremmest blev der sat punktum for en halvsæson, hvor Silistria hver mandag eftermiddag har summet af liv - og hvordan kan man gøre det bedre end med en cocktail af lidt sjov og løb?

De ældste drenge, Johan, William og Mikkel, havde således arrangeret krigerløb, hvor løberne kæmpede om at få fingrene i de forskellige ingredienser til en lagkage. Kampen var tæt, og især kampråbene var rigtig fantasifulde. Nogle hold havde dog en ulige kamp om ingredienserne, da de både fik stjålet fløde og lagkagebunde af måger!

Herefter stod den på forårets sidste kåring af "Månedens løber" - hvor Severin Kilden velfortjent blev kåret.

Severin er hele ungdomsholdets Benjamin, idet han er en af de yngste, der kommer til træningen - og det på trods af, at han har gået til ungdomstræning rigtig længe. Severin er ikke bange for at prøve sig selv af i skoven, og han løber lette baner - uden skygge - til træning, både når det er lyst, og når det er mørkt. Severin løber - ligeledes uden skygge - sine baner til konkurrencer, hvor han på grund af sin alder stadigvæk løber begynderbaner. Han deltager i rigtig mange konkurrenceløb, og han har allerede i år deltaget i 5 løb, mens det sidste år blev til i alt 10 løb.



Severin er ikke gammel nok til at deltage i U1-kurser, men har tidligere i år været på U0-kursus og har deltaget i hyggeturen samt efterårsturen.

Endelig er han fast deltager til næsten alle mandags- og onsdagstræningerne, og han bidrager positivt til fællesskabet til ungdomstræning og udstråler lyst til orienteringsløb, når man møder ham om mandagen eller til konkurrenceløb.

Stort til lykke til Severin, der får lov til at beholde titlen som månedens ungdomsløber en måned mere end de fleste på grund af sommerferien!

Nye T-shirts til ungdomsløberne

Takket været et initiativ fra Maries far, Ebbe Møller, samt en række venlige og interesserede sponsorer er det lykkedes at få fremstillet en serie af super flotte T-shirts til alle vores ungdomsløberne. En stor tak skal lyde til både Ebbe og sponsorerne, der har gjort det muligt, at alle ungdomsløberne i OK Pan kan købe denne helt specielle T-shirt for blot 50 kroner. T-shirtene blev solgt ved den sidste ungdomstræning i august. På billedet ses de ca. 50 ungdomsløbere, der deltog i træningen - de fleste af dem iført netop den nye T-shirt.

Gæt et kort - Hint 1



Kortet har jubilæum.



Månedens løber august måned: Christian Kruse

Med ungdomstræning sidst i august kunne vi fejre, at vi havde været i gang i en måned siden slutningen af skolernes sommerferie. Og, når en måned er gået, er det igen tid til at få kåret en ungdomsløber, der har gjort sig bemærket på den ene eller anden måde. Og med kåringen følger også titlen som månedens ungdomsløber.

Vi er i disse dage ved at sætte punktum for en måned, der har betydet både jysk-fynske mesterskaber og gårsdagens divisionsmatch, og forude venter både DM Mellem, som vi selv arrangerer på Djursland på lørdag, og ikke mindst DM på Nordsjælland i det nordligste af

Gribskov. Og nu efter ferien har Silistria i den grad summet af liv hver mandag, når der har skullet være plads til både ungdoms- og børneløberne!

Her til aften udleveredes de nye ungdoms T-shirts, og den stod på fællesspisning - og ikke mindst blev der plads til kåringen af denne måneds ungdomsløber, hvor ungdomsudvalget i samspil med ungdomstrænerne havde valgt at pege på en løber, der har været med i rigtig mange år, nemlig Christian Kruse. Christian var vel ikke mere end 4 år, da han første gang mødte op til PANs børnetræning - sammen med morfar. Siden da har han udstrålet godt humør og en masse af gå-på-mod med lyst til at lære. Christian knokler på for at lære at løbe o-løb, og for at blive

bedre, og han har deltaget i børnetræningen i mange sæsoner, inden han blev gammel nok til at blive rykket op i ungdomstræningen, hvor han er til stede stort set hver gang. Christian hører til de yngste i ungdomsgruppen, men han har allerede deltaget i mange konkurrencer, og var da også i går - til divisionsmatchen - garant for point til klubben. Også når der skal hjælpes med andre opgaver er Christian klar på startlinjen, og han hjælper også til, når klubben arrangerer DM Mellem på lørdag. Her skal Christian hjælpe i starten.

Stort til lykke til Christian med titlen og æren som månedens ungdomsløber!





Jeanette Finderup

Når 3,98 km tager næsten 3 timer...

Hvordan er det muligt at bruge 2 timer, 53 minutter og 44 sekunder på en orienteringsbane, der kun er 3,98 km? Det er hvad denne fortælling fra O-France har fokus på. Men inden vi sætter spot på dette, så lige noget om O-France. O-France blev i år valgt som vores sommerferie løb, da det giver mulighed for sol, rødvin og ost, som alle tre ting er vigtige elementer, når min mand skal narres med på o-løbsferie. Vi fik det meste, men mindst af det første.

O-France foregik i to nationalparker i den sydlige del af Frankrig ved foden af Pyrenæerne i ca. 1000 meters højde. De første tre etaper havde samme stævneplads, men gav alligevel muligheder for at løbe på tre forskellige kort med forskellige udfordringer. De sidste to etaper delte også stævneplads. Terrænet var åbne græsarealer, hvor græsset var lidt højt pga. meget vand i løbet af foråret, skulpturelle sandstenssøjler og hvor den mest fremtrædende bevoksning var buskbom. Alle fra OK Pan fik starttid inden for en halvtime, men hvor starttiden så varierede med en time fra dag til dag. Første dag, hvor OK Pan havde starttid som de første, blev starttiden udsat en halv time. Et uvejr brød løs samtidig med første start og med syv lyn på samme tid, vurderede stævneledelsen, at det var for meget i det åbne land. Mellem tredje og fjerde etape, som samtidig var Bastilledagen, var der indlagt en fridag, hvor der kunne samles kræfter inden de sidste to etaper. Løberne fra OK Pan boede spredt. Vi havde valgt at bo i en mobilehome på en campingplads i Millau

sammen med familier fra andre østjyske klubber. Det var super hyggeligt med fællesspisning og kortsnak, men man bliver meget nem genstand for morskab, når man bruger 2,53,44 om 3.98 km, så tilbage til dette fokus.

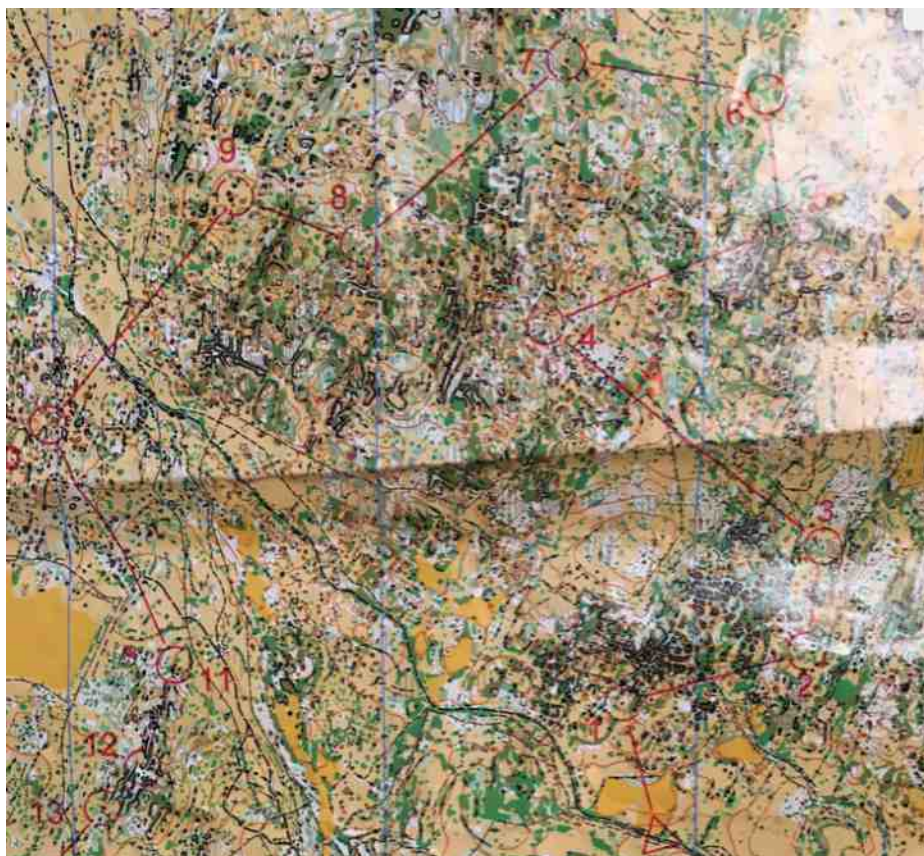
OK Pans starttider lå lige før middag på fjerde etape. Jeg mødte Knud Sørensen ved start, som fortalte at han havde bommet en post med mere end 40 minutter den første dag, fordi regnen havde voldt ham problemer med at læse kortet. Lillian Sørensen fortalte at hun havde set dagens kort og var lidt nervøs om det nu var for svært. Det var ikke empati jeg mødte dem med...

Første post gik egentlig ikke super, men heller ikke dårligt. Fra jeg forlader marken er jeg usikker og ved ikke rigtig hvor jeg er, før jeg finder mig ved hegnet nord for posten. Men så er det jo bare tilbage og hente posten. Jeg kan ikke lige gennemskue hvordan jeg skal tage post 2 og kommer vel afsted uden en rigtig plan ud over en kompaskurs. Overvejer at løbe syd om og tage marken og stien, men det bliver det ikke. Jeg følger en kurs lige på, men holder for meget til venstre og havner i noget der for mig er ufremkommeligt. Jeg kan komme op på nogle klipper, men ikke komme ned igen. Det bliver en kamp til sidst for bare at komme ud i det åbne. Jeg har mistet orienteringen fuldstændigt. Da jeg kommer ud i det åbne finder jeg mig selv ved post 3. Stille og roligt bevæger jeg mig ned mod post 2, men mister hurtig kortkontakten. Jeg ser mange løbere der løber forvildet rundt. Jeg finder flere poster, men kan ikke læse mig ind. Til sidst finder jeg en post og en franskmænd ønsker at fortælle mig hvor jeg er. Jeg er ved den lille ruin nordøst for post

3. Jeg finder tilbage til post 3 og prøver igen at finde post 2 stille og roligt fra den side, men det samme sker igen. Jeg ved simpelthen ikke hvor jeg er og kan ikke læse mig ind, før jeg noget senere finder mig selv ved den lille mark sydvest for post 2. Den plan som jeg jo skulle have fulgt fra starten af. Jeg tog den lille sti stille og rolig nordpå og finder post 2 i første hug. Men jeg har taget 1 time, 14 minutter og 12 sekunder om dette stræk.

De næste poster går stille og roligt og uden betydelige bom indtil post 9. Da jeg forlader post 9 har jeg en plan, men kan ikke få det til at passe. Da jeg endelig erkender at det ikke

passer kan jeg ikke læse mig ind. En anden løber, som er ude at bomme, standser mig og spørger mig om hvor han er. Jeg siger at jeg ikke ved det, men peger området ud, hvor jeg tror jeg er. Han fortæller, at der er jeg slet ikke. Jeg er derimod mellem min post 3 og 4. Vi løber begge videre. Han finder sin post og løber tilbage til mig for at fortælle hvor jeg er. Hans post er ved punkt A, som jeg har markeret på kortet. Jeg opdager hvilken kæmpe fejl jeg har lavet. Jeg er ved post 9, men tror jeg er ved post 10 og forsøger at gennemføre strækket 10-11 fra post 9. Ikke så sært at jeg ikke kunne få noget som helst til at passe. Det var bare med at klemme på og komme over til post 10





og derfra i mål. Dette stræk kostede mig 41 minutter og 18 sekunder. Så egentlig brugte jeg kun 78 minutter, som ville have rakt til en 14 plads af 94 deltagere i D 45. Banen blev vundet på 53 minutter af en nordmand, mens arrangørerne havde estimeret vindertiden til 30 minutter. Hjemme på campingpladsen blev jeg genstand for morskab og undren. Undren over hvad der fik mig til at gennemføre. Et af mine svar, var at jeg havde lovet at skrive til Pan posten, så overvej dette inden I næste gang siger ja til at skrive til Pan posten. Desuden har jeg lært, at det er vigtigt at læse instruktionen grundigt. Det var først da jeg kom i mål og fik analyseret mit løb, jeg opdagede at målestoksforholdet var 1:7.500.

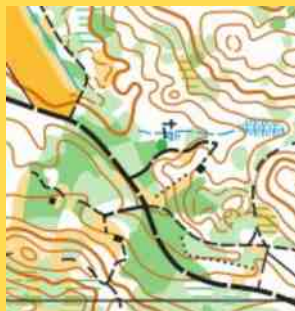
Knud Sørensen blev bedste OK Pan løber og blev sidste dagen hyldet for en samlet 3. plads. Jeg har ikke mistet modet på at tage til O-France igen en anden gang. Følgende har Thierry Gueorgiou skrevet om terrænet på denne 4. Etape:

"Well, I am not sure from where I should start? Maybe, just by saying that, for me, it is the best playground an orienteer can dream of. Most of the time, the nature do things impressively well, but at this particular place, it is even more spectacular, with a natural labyrinth. I have always orienteered on this terrains with a large smile crossing my face, and my wish has

always been that the course never ends."

Jeg tog måske den sidste del af dette udsagn lidt for bogstaveligt...!

Gæt et kort - Hint 2



Der går en motorvej gennem en del af skoven nu.



Anne Skaug

JWOC fra sidelinjen

Sjældent bliver sommerferien planlagt så sent som den gjorde i år, men midt i juni stod det klart at Mads var udtaget til JWOC (Junior VM) i Schweiz, sammen med Caroline Finderup, og så skulle vi da derned og følge dem. Og så kunne vi da også lige suge lidt erfaringer til når vi selv skal afvikle JWOC i 2019.

Lørdag den 15/7 stod alle forventningsfulde klar til en meget fin åbningsceremoni med Simone Niggli i spidsen, som stævneleder. Hendes råd til løberne var at kæmpe, nyde, suge erfaring til sig og få nogle gode venskaber og sluttede sin tale med: "Do your best and enjoy the rest!"

Første konkurrencedag var sprinten som blev afviklet i stævnebyen Scuol hvilket udtales "Skål" sagt med en kartoffel i munden. En ældre by på en skråning omgivet af de mest fantastiske bjerge. Der blev budt på 30 grader, høj sol og ingen vind. Fantastisk vejr at være tilskuer i, men hårdt for løberne der havde 100 højdemeter at forcere fordelt på 3,7 km. Mads havde et fint løb, men havde desværre sprunget en post over på den ellers lette del af banen. En rigtig ærgerlig start, men det er hvad der sker når presset er højt og der bliver heppet livligt. Heldigvis kunne Josefine Lind vise sin styrke og fik en flot 5 plads og dermed en velfortjent podieplads.

Op på hesten igen for Mads. Dagen efter var det langdistance der var på

programmet. Der blev løbet i 2000 m højde i et ganske kuperet og stenet terræn i et lidt køligere, men herligt løbevejr. Et terræn der virkelig trak tænder ud for de danske løbere. Desværre vrakkede Mads om og måtte udgå ved publikumsposten. Et hurtigt besøg på den lokale skadestue kunne heldigvis bekræfte at intet var brækket, men surt var det!

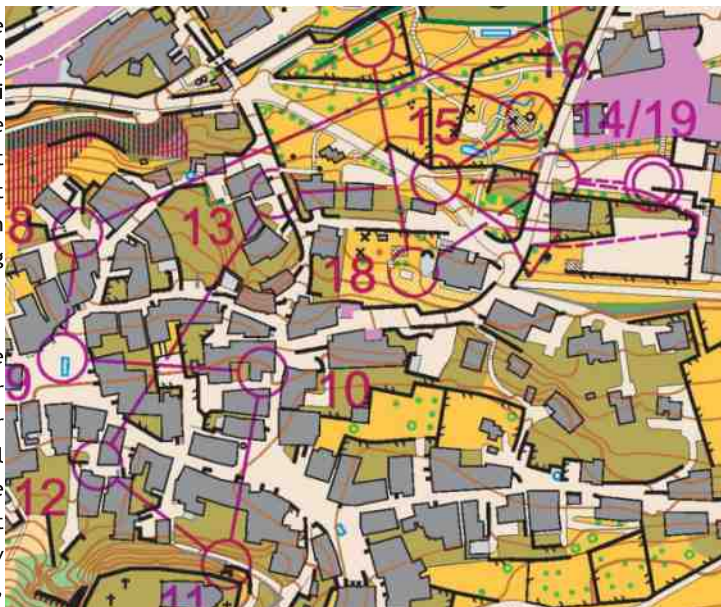
Natten op til kvalifikationen var der faldet sne 100 m højere end der blev løbet så temperaturen var selvsagt faldet en del. Men det var ingen hindring for de danske løbere



hvor der var flere danskere der gjorde det rigtig flot. Og i finalen viste Caroline at hun er ved at være skaderne kvit og sluttede som en fornem nr 22. Rigtig flot løbet!!

På stævnets sidste dag var forventningerne for start størst til pigerne. En podieplads var absolut ikke umulig. Der blev også lagt godt ud, men på sidste tur bommer Josefine en smule og mister podiepladsen. Ærgerligt, men det var marginalerne der talte. Heldigvis var Mads blevet så klar at han fik løbet en godkendt sidste tur på 2 holdet.

Drengene løb alle stabile løb, men må se i øjnene at de andre bare var stærkere. Generelt var det et meget ungt dansk landshold der var afsted og de har alle ydet deres bedste. Flere af løberne, også blandt de yngste, leverede rigtig fine og lovende præstationer. De har alle lært en masse, fået leget med de andre nationer, lært hvad det vil sige at deltage i et internationalt mesterskab med alt hvad der dertil følger og er sikker på at de alle "enjoyed the rest."



Stafetten: Emily Temple

Bent Nielsen sendte stafetten videre til Emily Temple. "Vi skal høre lidt om de unge i klubben, og Emily er en, der er kommet ind som voksen og har trænet sig op, så hun kan løbe svære baner. Hun tager med til alt muligt, også Tiomila."



Fortæl om din debut som orienteringsløber

Hvorfor jeg startede? Det er en lang historie. Jeg skulle have startet i en klatreklub, men brækkede fingrene. Så havde hørt om orienteringsløb fra Hanne Møller Andersen. Mit første møde med det var en tirsdagstræning i oktober. Palle og Henrik tog imod mig, de skyggede mig - på et kurvekort og i mørke! Det tog lidt tid, men det gik egentlig fint nok - og det var sjovt. Lidt senere startede Vintercuppen, og det var mega-sjovt!

Hvor ofte træner du?

Orienteringsløb løber jeg ca. 2 gange om ugen - tirsdag og lørdag. Ud over det løber jeg et par gange om ugen. Og så sejler jeg også.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Puha, der er mange, når man har rejst mange steder. Til lands er det en vandretur på Island med mit fodboldhold. Til vands var det, da jeg sejlede i Middelhavet, hvor en hel flok delfiner sprang op foran bavsprødet, mens jeg stod der.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Mit første Tiomila i 2014 - eller det i år. De er i skarp konkurrence. I 2014 var det mit første løb i Sverige, og jeg gennemførte. I år var det fedt at stå og se Maja komme i mål som vinder og så kort efter selv løbe afsted på den lange sidstetur, som jeg gennemførte i bedre tid end forventet. Jeg var klar til en tur mere med det samme! Jeg kan næsten ikke vente til næste år.

Og det største bom?

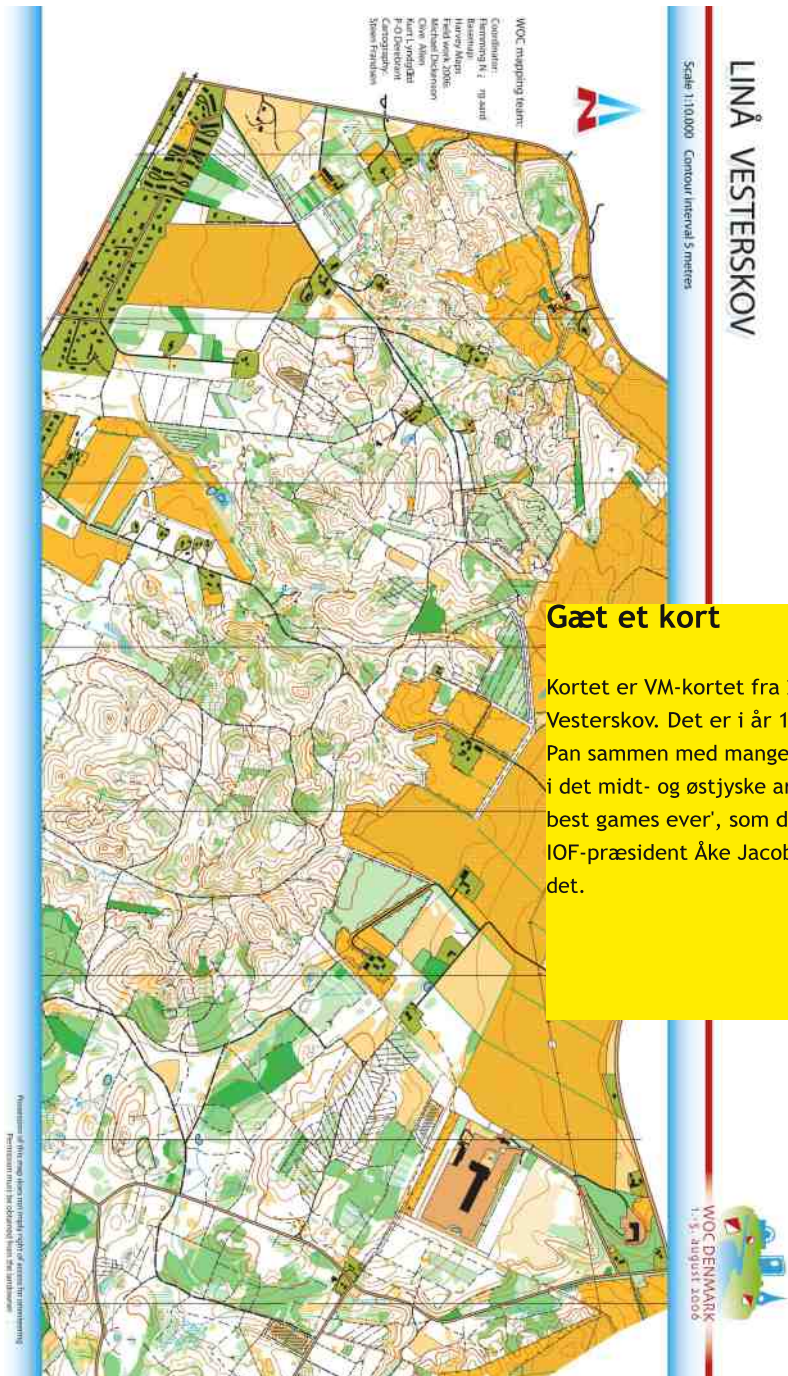
Jeg synes at huske Smålandskavlen i efteråret 2015 som en meget, meget lang tur, der tog et par timer. Der var noget, der gik helt skævt.

Hvor mange lande har du løbet i?

Tre lande - Danmark, Sverige og Norge.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Jeg synes, at stafetterne er det allersjoveste.



Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema	Bemærkning
6/9	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	
13/9	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	
20/9	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	
27/9	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	
3/10		Styrketræning	
4/10	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	
10/10		Styrketræning	
11/10	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	
18/10	Emma Klingenberg	Tirsdagstræning	

Listen er kun midlertid, så tjek for mødetid og mødested på:

<http://www.okpan.dk/web/klubtraening.html>

ennova

Løbskalender

Dato	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
10/9	Gribskov N	Allerød & Øst	DM Stafet	26/8
11/9	Gribskov N	Allerød & Øst	DM Lang	26/8
18/9	Hammer bakker	Aalborg OK	C-løb	9/9
21/9	Hou Skov	Mariager Fjord OK	Åbent natløb 1	16/9
23/9-25/9	Rold Mosskov	Rold Skov OK	Rebild-2-dages	16/9
28/9	Hvorup Plantage	Aalborg OK	Åbent natløb 2	23/9
5/10	Lilleheden Klitplantage	OK Vendelboerne	Åbent natløb 3	30/9
9/10	Svaninge Bjerger	Faaborg OK	DM Hold	30/9
12/10	Søttrup Jenle	St. Binderup OK	Åbent Natløb 4	7/10
13/10	Margrethelund skov	Viborg OK	Natteravn 1	7/10
16/10			Løvfaldsløbet	
20/10	Hodsager Plantage		Natteravn 2	
23/10	Læsø Klitplantage		Oktoberfejden	10/10
27/10	Vestjylland		Natteravn 3	
29/10		Mariager Fjord OK	Efterårsstafetten	
2/11	Uhreskoven og Gedhus øst		Natteravn 4	
3/11	Marselisborg N		NightChamp prolog	
6/11	Rold Skov Hesselholt	Rold Skov OK	Nordjysk mesterskaber	28/10

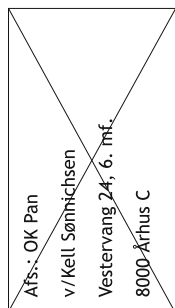
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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

Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

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

Løbskonto: 1551 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
1/10	Vilhelmsborg		
22/10	Hasle Bakker	Aarhus 1900	
12/11	Risskov		
19/11	Fløjstrup	Aarhus 1900	
26/11	Marselisborg N		Lørdagscup
3/12	Storskoven		Lørdagscup
10/12	Storskoven		Lørdagscup
17/12	Marselisborg N		Juleløb

Mødestedet kan findes på:

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

Starttid: Kl. 11.00-11.30

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet.

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