Pan-Posten

Nr. 678 - August 2017

En af sommerens mange guldmedaljer

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 2017	Familie 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk	2973 4718
Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, losa1116@gmail.com	2541 3503
Kasser	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk	8627 9229
	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	2875 7794
	Ulrik Johansen, ulrik.johansen@gea.com	4029 9470
Suppleant	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Udvalg		
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com	
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	2835 1948
Husudvalg	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk	8627 9229
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	2022 6709
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Pan-Posten		
Redaktion	Ellen Winther Mortensen, ellen@winther-mortensen.dk	40331694
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	5192 5105
Trænere		
Klubtræner	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com	2967 5962
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 adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
Løbskonto: 1551 127-3213		

Indhold

Klubnoter	4
Junior VM i Finland 2017	6
Skawdyst: En dansk sommerklassiker	9
5 days of Tyrol	11
Østersøen rundt	14
JFM stafet - de yngste piger på toppen	17
Runway Night Run 2017	21
Juniorverdensmesterskab i orienteringsløb 2017	22
Stafetten	23

Udgivelsesplan

Nr	Udkommer
679	Oktober
680	December

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

dayz
by Landal GreenParks

GARMIN™

... samarbejder med OK Pan

ÅRHUS PAVA CENTER
BILPLEJE – RUSTBESKYTTELSE
Edwin Rahrs Vej 42 · 8220 Brabrand · Tlf. 86 26 26 33

Medlemmer af Pan får 15% rabat på undervognsbehandling.
Du skal bare sige ved bestilling, at du kommer fra Pan.

Ny foller

Klubben har fået ny foller, og den er for en gangs skyld ikke rød, men hvid efter 16 år med de røde.

Den røde var ved at være træt, hvad der nok heller ikke er noget at sige til når den efterhånden havde rundet 519 000 kilometer. Det blev oftere og oftere, at den skulle repareres på grund af alder og de mange kilometer.

Den røde blev solgt til en autoeksportør med henblik på videresalg til østeuropa, så denne gang er det på helt lovlig vis, at den er havnet derovre. Ældre medlemmer kan jo huske, at vores første Caravelle blev stjålet på en parkeringsplads i Polen ved højlys dag sammen med 2 andre minibusser.

Klubben har valgt en ny strategi denne gang med køb af en bil, der kun har kørt 102 000 kilometer.

De 3 forrige biler havde det tilfælles, at de først havde haft et liv som taxa, som betyder, at bilen har kørt mindst 160 000 kilometer mere, når vi overtager den, så nu regner vi med at slippe for bøvl og udgifter til reparationer i en længere periode.

Sidst den skulle på værksted var på en tur oppe midt i Sverige.

Vi har med andre ord aldrig haft så ny og pæn en bil, og derfor har klubben besluttet, at der fremover er nogle retningslinjer, der skal overholdes ved brug for at forhindre, at sæderne kommer til at se ud og lugte som sæderne i den gamle.

Lugten kunne godt være meget stram hvis bilen havde stået aflåst i solen på en parkeringsplads.
Køber af den gamle bil gav også udtryk for, at han gennem tiden havde købt mange håndværkerbiler, men han havde aldrig set sæder så beskidte.

Fremover skal alle passagerer skifte tøj eller bruge overtrækstøj efter turen i skoven, inden man sætter sig ind i bilen.
Ovennævnte gælder også, hvis man på ture ”genbruger” tøjet fra i går.

Hvis der skulle være en, der glemmer de nye retningslinjer, er der under førersædet en pose med plaststykker til brug for dem. Samtidig skal bilen afleveres ryddet for affald.

Det er den til enhver tid værende chauffør, der er ansvarlig for at ovennævnte bliver overholdt.

Påsketur 2018

Det har været en tradition i Pan, at der arrangeres fælles kost og logi til Påsketuren. Næste års planlægning har været lidt af en udfordring, og det har ikke været muligt at finde et sted, der kan huse os på Fanø.

Vi har indstillet søgningen, men hvis der er andre, der vil prøve lykken, er de velkomne.

Vi skal nok vende tilbage, når der skal planlægges til 2019.

Medlemmer til Pan-Posten redaktionen

Har du lyst til at hjælpe med at lave et spændende blad til klubbens medlemmer, eller har du nogle gode ideer til, hvad der skal skrives om, så er det nu du skal melde dig under fanerne. Det kræver ingen journalistiske færdigheder (men vil være velkomment...), og det meste klarer vi på mail. Du kan høre mere om redaktionen, hvis du henvender dig til Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk) eller Anni Sørensen (anniso@rm.dk)

Tøm bilen før tyven gør det

Til seneste tirsdagstræning var der igen indbrud i en bil, så hermed en opfordring til at tænke over hvad man har liggende i bilen og til at opbevare sine ting i bagagerummet.

Få 20 % rabat på ferieophold hos Dayz by Landal GreenParks

Orienteringsløb er en fantastisk sport, hvor man som løber både får masser af frisk luft og motion, en tur i skoven og ikke mindst hygge sammen med andre løbere. Det synes vi hos feriecenterkæden Dayz by Landal GreenParks er fantastisk, og derfor støtter vi OK Pan Århus.

Som medlem af OK Pan Århus får du 20 % rabat på ophold på vores 5 skønne feriecentre i Jylland.

For at få 20 % rabat skal du blot booke dit ophold via vores callcenter på tlf. 70232030 eller info@dayz.dk og oplyse rabatkoden OK PAN (Bemærk: Rabatten kan ikke opnås ved at booke via vores online booking). Du kan dog tjekke ledighed og priser i vores online booking, hvor priserne her selvfølgelig er før de 20 % rabat.

Om Dayz by Landal GreenParks

Dayz by Landal GreenParks er en feriecenterkæde bestående af 5 skønne feriecentre beliggende i Jylland: Dayz Seawest, Dayz Søhøjlandet, Dayz Rønbjerg, Dayz Ebeltoft og Dayz Grønhøj Strand. Her får du præcis den ferie, du ønsker med familien – hvad enten I er til rutsjeture i badelandet, sjove sportsaktiviteter, bowling, udflugter til nærliggende attraktioner eller afslapning i wellness. Hvert feriecenter er unikt og har forskellige faciliteter og aktiviteter, fælles er dog, at de alle er familievenlige og er beliggende i naturskønne omgivelser, der indbyder til et væld af oplevelser. Læs meget mere på dayz.dk

Andreas Bock

Junior VM i Finland 2017

Jeg blev mægtig glad, da jeg fik at vide, at jeg var udtaget til dette års Junior VM i Finland. Som førsteårs junior, der aldrig havde løbet et internationalt løb i rødt og hvidt var jeg meget spændt på, hvordan jeg kunne klare mig. Mit mål var at løbe det bedste jeg kunne og samtidig få noget mesterskabserfaring.

Fredag d. 7/7 om aftenen ankom vi til hotellet, hvor vi skulle bo. Et hyggeligt og roligt sted med beliggenhed ved en sø. Her boede stort set alle JWOC løbere, og det skabte en fed stemning.

> Næste dag var der skruet op for sværhedsgraden

Dagene op til det første løb blev da også brugt på at lære nogle af de andre nationer at kende og få løbet nogle korte ture for at holde benene i gang.

Søndag løb vi et fortræningsløb mod mellemdistancekvalifikationen på et lille kortudsnit af løbskortet. Det var fedt at komme ud og løbe lidt orienteringsløb, inden man skulle ud og præstere dagen efter.

Efter fortræningsløbet tog vi til åbningsceremonien, som fandt sted i en forlystelsespark.
Jeg var så heldig at få lov til at bære det danske flag, men jeg må nok indrømme, at jeg skal øve mig lidt på min flagteknik. Flaget viklede sig ind lidt for ofte. Nu var JWOC officielt skudt i gang. Om aftenen havde vi et oplæg omkring mellemdistancen dagen efter. Det gjorde vi hver aften inden en konkurrence.

Mellemdistancekvalifikation og finale

Mandag og tirsdag stod den på mellemdistance. Først en kvalifikation, hvor man kæmpede i 3 forskelige heats om enten at komme i C-, B- eller A-finalen. De 20 bedste i hvert heat gik videre til A-finalen.

> Jeg var mere nervøs end de andre dage, da jeg følte der var mere på spil i dag

Min kvalifikation gik uden de store fejl, og jeg blev nr. 17 i mit heat, og jeg kunne derfor glæde mig til en A-finale.

Næste dag var der skruet op for sværhedsgraden, og ens finorientering kom på prøve. Jeg fik heldigvis en god start og kom godt ind på kortet, men hen på banen laver jeg nogle fejl. Især til sidst sidst smider jeg for meget tid, men jeg føler jeg får holdt sammen på det, og en plads som 39 er jeg rigtig stolt over.

Sprint

Efter 2 dage i skoven skulle vi nu løbe sprint i den finske by Tampere.

En hektisk sprint med falske hegn og mange tilskuere. Jeg havde forberedt mig meget på hvilke udfordringer, jeg kunne møde. Derfor kunne jeg godt mærke, at jeg var mere nervøs end de andre dage, da jeg følte, der var mere på spil i dag.

Hviledag

Efter sprinten var der hviledag, som vi brugte på at slappe af. Vi løb 15 minutter for at holde benene i gang, ellers blev dagen brug på at lege små lege med de andre nationer.

Langdistance

Langdistance gik modsat de andre dage ikke særlig godt. Jeg lavede mange bom på den 10 kilometer lange bane. Til sidst på banen blev jeg meget træt, så det endte med lidt at blive en ”overlevelse”tur - jeg skulle bare igennem. Ærgerligt, men humøret var nu alligevel stadig højt.

Stafet

Stafetten fredag var sidste konkurrence - en meget intens konkurrence. Jeg skulle løbe førstetur på førsteholdet, så jeg var ret nervøs, da jeg stod på startstregen sammen med nogle af de bedste løbere i verden. Det gik heldigvis rigtig godt, jeg kom ind i de rigtige gaflinger.

Der var en vild fed stemning ved arenapassagen halvvejs, og når man kom i mål, hvor mange tilskuere stod og heppede.

JWOC var en stor oplevelse, hvor jeg virkelig fik en masse god erfaring. Jeg vil træne videre og håbe, at jeg får mulighed for at deltage igen til næste år.

Bjarke Refslund

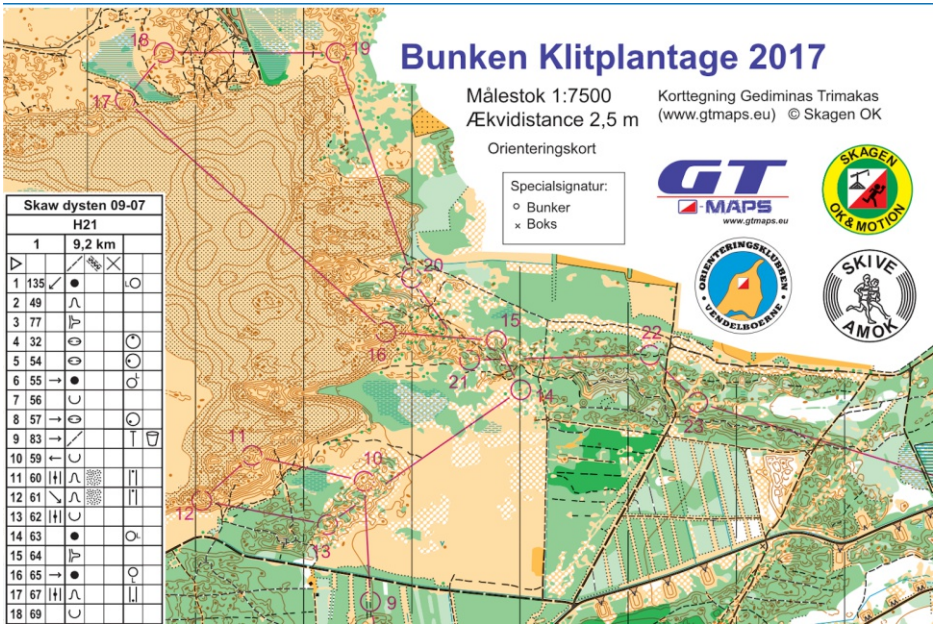
Skawdyst: En dansk sommerklassiker

Sommerferie betyder for mange orienteringsløbere (og deres familie) sommerferieløb, og selvom mange tager turen sydpå, findes der stadig en del gode danske alternativer. Skawdysten startede i 1984 med Skagen OK og Motion som arrangør, og bliver i dag videreført af Skive AMOK og Skagen OK og Motion i samarbejde.
Eftersom jeg trådte mine ungdoms-o-sko i Skive AMOK, er det altid meget hyggeligt at komme til Skawdysten – det er stadig mange af de samme Skive-folk, der løfter mange opgaver. Korttegningen, som Erik Flarup normalt står for, var dog i år udliciteret til en østeuropæer, som havde gjort et glimrende stykke arbejde med korttegningen i Bunken Klitplantage omkring Råbjerg Mile.

Et af trækplastrene ved Skawdyst (nu hvor Sussi og Leo ikke spiller på Skansen mere) er de glimrende terræner omkring Skagen.
De er værd at køre efter, også selvom der er lidt overlap mellem terrænerne som årene går, så er det altid en fornøjelse med en omgang svær klitorientering.

> **“ Så er der altid noget med sommerferiestemningen**

Løbene er stadig ganske velbesøgt med en 700-800 løbere hver dag. Man ser også mange gamle bekendte, som man ellers ikke ser så tit, hvilket gør det endnu hyggeligere, og så er der altid noget med sommerferiestemningen, folk har bare lidt bedre tid end til en divisionsmatch i Randers, hvor alle gerne vil hurtigt hjem.



Løbene var i år henlagt til Bunken, men allerede fredag var der MTB-O og sprint i Skagen, som jeg dog ikke deltog i. Vi havde kombineret løbene med et familiebesøg i Hjørring, så vi sov der i stedet for på campingen i Skagen, som ellers også plejer at være super hyggeligt.

> **Det kunne næppe betale sig at løbe udenom**

Lørdag morgen kørte vi derfor mod det nordligste Danmark. Rigtig fine baner i den sydlige del af plantagen. Det åbne klitområde sydvest for var hvad man fik for pengene på førstedagen og en hyggelig stævneplads inde i skoven.

Det eneste minus var, at der var ret langt at gå til stævnepladsen – ikke det store problem for dem, der løber lidt længere baner, men for de lidt ældre eller dem med barnevogn og så videre, var det lige langt nok. Især når man første dag havde valgt en længere off-trail-variant af vejen til stævnepladsen.

Efter en god omgang på-tankning hos familien i Hjørring lørdag aften stod på en ny omgang klitterræn.

> **Om det var bukkene, der blev skilt fra fårene, skal jeg lade være usagt**

Jeg løb H21, som begge dage bød på 8 kilometer o-løb, hvilket virkede ganske passende, men hvor førstedagen havde været forholdsvis let løbet med et godt flow, stod den på noget mere klitkravlen på andendagen.

Ikke mindst stod dagen på et godt langstræk over selve Råbjerg Mile. Det kunne næppe betale sig at løbe udenom, men den virkede nu også i den grad tung opover.

De noget tungere stræk og generelt flere områder med meget tungt løbet underlag sendte kilometertiderne i vejret, i hvert fald i H21, og jeg måtte næsten slide for at holde den under 10! Det er trods alt ikke så tit, at den kommer derop omkring (endnu da).

Om det var bukkene,
der blev skilt fra fårene, skal jeg lade være usagt, men placeringen var markant bedre på anden dagen, også selvom det havde føltes om end meget hårdt derude. På resultatlisten var der vist heller ingen H21'ere i top fem, og klassen blev vundet af den tidligere juniorverdensmester og direktør i forbundet Mads Ingvardsen (H40), som så ganske hurtig ud.

Så efter den hårde omgang i skoven stod den på frokost på Brøndums Hotel i Skagen med en god kollega, som er Skawbo, inden den gik sydpå igen. Igen med et stop i Hjørring til grill med familien.

Skawdysten er i den grad et anbefalelsesværdigt arrangement – og jeg satser kraftigt på at være tilbage igen i 2019, og gerne på campingpladsen på skolen i Skagen. Måske der er basis for en OK Pan lejr?

Annie Sørensen

5 days of Tyrol

Hvis man har hang til store wienerschnitzler og mange højdemeter, så vil 5 Days og Tyrol være et godt bud på, hvad ferien skal gå med. Det var vi en del familier, der havde planlagt, og vi mødtes på en lille campingplads vest for Innsbruck lørdag den 8. Juli. Konkurrencerne var fra 10-15. Juli, og der var indlagt et par træningsløb forinden. Terrænet omkring campingpladsen kunne nu også bruges til at motionere i. Først løb man ned gennem skoven, ca. 2 kilometer, og så vendte man om og **gik** hjem.

Første løbsdag var en sprint, der foregik i en typisk lille Østrigsk by Steinach am Brenner, ved foden af et ski sportssted, der i denne anledning var forvandlet til O-løber "Town". Parkeringspladsen var fyldt med O-løbere i stedet for skiløbere. Byen lå 31 kilometer syd for Innsbruck og kun 13 kilometer fra den italienske grænse.

Sprinten var ikke den store udfordring – ikke særligt snørklede gyder eller svære vejvalg. Den største udfordring var det gode vejr; solen skinnede, og temperaturen ramte de 25 grader, dog med et par mørke skyer i horisonten. Stævnepladsen var lagt i en lille park, som var proppet med løbere, og midt i parken sad et par af byens unge – inde bag en afspærring. Der var ingen tvivl om, at de helst så vi forsvandt.

Vejret skulle denne i uge vise sig, at være noget vi kiggede ud på mere end, at vi stolede på vejrudsigten, og så i øvrigt kalkulerede med en byge her og der. På de fleste løbsdage havde vi fremragende vejr med sol, og vi måtte så krybe sammen under parasoller eller verandaudhæng, mens regnen silede ned nogle aftener.

Dag 2 foregik i samme by som sprinten, men nu blev vi fragtet op på bjerget med liften til løbsområde i 1600 til 1850 meters højde. Banernes sværhedsgrad og højdemeter, der skulle løbes/kravles, varierede, og det samme kan man sige, at tid i skoven gjorde. Undertegnede havde en god tur, det tog to timer at gennemføre de 3,8 km/120 højdemeter og 18 poster. Posterne lå egentlig ikke særligt langt fra hinanden, men med ækvidistance på 5 meter skulle man ramme..ellers….
Jeg mødte flere, der på denne første dag i skoven havde problemer.

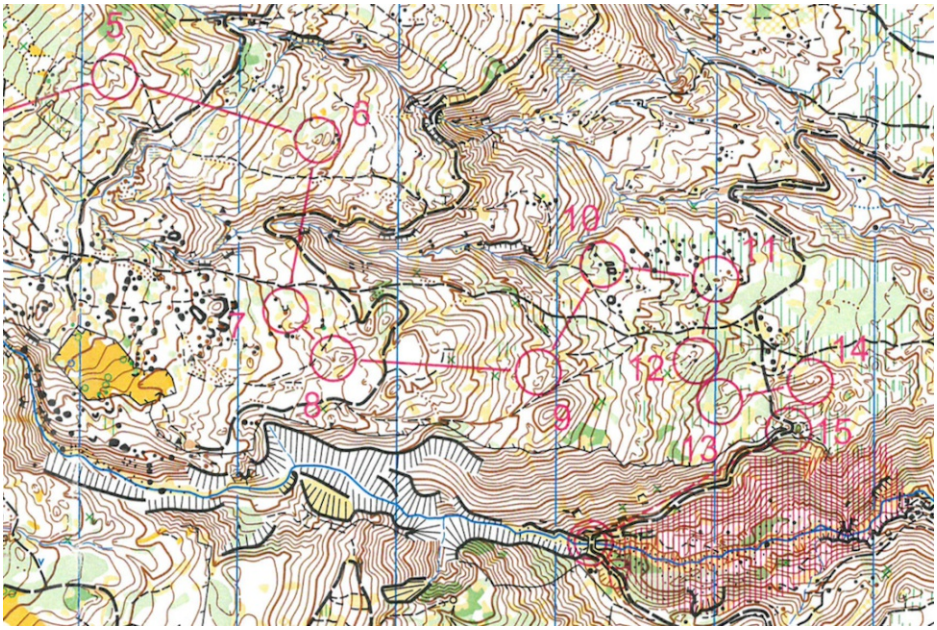
Da starttiderne for OK Pan var fordelt over flere timer, var der altid folk i målområdet til at tage imod, og vejret var denne dag helt i top med sol og frisk vind.

> **“Her stod vi så med en gruppe franskmænd, og vidste ikke rigtigt hvilken vej vi skulle gå**

Tredjedagen var en langdistance - i samme område. Vi skulle lige med endnu en lift helt op til toppen, hvor et større plateau åbenbarede sig. Her gik min bane fra post 1-5, før det gik nedover bakkerne. Jeg havde de to timer fra dagen før siddende i benene og bestemte mig for efter post 4 at stikke nedover. Smukke enge og vidunderlig udsigt, løsgående køer med klokker om halsen og hø i stakke – det var ren ”Sound of Music”.

På fjerdedagen var det hviledag og med så mange aktive løbere, er det ikke en dag på langs. Vejret var svingene, og vi var en lille gruppe, der startede med en lille joggetur i den nærliggende skov, andre planlagde cykeltur til et nærliggende skisportssted, hvor man kunne køre downhill.Innsbruck, der lå mindre end 10 minutters kørsel fra campingpladsen, blev også inspiceret. Campingpladsen havde en stor badesø med gigantiske bade/kravledyr, og den blev flittigt brugt af ungdommen.

Aftenen blev afsluttet med en gang rundbold (intervaller!!) – de voksne mod børnene, og jeg kan i skrivende stund ikke helt huske hvem, der vandt.



Kortudsnit fra 4. etape

Femte og sjette etape skulle foregå i nye terræner - ved byen Imst, hvor vi skulle parkere og derefter fragtes med shuttlebusser op ad bjerget. Vi var en lille gruppe, der havde fulgt skiltene og var endt i den gamle bydel for at parkere. Her stod vi så med en gruppe franskmænd, og vidste ikke rigtigt hvilken vej vi skulle gå for at finde bussen. Vi må have set meget søgende ud, for efter 10 minutter kom der en repræsentant fra 5-dages og guidede os hele vejen gennem byen om til bussen. Vel ombord begyndte opstigningen, 16% stigning op mod stævnepladsen. Herfra skulle vi endnu engang med lift op til start, denne dag regnede det, og det var en smule skummelt og koldt at hænge i en lift.

Det skal siges, at alle dage var der mulighed for at komme af med tøjet ved start, og logistikken med at få det tilbage til stævnepladsen havde fungeret rigtigt fint.

Terrænet denne dag mindede en del om det svenske, en del granskov, store sten, stüb og dybe kløfter. Jeg havde en god tur – så god at jeg havde sprunget en post over. Ærgerligt, mest fordi jeg var løbet lige forbi den – ØV.

Vores familie kom ikke til sjette etape. Vi havde stadig lidt ferie tilbage og skulle videre fredag morgen mod syd og solskin.

Alt i alt en rigtig hyggelig tur, hvor dagene gik alt for hurtigt. Så hvis du overvejer at komme ud og prøve nye terræner i din sommerferie, er det en god ide at søge sammen med klubkammerater - der er altid nogen at nørde og spille kort med.

Tak til alle for en hyggelig tur.

Kell Sønnichsen

Østersøen rundt

Da støvet efter forårets planlægning havde lagt sig, kunne jeg pludselig se frem til et rekordstort antal løb i sommerferien fordelt på et rekordstort antal internationale løb, alle placeret i lande rundt langs Østersøen.

Første stop: Estland

Estland var i år vært for verdensmesterskaberne (WOC), som jeg har været med ved de seneste fire år. Faktisk har jeg overværet samtlige danske guldmedaljer i fodorientering de seneste 20 år. Så jeg skal åbenbart være med for, at Dannebrog skal ryge til tops.

> Sjældent har jeg oplevet en så kedelig sprint

Og det gik da også sådan denne gang. Ganske som planlagt og i overbevisende stil genvandt Maja Alm i Tartu sin titel som verdensmester på sprintdistancen. Det var #sjovtatværemedtil.

Tidligere på dagen var der publikumsløb i en anden del af byen, og sjældent har jeg oplevet en så kedelig sprint – rent parkløb med få vejvalg og meget lidt variation i banen.

Så var der mere bid i VM-sprinten, men her måtte arrangørerne nu gribe fat i værktøjskassen og placere kunstige impassable spærringer i byen.

Måske de skulle have grebet lidt dybere, for den ene spærring bestod kun af et enkelt hegn og et gabende stort hul, som flere løbere røg igennem, og blev disket for. Det kostede et par protester, som blev taget til følge af juryen.

Slaget ved Lyndanisse (Tallinn) er udnævnt til det sted, hvor Dannebrog faldt ned fra himlen i 1219, men andre kilder udnævner et tidligere, men ikke særlig afgørende, slag i 1208 ved Fellin som stedet. I dag er det kendt som Viljandi, og det var værtsbyen for sprintstafetten, som gik rundt om borgen, der godt kunne have været påbegyndt dengang.

> Og her viste Maja, at hun i den grad kan løbe andet end sprint.

Og ligesom dengang bølgede slaget frem og tilbage, og selv om det danske hold var 1:40 efter på en 9. plads efter ved andet skifte, så lykkedes det Tue og Maja at komme tilbage i kampen og løbe en sølvmedalje hjem. Bagefter kunne vi andre forsøge os i de stejle bakker omkring borgen. Og ja, de var stejle! Men det var #sjovtatværemedtil.

Tue, Viljandi

Så var det slut med sprint, og vi skulle to gange ud i råt terræn ved Rõgue. Det skulle VM-løberne også, men kun en gang, til gengæld dobbelt så langt som os andre.

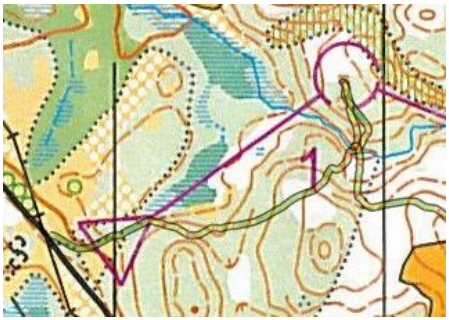
Og her viste Maja, at hun i den grad også kan løbe andet end sprint. Det ved vi jo godt i klubben, i hert fald de af os, der har været med til Tiomila eller Jukola de sidste par år, men nu lærte resten af verden det også, for det blev til en suveræn sølvmedalje, kun overgået af Tove Alexandersson fra Sverige. Så det var #sjovtatværemedtil. Hvis Maja bare ikke lige havde haft så dårligt vejvalg til post 1, så...

Jeg havde også selv lyst til at sige noget sådan, for det blev et ret ringe indløb til min første post også. Det var overraskende med så meget modstand i terrænet. Det var ikke fordi bevoksningen var **så** slem igen. Det samme gjaldt undervegetationen og moserne. Men (mindst) en af delene var der hele tiden. Selv de fuldt gule marker var med meterhøjt græs og tidsler, så de skulle helst undgås.

Maja, langdistance

VM mellemdistance og stafet blev løbet i et lille område ved Vitipalu. Så det skulle vi også prøve. Og sjældent her jeg oplevet et så svært terræn. Negativt terræn som i Ørnbjeg Mølle (blot langt mere detaljeret), og med stort set intet sigte når man først forlod de få stier og veje. Som Miri beskrev det efter sit spektakulære bom på VM-stafetten: "Man kunne være helt sikker på, hvor man var, og så 10 meter senere ikke ane noget som helst".

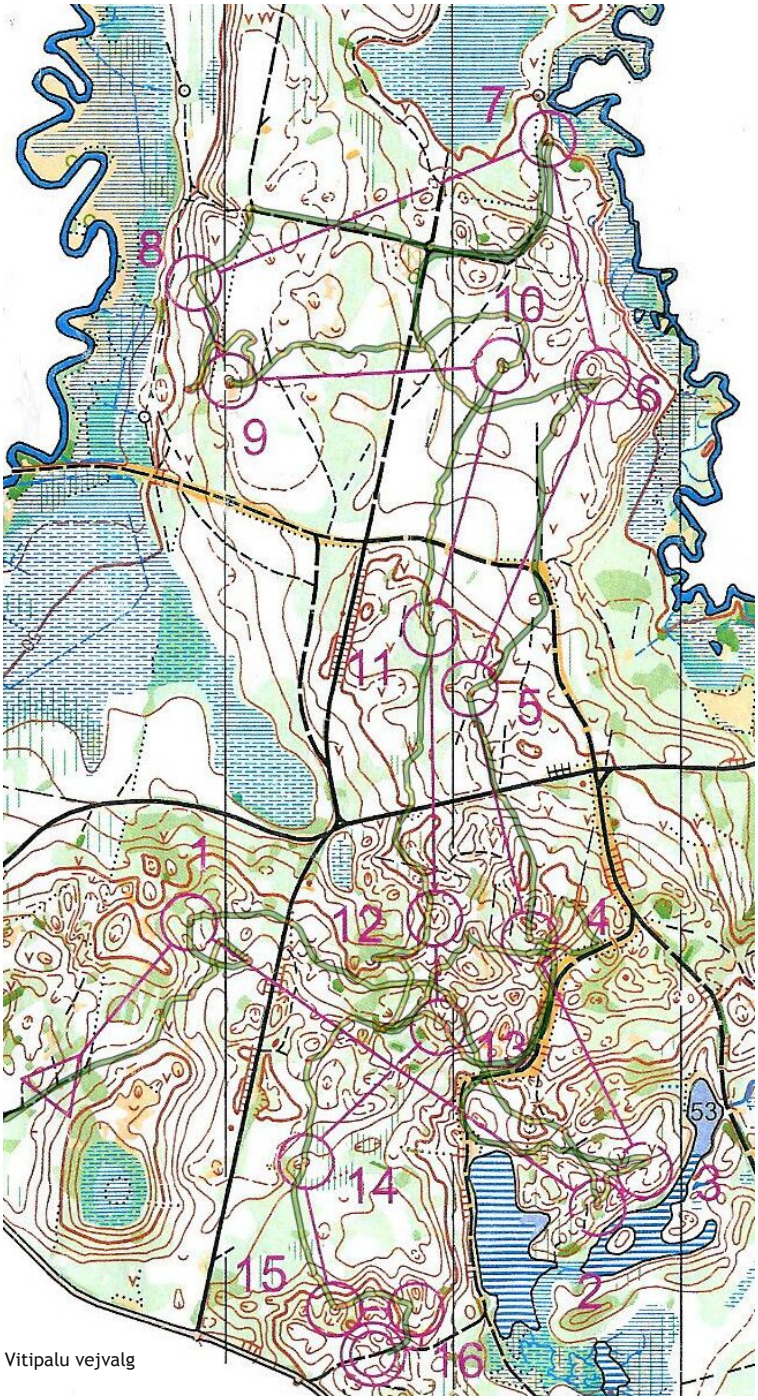
Jep, så svært var det. Jeg fik også klaret at lave flere minutters bom på 6 ud af 16 poster – og fik en tid på knap 56 minutter på en 4,3 kilometer lang bane.


Rogue vejvalg

Andet stop: Finland

Det sidste publikumsløb i Estland nåede jeg ikke, for vi skulle videre til Tampere, Finland, hvor der var junior-VM (JWOC), noget jeg ikke har været med til siden 2010 i Aalborg. Og da vi skal lave det i 2019 (hvis du ikke allerede havde opdaget det, så ved du det nu), så var det nok en god idé, at se hvordan sådan noget skal skrues sammen.

JWOC indmarch



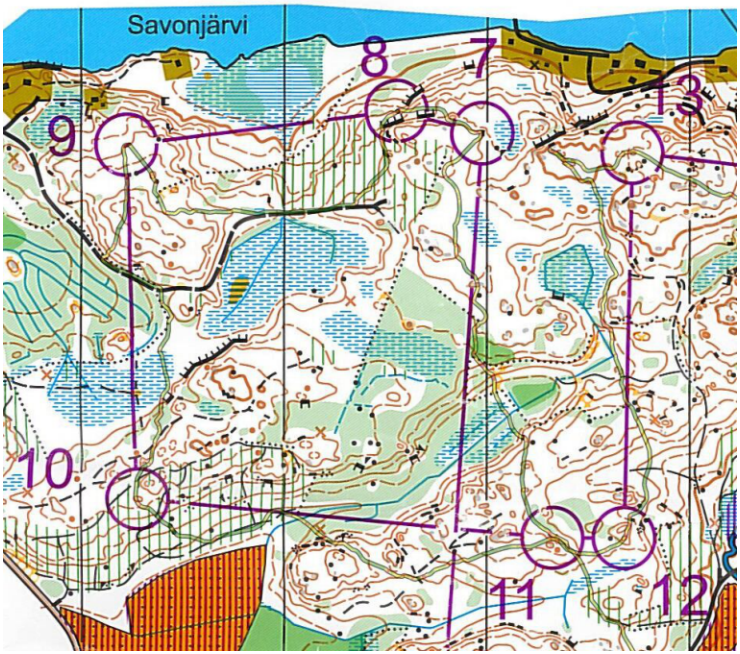
Vitipalu vejvalg

Det første indtryk var, at "hvis det her er standarden, så kan vi godt lave et JWOC!". Nu vidste jeg godt, at det ikke var et VM, men jeg havde nok forventet lidt mere. Vi kunne da lære noget, specielt om, hvordan man med små midler kan lave en fornuftig tv-dækning, havde mit fokus. "Storskærmen", sat sammen af fire normale fladskærms-tv i en vakkelvorn træ-ramme skal vi dog nok tænke på en anden måde.

JWOC-tv. "Smartphone, steady rig og headset – så er vi kørende"

JWOC var lagt sammen med FIN5 – et femdages-løb med ca. 3.000 deltagere, og det satte sit præg på begge dele.
Specielt var det en udfordring af have både FIN5- og JWOC-løbere to dage på samme stævneplads uden at vi løb i JWOC-terrænerne før JWOC-løberne.
Der var noget overlap, og det betød, at der godt kunne være FIN5-løbere på vej i mål i samme opløb som JWOC-løberne!

Nå, men mit første løb i Finland siden WOC 2001, også i Tampere, gik noget bedre end dengang. Mit største bom ud af kortet skete dengang i en vældig tordenbyge. Denne gang var det fornuftigt vejr og fornuftigt vejvalg i typisk finsk terræn med blåbær, sten og andet skrammel i bunden.



Viitapohja vejvalg

Jeg var nu noget overrasket over, at vi lagde ud med to langdistancer (8 kilometer) på de to første dage. Så jeg følte mig hurtigt godt slidt. Og gammel. Vi skulle nemlig løbe med kort i 1:7.500, så det gav nogle pænt store plakater at løbe rundt med.

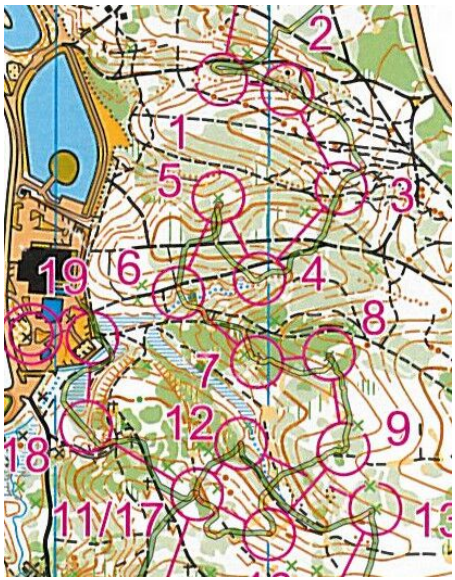
Sprinten var også lidt overraskende – et gammelt, men stadig fungerende industriområde i Tampere klemt inde mellem en stejl skrænt og en sø. Det var nok det mindste sprintområde, jeg har set brugt til et VM, men det blev brugt godt, og løberne (og os andre) fik vores at se til. Så det behøver ikke at være så stort.

Selv om det ikke blev til medaljer til de danske løbere, så var det dejligt at se, hvor meget JWOC betyder for dem. Det er en oplevelse for livet – og det skal vi huske, når vi skal lave det i 2019. Det skal også være #sjovtatværemedtil.

Tredje stop: Polen

Hvert fjerde år, året efter OL, er der The World Games (TWG), som er et multisportsstævne, ligesom OL, med de sportsgrene, IOC har anerkendt, men som ikke er på det olympiske program. I år var værtsbyen Wrocław i Polen, og orienteringsløb var en af de 31 sportsgrene repræsenteret. Og det skulle ikke undre mig, hvis orienteringsløb var den eneste af dem, der havde publikum til at være med. Der var nemlig publikumsløb, og så måtte jeg jo afsted. De to sidste gange i 2009 og 2013 var jeg med til at arrangere; nu skulle der nydes!

Terrænmæssigt var det ret danskervenligt. TWG mellemdistancen i Trzebnica lignede til forveksling Silkeborg-området, omend med lidt dårligere sigt. Og det var her, at Cecillie Klysner var tæt på at lave en vaskeægte overraskelse. Hun var tidligt startende, og indtil de sidste tre startende kom i mål førte hun. Desværre var de alle hurtigere, så det blev til den lidt irriterende fjerdeplads, men undervejs var det virkelig #sjovtatværemedtil. Søren Bobach havde en lignende oplevelse, men rutsjede lidt længere ned på listen. Han var nu heller ikke tilfreds med sit løb.



Trzebnica

Men hvor var Maja? Hun sprang over efter igen, igen, at have vundet sprintdistancen dagen før i centrum af Wrocław. Det var dog den første TWG-guldmedalje! Det var også #sjovtatværemedtil. Desværre fik vi andre ikke lov til at løbe derinde, men skulle 40 kilometer nordpå til et lidt kedeligt område.

Så var der mere sjovt at komme ud i mellemdistanceterrænet, hvor jeg havde ikke mindre end 19 poster på 2,9 kilometer, og en masse kurver undervejs. Masser af retningsskift, så man skulle virkelig holde tungen lige i munden, og at jeg tilmed havde den hurtigste tid i klassen, gjorde det endnu mere #sjovtatværemedtil.

Polen var jo noget i medierne før TWG på grund af planer om at begrænse domstolenes uafhængighed, noget også mange polakker er imod. Så planmæssigt hver aften kl. 21 var der demonstration på rådhuspladsen. Meget fredeligt med barnevogne, lys, flag og 2-3 politibetjente til at holde øje, mens turisterne sad på de nærliggende caféer og spiste og fulgte "underholdningen".

Demonstration

Ud over sprint og mellemdistance er der kun sprintstafet ved TWG, og her var Danmark favorit. Cecillie, Andreas og Søren tog de første ture og kunne sende Maja ud med et halvt minut op til Schweiz. Men det er ikke nok til at holde hende bag sig. Midtvejs i løbet var Sabine Hauswirth hentet, og i mål var Maja næsten et halvt minut foran. Så selvom det regnede en hel del denne dag i Wrocław Zoo, så var det #sjovtatværemedtil.

TWG-stafet

Lidt sjovt var det også at hive en medalje hjem til mig selv, da vi andre så fik lov til at løbe bagefter. Det var ikke den mest spændende sprint, men sammenlagt endte jeg på en tredjeplads, og der var medaljer til de tre første i alle aldersklasser, så jeg måtte en tur på podiet.

Det sker ikke så tit, så det var også lidt #sjovtatværemedti

TWG

Total gevinst på Tour d'Østersø var således 13 løb, 63,5 kilomter, 1 bronzemedalje og overværet 5 danske medaljer - 3 guld og 2 sølv.

Jeanette Finderup

JFM stafet - de yngste piger på toppen

Lørdag den 26. August blev der løbet Jysk-Fynsk mesterskab i stafet. Det var i de yngste piger i D-12 klassen, der kom helt på toppen af præmieskamlen og fik guld. De kan nu kalde sig jysk-fynske mestre det næste år. På holdet var Emilie Dalgaard, som løb første tur, Iris Skammelsen, som løb anden tur og Regina Kaltoft, der løb tredje tur.

I klassen H/D-43 kæmpede holdet med Anders Secher på førsteturen, Casper Blakskjær på andenturen og Søren Skaug på tredjeturen ligeledes med om medaljerne. Desværre blev det lige ved og næsten. Søren Skaug blev sendt ud som nummer fire på tredjeturen med godt et minut op til nummer tre, som var Horsens OK med Jakob Klærke på sidste tur.

Søren Skaug formår at komme op og lukke hulllet på et minut, men må se sig bespurtet i opløbet og dermed være 10 sekunder fra en bronzemedalje. Uanset hvad, var det en flot præstation af holdet.

I H-20 klassen var der store forventninger til OK Pans drenge med Andreas Bock på førsteturen, Mikkel Holm på andenturen og Mads Skaug på tredjeturen. De lagde sig også i spidsen fra start og førte stafetten komfortabelt fra start til slut. Desværre viste det sig, at en af posterne ikke var blevet registreret, så guldmedaljen blev byttet ud med en diskvalifikation. Uanset denne viste holdet, at vi kan have store forventninger til holdet, når der om 14 dage skal kæmpes om DM medaljer på Fyn.

Ebbe Nielsen

Runway Night Run 2017

For 3. år i streg arrangerede PAN RUNWAY NIGHT RUN i samarbejde med lufthavnen i Aalborg og Lions Club Nørresundby. Løbet foregik natten mellem fredag den 25/8 og lørdag den 26/8. Arenaen var igen i år de oplyste startbaner i Aalborg lufthavn, og hjælperne på ruten var igen i år de glade og friske folk fra OK Pan.

Løbet startede i 2015 med inspiration fra tilsvarende løb andre steder og med en idé om at skaffe midler til skadede veteraner og give lidt til OK Pans elite og klubkasse. En mission, der er lykkedes og altså nu udført for 3. år i streg!

I år havde vi omkring 1400 deltagere. Løbere, der udfordrer sig selv midt om natten i mørket på enten 5 kilometer, 10 kilometer eller ½ maratondistancen.

Løbere, der tager imod en unik løbeoplevelse i et unikt og anderledes miljø sammenlignet med normale motionsløb. Vores oplevelse er faktisk, at det, at folk løber på et normalt afspærret område på en rute, der kun er oplyst af små lamper i kanten af banen gør, at de får en anderledes ydmyghed overfor turen og viser en væsentligt større glæde og taknemmelighed for os som hjælpere end normalt. Løberne viser stor begejstring og fejrer det, at de har gennemført løbet mere, end de har fokus på tider og at komme hurtigt frem. Dejligt at være med som hjælper, når løberne er så positive og glade!

Ses vi mon til næste år… det gør vi måske. Lad os se, hvad man finder ud af i lufthavnen. Det skal passe ind i det øvrige program, og de skal have tid og overskud til at have gæster. Der er lidt flere tilladelser og risikovurderinger, der skal foretages end normalt. Vi krydser fingre!

Tak til alle løbere og hjælpere – fed aften!

Kell Sønnichsen

Juniorverdensmesterskab i orienteringsløb 2019

Som adskillige af jer vil vide, samarbejder OK Pan og Silkeborg OK om junior-VM i 2019. Det er et stort, spændende og livsbekræftende arrangement, som jeg personligt glæder mig rigtig meget til at være en del af.

Slogan for stævnet er:
”Pan og SOK – do the JWOC”, og forhåbentlig vil begge klubber opleve godt samarbejde og fællesskab gennem dette arbejde.

Styregruppen har været i gang med planlægning gennem mere end et år, og der kommer mere og mere facon på opgaven.

Den første bulletin er lagt på stævnets hjemmeside jwoc2019.dk, og vi har i august haft besøg af den første træningsgruppe.

Der er brug for mange frivillige for at løfte arrangementet, der også omfatter publikumsløb. Så du må gerne afsætte uge 28 i 2019 til at hjælpe. Det er den uge, hvor der er brug for absolut flest frivillige. Der vil også være brug for frivillige i ugen inden og løbende i de to år frem til stævnet, så vi kan helt sikkert finde en opgave, der passer til dine ønsker for bidrag.

Emma Klingenberg (OK Pan) og Mette Voldum Jørgensen (SOK) har påtaget sig opgaven med at finde frivillige og koordinere deres arbejdsopgaver. Så dem kan du altid henvende dig til, hvis du selv har lyst til at bidrage, eller hvis du kender en person, der besidder kompetencer der kan anvendes.

I stævneugen vil der være mulighed for overnatning og bespisning på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole for alle hjælpere. Her håber vi at skabe rammer for fællesskab og afslapning mellem arbejdsopgaverne.

Vi har fået besat en del af funktionslederopgaverne, og alle banelæggere til JWOC er på plads.

Lige nu arbejder vi med skovtilladelser, økonomi og de sidste funktionsledere.

I de kommende to år vil der løbende blive orienteret om arrangementet i klubblade og på hjemmesider, men spørg endelig hvis du vil vide mere.

På styregruppens vegne
Dorthe Hansen, dh@jwoc2019.dk
Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk

Styregruppen består af:
Stinne Skammelsen, OK Pan
Kell Sønnichsen, OK Pan
Bjarne Knudsen, OK Pan
Mogens Hagner, SOK
Dorthe Hansen, SOK

Fakta om JWOC 2019
- Stævnet afvikles 6. - 12. juli 2019
- Består af 5 konkurrencer og 6 publikumsløb
- Der kommer ca. 450 løbere og ledere
- Overnatning er på Teknisk Skoles elevhjem i Silkeborg
- Der arrangeres træningslejre i august 2018 og begyndelsen af juli 2019.
- Der vil komme landshold og klubber på træningsophold ud over træningslejrene
- Vi håber på op mod 1000 publikumsløbere.

Kell Sønnichsen

Stafetten

Signe Bille er nu hjemme fra Australien og sendte stafetten videre til Katrine Spanner, som er en sød kollega i børne- og ungdomstræningen, og så vil hun gerne høre om Katrines o-liv.

Fortæl om din debut som orienteringsløber
Det var engang, hvor min mor tog mig og resten af familien med. Mor arbejder sammen med Jeanette Finderup og blev introduceret den vej. Jeg var kun 9 år og var til en ungdomstræning med sprint i Mindeparken. Det var jeg ikke så god til. Jeg var jo ikke så gammel og kunne ikke rigtig finde ud af det, men jeg kom i mål. Det var i virkeligheden vidst mest mor, der fandt vej.

Hvor ofte træner du?
Det er lidt forskelligt. Jeg er børnetræner hver mandag med lidt postudsætning og postindsamling. Her til aften har jeg lige været til tirsdagstræning, og det vil jeg gøre noget oftere. Det er nogle gode træninger.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?
(Tænker lidt over det). Jeg var engang på Englands sydkyst ved Dover. Det var meget imponerende. Vandet og det hele var meget smukt.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?
(Det kommer prompte). Det er nok WOC i 2014 i Italien. Det var fedt at kunne se alle de VM-løb og så bagefter kunne løbe publikumsløb. Det er det eneste VM, jeg har været med til.

Og det største bom?
Der var jeg ikke ret gammel. Det var et løb med en gang stifræs i D12, hvor jeg stod på en sti og løb et kvarters tid frem og tilbage. Undervejs finder jeg en af mine andre poster, men det opdager jeg overhovedet ikke. Det tog lang tid at finde tilbage på sporet.

Hvor mange lande har du løbet i?
Danmark, Sverige, Norge, Tyskland, Østrig, Italien - og Tjekkiet, hvis MTB-O tæller med (Det gør det). Så det blev til 7 lande.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?
Sprint! Jeg kan slet ikke løbe så langt. Det er også sjovere at skulle orientere hurtigt. Og så har jeg opnået de bedste resultater i sprint.

Katrine var, sammen med Katinka Kilden, stævneleder til Kr. Him. løbet i foråret.

Afs.: OK Pan
v/Kell Sønnichsen
Vestervang 24, 6. mf.
8000 Århus C