



Nr. 674 - Juli 2016



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Klubkonto	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	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	2875 7794
-------------	--	-----------

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

Leder	3
Klubnoter	4
Beretning fra klubturen	8
Jukola 2016	10
Ekstremt maraton	14
U-times: Ungdomstur til Dollerup	16
U-times: Klubtursevaluering	17
U-times: Børnetræning i OK Pan	18
Skal? Skal ikke?	22
Find-vej-i dagen	27
DM-sprint	28
Gæt et kort - resultat	30
Løbskalender	31
Træningsløb	32

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
675	17/8	September
676	15/10	November
677	6/12	December

Leder

Når man kommer i tvivl, om en Tio-Mila sejr skal fremhæves på forsiden, betyder det, at der sker en del i klubben. For en sejr i Tio-Mila er stor, ja vel nærmest det største man som orienteringsløber kan opnå på klubplan.

På den anden side er en klubtur noget, der samler klubben fra de allermindste, til nogle der måske har 15 gange så mange år på bagen.

Tio-Mila sejren kom på forsiden, men klubturen er beskrevet med både voksne og yngre øjne inde i bladet. Ligeledes kan du læse beretninger fra Nordisk Extrem Maraton, DM Sprint, Jukola, børnetræning og meget mere.

Klubben er gået på sommerferie, og Silistria vil nok gå ind i sin mest øde periode på året. Det betyder ikke, at der ikke bliver løbet orienteringsløb, men det er formentlig andet steds end lige Aarhus. På redaktionen kunne vi rigtig godt tænke at høre om din tur, om den så går til Læsø eller Letland.

God sommer herfra.

/Henrik, Anni, Kell, og Inge

JWOC 2019 til Aarhus og Silkeborg

Egentlig har vi ikke fået nogen officiel henvendelse fra IOF, men de tweetede kort efter Council-møde i Budapest i starten af juni, at Junior-VM (JWOC) var tildelt Danmark i 2019.

Det betyder, at omkring 400 af verdens bedste unge orienteringsløbere lægger vejen forbi Aarhus og Silkeborg. Det er meningen, at sprinten løbes i Aarhus, mens de øvrige discipliner - mellem, lang og stafet - afgøres i Silkeborgskovene. Silkeborg bliver også stævneby med base omkring JYSK Arena, der gerne skulle være færdigbygget næste år.

Dertil håber vi på op mod 1000 publikumsløbere, der får mulighed for at løbe i de samme terræner som JWOC-løberne. Hvis du har lyst til at hjælpe med, kan du allerede nu henvende dig til en i styregruppen, der består af:

OK Pan: Kell Sønnichsen, Emil Thorsen, Bjarne Knudsen.

Silkeborg OK: Dorte Hansen, Mogens Hagner.



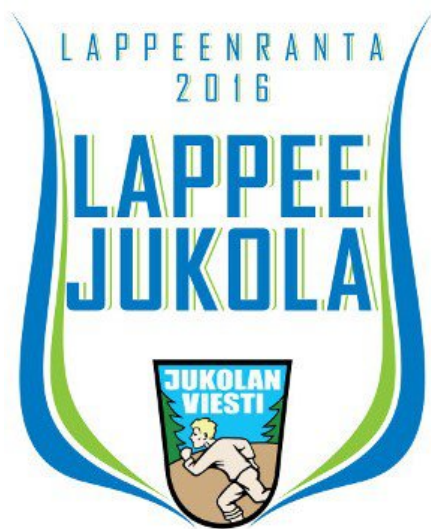
Following

The Junior World Orienteering Championships 2019 goes to Denmark. [#orienteering](#) [#jwoc](#) [#jwoc2019](#)

RETWEETS
12

LIKES
8





Jukola/Venla

Det var et meget ungt Venla-hold, klubben stillede med, og det blev da - som forventet - heller ikke i nærheden af sejr, selvom klubben vandt Tiomila for en god måneds tid siden og tidligere har vundet Venla to gange (i 2013 og 2014).

Josefine Lind løb en imponerende førstetur og kunne skifte på en 18. plads kun 38 sekunder efter tæten. Imponerende af en juniorløber. Det kunne de følgende - Caroline Gjøtterup, Caroline Finderup og Josefine Dewett - ikke helt følge med til, og holdet rutsjede ned til en placering som nummer 113 37 minutter efter vinderne fra Halden (der så fik oprejsning fra Tiomila, hvor de bommede sig ud på sidste tur).

Der var to herrehold med i Jukola-stafetten, og førsteholdet havde en noget nær omvendt oplevelse af damerne. Som ved Tiomila var Jonas Munthe på første tur. Han fik en hård

aften i skoven og kunne skifte knap 10 minutter efter tæten på en 161. plads. De følgende ture - Rasmus Djurhuus, Tue Lassen, Christian Christensen, Christian Bobach, Andreas Boesen og Søren Bobach - tabte hver 8-10 minutter, men klatrede generelt op gennem placeringerne og holdet sluttede på en 49. plads blandt de over 1400 hold. Absolut godkendt, men en anelse dårligere end sidste år.

Omvendt var det for andeholdet, der endte som nummer 144 - næsten 100 placeringer bedre end sidste år - og måske det bedste resultat nogensinde? Grundlaget for dette blev lagt af Eskil Schønning, der med en 88. plads på første tur faktisk var over 5 minutter hurtigere end Jonas på førsteholdet.

Gæt et kort - Hint 1



Ja, vi skal endnu en gang gætte et sprint-kort.



Søren og Ida Bobach med i VM-truppen

Seks løbere er foreløbigt blevet udtaget til VM, der finder sted i svenske Strömstad fra d. 18-28/8. Heriblandt er Søren og Ida sikkert blevet udtaget. Resten af holdet bliver først offentliggjort d. 29/6, hvor fordelingen af distancer også kommer frem. Hele det midlertidige hold er:

Cecilie Klysner, FIF Hillerød Orientering

Ida Bobach, OK Pan Aarhus

Maja Alm, OK HTF Haderslev

Andreas Hougaard Boesen, OK Roskilde

Søren Bobach, OK Pan Aarhus

Tue Lassen,
Faaborg OK



Mads Møller Skaug og Caroline Finderup udtaget til JWOC

Junior World Orienteering Championship (JWOC), også kaldet Junior-VM, afholdes fra d. 9-15 juli i og omkring byen Scuol i Schweiz. Et stort-kuperet område, hvorfor testløbene, der blev afholdt i det bakkede terræn i og omkring Rebild Bakker, var med til at give en indikation af, hvilke løbere der kan klare sig i de fysisk krævende terræner, der venter løberne til JWOC i de schweiziske alper.

Rigtig mange juniorløbere leverede nogle flotte resultater i weekenden, og særligt hos pigerne var der flere løbere, der viste et højt og stabilt niveau. Der var således kamp om de seks pladser.

Caroline Finderup formåede alligevel på flotteste vis at blive udtaget, ligesom Mads Møller Skaug også kan se frem til udfordringer i det schweiziske. Det er begges debut ved JWOC, men Caroline Finderup var til europamesterskaberne EYOC sidste år i D18-klassen.



Caroline Finderup og Mads Møller Skaug der begge skal deltage til JWOC.

Mikkel Holm Nielsen debuterer til EYOC

European Youth Orienteering Championships (EYOC), som er orienteringssportens svar på ungdoms-EM, afholdes først i juli i og omkring byen Jaroslaw i Polen. Danmark stiller med 4 drenge og 4 piger i H/D 15-16-klassen. Der løbes distancerne: Lang, stafet og sprint.

EYOC er for mange løbere første prøvelse med internationale mesterskaber, hvorfor målet med deltagelsen primært er, at løberne får erfaringer og inspiration med hjem.

Ligesom for juniorerne blev testløbene afholdt i det bakkede terræn i og omkring Rebild Bakker, og rigtig mange løbere leverede nogle flotte resultater i løbet af weekenden. Hos drengene var der i år særlig stor kamp om pladserne, da flere drenge leverede gode enkeltpræstationer. I udtagelsen blev der lagt vægt på at løberne formåede at præstere mere end til en af de tre udtagelsesløb - og netop dette var der 4 drenge, der havde.

For syv af løberne er det allerførste gang, at de deltager i EYOC, mens Annika Simonsen som den eneste også var med sidste år. EYOC-holdet 2016 ser således ud:

Alberte Kaae-Nielsen, Søllerød OK. Annika Simonsen, FIF Hillerød. Birka Øhlenschläger

Nielsen, Silkeborg OK. Hedvig Valbjørn Gydesen, OK Melfar. Elias Hinge Krogsgaard, Silkeborg OK. Malthe Poulsen, FIF Hillerød Orientering. Mikkel Holm Nielsen, OK Pan Århus. Søren Thrane Ødum, OK Øst Birkerød.

Programmet til EYOC:

Fredag d. 1 juli: Lang

Lørdag d. 2 juli: Stafet

Søndag d. 3 juli: Sprint

Mikkel Holm Nielsen har haft et kanon forår, der har udløst en plads til EYOC. Blandt andet DM-guld på natdistancen.





Linda Udklit

Beretning fra klubturen

Vi havde set meget frem til klubturen og Fanø. Jeg havde længe i forvejen spurgt Hannah, om hun ville sove i hytte eller telt, og der var ingen slinger i valsen; vi skulle sove i telt! Så var der ikke andet for, end, at håbe på godt vejr. Og sikke et fantastisk vejr vi blev velsignet med!

For, at spare brændstof og tyvstarte lidt med hyggen, fyldte vi bilen op med familien Kanstrup, som vi mødtes med i Skanderborg. Tidlig fyraften, Fanø i vente, fantastisk vejr og ditto selskab, så var der lagt i ovnen til en fabelagtig weekend.

På havnen i Esbjerg mødte vi mange af de andre fra klubben. Den lille sejltur gjorde, at man fik følelsen af, at komme langt væk fra alting, og der var næsten sommerferiestemning.

Fanø skuffede ikke! Få øjeblikke efter vi var kørt af færgen, lå der, til alles store begejstring, tre sæler på en lille sandbanke i vandet, ikke mange meter fra asfaltvejen. Kun få øjeblikke efter igen, ankom vi på Feldberg familiecamping, hvor vi skulle overnatte i weekenden. Hannah og jeg gav os til, at slå telt op og pakke ud, mens andre liiiiige skulle klemme weekendens første lille tur ind, inden aftensmaden.

Det var en lækker, solrig aften, og Hannah og jeg

travede i bare tæer, den lille kilometer til Restaurant Dino, hvor vi skulle spise både fredag og lørdag aften.

Efter dejlig aftensmad, hygge, leg på legepladsen, kage og info, samt ikke mindst udsigt til en begivenhedsrig weekend, var vi mere end grydeklar efter en lang dag og der var hurtigt ro i det lille telt og på pladsen.

Lørdag morgen vågnede vi tidligt i et hedt telt! Solen stod højt fra morgenstunden og vi kunne sidde udenfor, i bare arme, og spise morgenmad med de andre. Det kunne kun blive en lækker dag!

Vi startede med instruktioner og baner i Fanø klitplantage. Fantastisk, varieret terræn med sandet bund, lyng, mose og skov. Det var hårdt, at løbe i, så det gjorde vi ikke. Nej, spøg til side. Sandheden er, at mit knæ har drillet en del siden VUMB (og længere endnu) så det holder sommerferie. Det gav Hannah og jeg lejlighed til, at gå nogle baner sammen og vi startede lørdagen med en mellemsvær. Jeg må sige, at jeg var meget positivt overrasket over hendes orientering i det terræn og på en mellemsvær bane! Hun plejer, at løbe begynder, så hun har været lidt udenfor stierne og ude, at prøve noget





nyt! Til frokost kørte vi til Fanø skovlegeplads i en anden del af plantagen. Stor legeplads med masser af forskellige ”rum” og pladser med borde/bænke osv.

Efter frokost, leg, hyggesnak og afslapning i skyggen stod den på lagkageløb. Meget kan man sige om klubturene, men man går ikke ned på kage! Ud over en varieté af medbragte kager, var der et sandt kageorgie af lagkager med flødeskum, creme, syltetøj, frugter, bær og div. pynt, ”bygget” af børnene. Således velforsynede skulle starten til eftermiddagens klubstafet snart gå. Jeg sad over, men kunne glædes over den energi Hannah lagde for dagen. Det er åbenbart noget helt andet, at løbe med så sej en makker, som Henrik Jørgensen, og have hujende og heppende klubkammerater stående i mål, end at løbe med sin mor til dagligt. Jeg skal love for, hun havde mere end røde kinder da hun STOLT kom i mål! Sikke en fornøjelse!

i vadehavet, inden aftensmad. Så var der igen alle muligheder for en god nats søvn, efter en lang, men dejlig dag!

Søndag vågnede vi op til en lidt køligere, men stadig meget mild og smuk morgen, med en smule havgus, som dog hurtigt fortog. Vi skulle løbe fra skovlegepladsen igen, og vi gik igen en mellemsvær bane sammen. Den tog os igennem fantastisk klitlandskab og mose og med vores tempo havde jeg rig lejlighed til, at fotografere undervejs. Jeg har nok fotograferet en del - I hvert fald siger Hannah på et tidspunkt til mig: ”Mor, du er Fanøs største fan”. Det ved jeg ikke om jeg er, men jeg er kæmpe fan af konceptet ”klubtur” og det samme er Hannah. Det blev, som forventet en fabelagtig weekend! Tak til alle for dejligt selskab og ikke mindst tusind tak til Grethe og Henrik og alle andre gode kræfter. Klubturen er en helt fantastisk måde, at kickstarte sommeren på! Rigtig god sommer til alle!

Efter stafetten nåede vi en lille aftenbadetur



Jonas Munthe

Jukola 2016

Jeg skulle egentlig skrive om, hvordan jeg vandt DM Ultralang på Fanø. Jeg har tænkt en del over, hvad jeg skulle skrive og kom frem til, at det nederste flow-chart summerer det hele godt op.

"Lätt, ganska lätt!" som vores finske løber Victor ville have sagt.

Så i stedet for at dvæle mere ved det, kommer her en historie om, hvordan man i hvert fald ikke vinder noget som helst...

Det regner, vi står i mudder til anklerne, og vinden hyler i træerne. Foran mig står én løber fra hver af de 30 bedste klubber i verden, bag mig står 1670 finske orienteringsløbere og Eskil. Pludselig bliver der helt stille. I Baggrunden taler speakeren videre på finsk, eller er det engelsk? Det lød som "one minut to start!". Alle andre ser utrolig klare ud. Er jeg klar? Ekstra kompas, ekstra lampe, tape på ankler, tape på snørebånd, brystnummer, back-up kort og

emit-brik, frisk i kroppen, varm, HURTIGE ben! Repetere planen inde i hovedet:

1) Skoven er tæt og diffus, så kompasset er min eneste ven!

2) Hvis ikke du bommer gaflingerne er du med teten, så 100% kortkontakt ind i posterne.

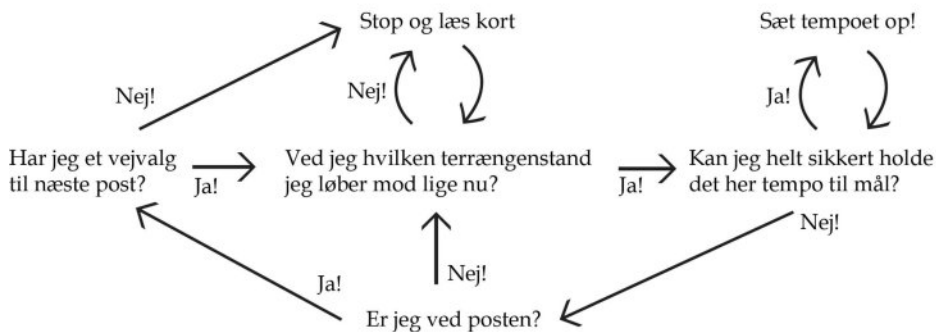
3) Følg med toget på langstrækkene.

Der er styr på alt. Alt er som det skal være. Jeg har prøvet det før. Jeg er klar!

Der lyder et brag over arenaen, da et maskingevær af stor kaliber sætter Jukola i gang. Vi vælter af sted, det sædvanlige kaos; mudder, skub, folk som vælter, folk over alt! Jeg forsøger at holde mig lige i ryggen af Halden.

På vej ud af arenaen kaster jeg mit første blik på kortet: langstræk til 1'eren, ingen klare udenoms-vejvalg, stort opfang inden posten; kun en løsning: lige på med toget! Men skoven er tæt, tættere end jeg havde troet, og der kommer kø. Folk maser og

Orienterings Flow Chart



pukler og mosler, men lige lidt hjælper det, vi snekler os igennem krattet. Endelig kommer vi ud på stien. 1000 lamper foran, 1000 lamper bagved. Jeg er fint med på kortet, finder let min 1., 2. og 3. post. Jeg ved, hvad jeg løber i mod, og jeg føler, jeg forstår kortet.

Afsted mod 4'eren, rimelig simpelt stræk: ned i mosen, følg grøfterne og løb til toppen af bakken. Tjek detaljer af på vejen, hold retningen og så vil toget vise mig posten. Nu kan jeg endelig løbe hurtigt, og spise mig op igennem feltet! Flyver gennem mosen, fortsætter i grøftens retning, rammer lige ind i et stort spor - det må være hugningen. Drejer af til venstre, rammer en sten (som har en post, ergo må den være på kortet) detaljerne passer fint, så er det bare at følge toget de sidste 150 meter op til punkthøjden på toppen. Der er en post, men det er ikke min! Ok, hvad står den ved? Jeg kan ikke se nogen detalje den kan stå ved?? Hvor er jeg?? Jeg kigger mod nordvest og ser tydeligt, at der må ligge en post, pga. alle lamperne der skifter retning. Jeg bevæger mig i den retning, har trods alt fundet 2 falske poster i den her gafling allerede. Der kan ikke være mange tilbage... Hov her kom en lille grøft! Og nu forstår jeg hvilken parallelfejl jeg har lavet. Nå videre, et bom betyder ingen ting, jeg er hurtigt og kan løbe uden fejl fra nu af.

Over til 4'eren og samme vej tilbage mod 5'eren. Krydser den store vej, det er diffust på den anden side, dårlig sigt. Jeg trækker mod venstre for at følge kanten af højen, det vil føre mig sikkert i posten. Jeg løber og løber, der er forvirrede løbere til højre og



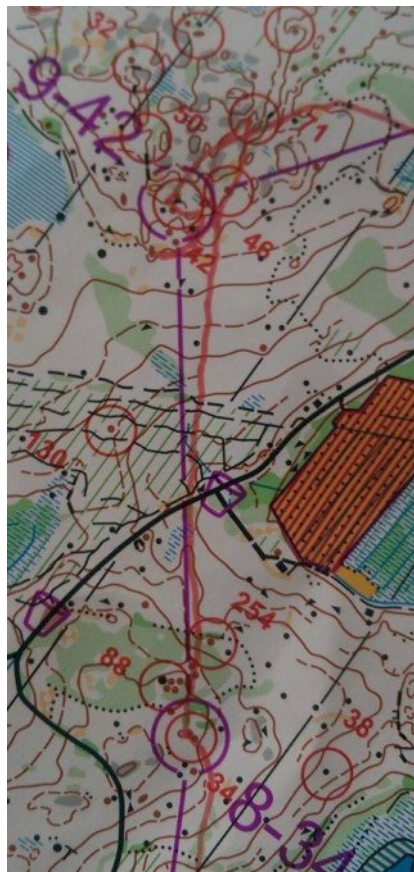
venstre. Rammer den sydøstlige kant af bakken, men der er ing slugt? Ingen post? Jeg må være for langt mod sydvest, ellers ved jeg ikke hvor jeg er, lort! Damage-control; jeg løber øst langs bakkekanten og rammer hurtigt den store skovvej, læser mig ind, skal jo samme vej tilbage? Forstår ikke at jeg ikke så posten første gang, men nu står den og griner af mig!

Jeg er stresset, de folk jeg løber med nu er for gamle og for langsomme. De næste par poster ser heldigvis simple ud på kortet, store opfang, så jeg sætter farten op til maks. Jeg flyver forbi de andre løbere. Post 7, langstræk, stort opfang, toget følger linjens retning. I mellemtiden har jeg fået følgeskab af KOK's 1. hold, det sætter farten yderligere op. Nu kører det igen! Post 7, tjek, videre mod post 8. Kompasset på, op ad bakken. Punkthøjen i cirkelkanten af tydelig på lang afstand og servere posten på et sølvfad.

Videre mod post 9, den første del er let, ud til væskeposten, videre ind i skoven og over grøften, toget har min retning, yes! Fornemmer tæthed 1'eren strække sig ud i

mørket til venstre. Nu rammer vi kanten, hvor der pludselig kommer detaljer på kortet. Jeg ser en post (46) ved foden af en aflang lysåben punkthøj. Det må være højden lige syd for min post, FEDT! Jeg kigger op, tydeligt at se på lamperne at der ligger en post 100m længere fremme. Bang! Nr 71 Det er ikke min? Hvor er jeg? Alle løber til den her post, jeg ser ingen andre tog. Jogger tilbage mod min punkthøj (nr 46), kan ikke finde den. Aner ikke hvor jeg er. Fornemmer at jeg må være lige på kanten af det detaljerede område, men kan ikke læse mig ind. Alle folk løber stadig mod post 71. Det er gamle tykke mænd! Hvad fanden laver jeg hernede i feltet? Tiden går, og jeg mærker, hvordan jeg ødelægger stafetten for hele holdet. Nu kommer der ti mand løbende fra vest, kan de have haft min gafling? Jeg løber mod dem, vi krydser hinanden og de er væk, jeg er alene igen. Er der lidt lys længere fremme? Jeg jogger videre, yes, en post, YES det er min! Klipper posten, drejer 180 grader og fyrer gennem skoven, i det mindste er benene stadig hurtige.

Men jeg er alene, mutters alene... Det skal man ikke være på 1.tur! Posterne er lette nu, men må lave alt arbejdet selv. Tankerne flyver gennem hovedet "Du har ødelagt det for holdet Jonas!" "Det her er dårligere end 10mila, hvordan er det muligt?" "Hvorfor skulle de andre gide løbe, når vi er så langt efter?" "Nu har de andre ingen gode løbere at følges med, det kommer til at koste 5-10min per tur!". Jeg sætter farten op, og forsøger at koncentrere mig om at finde poster... 10'eren tjek, 11'eren tjek, 12., 13. 14. publikumsstræt! Kan hører en masse venner som hepper om kap mod speakeren, der fortæller at OK Pani er 7-8min efter teten. Wow det er lang tid... Hvad hepper de



sådan for, de burde stå og håne mig. Men de tror åbenbart stadig på det, jeg forsøger at overbevise mig selv om, at det ikke er så dårligt alligevel. Vil sætter farten yderligere op, men benene er trætte nu.

Ind i skoven på den anden side, post 15! Og post 16! Og TV post 17! Overhaler 10 gamle finner på vej op ad bakken bag tv posten, men de fanger mig næsten igen, da jeg laver en krog ind i post 18. Alle løber for langsomt og i forkerte retninger. Skal der findes poster, må man gøre det selv. Og skal jeg gøre alt arbejdet selv, så kan jeg ikke løbe hurtigt nok. Nu gælder det bare om ikke at fucke



mere op! Jeg får kæmpet mig i mål. Sur på mig selv og uforstående overfor, hvordan det kunne gå så dårligt. Men mest af alt skuffet over, at de andre på holdet ikke får chancen for at løbe med i teten og sætte deres præg på stafetten. Alt i alt et virkelig ubehageligt løb...

Men hvad gik der galt? Rigtigt mange ting, i forhold til de tekniske punkter jeg havde inden start så:

1) Jeg er skæv, når jeg bruger kompasset, og når jeg endelig er lige, så er jeg ikke sikker nok.

2) Jeg satte ikke farten ned, når det blev svært, tolker for meget ud af en enkelt detalje. Dette kan fungere i Danmark, hvor jeg har meget større erfaring med at omsætte kort til terræn, men ikke til jukola. I mere ukendt terræn, skal jeg kun stole på kort til terræn orientering.

3) Følger togene fint på langstrækkene, men på strækkene ind i gaflede områder er jeg for ukritisk med deres retning.

I forhold til mit flow chart tidligere, er det alt for ofte jeg ikke løber mod nogen bestemt genstand, jeg chancer for meget på, at jeg kan læse mig ind, når jeg rammer et opfang.

Med sådan et ordentligt rap over nallerne og en masse erfaringer rigere, så er der vist ikke andet at gøre end at komme ud og træne noget mere orienteringsløb.



Henrik Rindom Knudsen

Ekstremt maraton

Fra toppen af den lyngbeklædte bakke Sindbjerg lidt øst for Silkeborg er der en formidabel udsigt ud over skov og sø. En lørdag i maj sidder min makker Aske og jeg og spejder ud fra toppen med viden om, at vi har tre poster ned til et snævert sted på Gudenåen, hvor vi skal svømme over for så at finde ni poster på den anden side i det kuperede terræn omkring Knøsen. Vi har allerede løbet i omkring 3 timer igennem Øster-, Vester- og Nordskoven. Og det er endda kun første dag af to. Vi er til Nordisk Extrem Maraton.

Kort beskrevet er konceptet til Nordisk Extrem Maraton, et langdistance orienteringsløb splittet op i to etaper med overnatning mellem, hvor man sammen med en partner skal løbe med mad, telt og hvad man ellers har brug for at holde sig kørende i et døgn's tid.

Hverken Aske eller jeg havde været med før, og det længste, Aske inden havde løbet, var

en tur på 2.20. (Det blev der lavet om på). Derfor havde vi tilmeldt os 50km-ruten. Den lange på 70km skulle vi ikke nyde noget af. Vi var begge to godt nok løbende, og vores orienteringsevner skulle gerne være i den gode ende i et felt af adventure racere. Så hvor langt fremme i feltet ville vi mon kunne være med?

Hovedløse høns

Da starten gik, løb de 60 hold på 50km-ruten afsted. Jeg havde lidt problemer med at få mig læst ind på GI-kortet i 1:25.000. Heldigvis var Aske knivskarp og førte os lige på, mens resten af feltet tog et udenomsvejvalg. Først til førsteposten. Så er vi i gang. Feltet kom hurtigt op igen, og vi var et par hold, der løb sammen.

I Vesterskoven skulle vi ind i en bunker og finde en post. Flere af de andre hold begyndte at finde pandelamper frem, men hvorfor spillede kostbare sekunder på det? Derfor stormede Aske og jeg bare ind, som resulterede i, at vi løb rundt som hovedløse høns. Vi mistede fem minutter i bunkeren. Dels fordi posten stod i det nordøstlige hjørne i stedet det nordvestlige, som det ellers var angivet på



Vandpassage i Silkeborg midtby, hvor vi tabte en del tid i kamp mod strømmen. Henrik(tv) og Aske (th)

kortet, men lidt lys fra start havde nok også sparet os et par minutter.

I dagslys igen kom vi ned forbi Silkeborg midtby på vej til Nordskoven. To poster ude i den strømfyldte Gudenå gjorde, at vi kommer et stykke efter de førende, men vi fik kæmpet os op ved gode vejvalg.

Meterdybe mudrede moser

Lidt over halvvejs på dagens etape lå vi i front med to andre hold. Men da vi kom ud over de to timer, begyndte benene at svigte. Vi fik kæmpet os op på toppen af Sindbjerg, men så var Aske færdig. Mangel på væske og energi betød, at de næste par kilometer indebar en del gang og pauser. Men der var ikke noget, der hed at give op. Ruten gik næsten direkte mod mål, og så kunne vi lige så godt kæmpe os igennem. Og det gjorde vi. Vi tabte godt nok 55 minutter til de førende, vi ellers havde været sammen med store dele af turen, og til sidst blev vi også overhalet af Josephine Dewetts hold, vi ellers havde svoret at skulle slå.

På en græsmark tæt på Knøsen var der samlet overnatning for alle hold på alle distancer. Der var en hyggelig stemning, hvor vi blandede fint ind med vores Harald Nyborg-telt og frysetørret mad. Det gjaldt om at få en hulens masse energi og væske indenbords, og ellers var det bare tidligt i seng.

Friske og veludhvilede (host) stod vi op til endnu en dag med rygsæk på ryggen og en god lang tur i det højkuperede silkeborgterræn. Vi var noget bedre løbende andendagen og ramte aldrig nogen fysisk mur. I stedet ramte vi en mur i form af mudder flere gange. Et par steder skulle vi hjælpe hinanden med at blive trukket op efter at



Anne Møller Skaug står klar til starten på NXM, der skulle vise sig at ende på en 3.-plads på dameklassens 35-km rute.

været faldet i et livdybt mudderhul, og undervejs brugte vi 20 minutter på at kæmpe os igennem en kviksandsfølende mose.

Burgere og bævrende ben

Det hele resulterede i en samlet 9. plads, hvilket må siges at være godkendt i betragtning af tidsstabet i løbet af førstedagen. Vi endte heldigvis også med at slå Josephines hold i den samlede stilling, mens Emil Thorsen med sin makker havde to stabile løb og tog tredjepladsen.

Efter løbet stod den på burger, både på stævnepladsen og på Mac'en på vej hjem. Derudover var resultatet forventeligt nok utrolig ømme ben og desværre en mindre knæskade. Men hvis man er klar på en seriøs udfordring, er Nordisk Extrem Maraton helt sikkert et forsøg værd. Og man kan altid starte ud på 35'eren.

Af succesfulde Pan'ere, der stillede til start, bør nævnes René Rokkjær, der med sin makker vandt en suveræn sejr i 70km-klassen, og Claus Bloch der vandt 35-svær. I 35-svær dameklassen blev det til to podieplaceringer med Signe Søes og Gry Christensen på førstepladsen, mens Anne Møller Skaug og Henriette Rokkjær snuppede tredjepladsen.



Regine Kaltoft

Ungdomsafdelingens træningstur til Dollerup bakker og Ryekol lørdag d. 28. maj 2016.

Vi løb to meget forskellige steder. Det første løb var meget udfordrende og anderledes, i forhold til hvad jeg er vant til. Det var på en hede uden træer og med meget få buske. Mange af stierne var utydelige og svære at finde. Der var en del hegn, og det hjalp lidt, for man kunne følge hegnene.

Pludselig var jeg faret vild - jeg anede ikke, hvor jeg var. Jeg nåede at blive bange for ikke at kunne finde tilbage og besluttede at løbe ned til skoven. Der fandt jeg en stor grussti. Den fulgte jeg, og heldigvis kom der en sød dame løbende, og vi fulgtes i mål.

Det andet løb var i et terræn, der minder om det jeg er vant til at løbe i. Det vil sige skov. Det, der var svært, var at der var mange væltede træer, som ikke var på kortet. Jeg havde fået en skygge, og havde en god tur.

Alt i alt var det en super god og hyggelig tur med ungdomsafdelingen.



Gæt et kort - Hint 2



Det er klubbens nyeste kort.





Familien Rokkjær

Klubtursevaluering fra bagsædet

Mattias og Emil har været med på klubturen for henholdsvis 8. og 6. gang og er nu ved at være så store at de også løber nogle af træningerne, men derfor er det fortsat hyggen, der er i højsædet. Her er et uddrag af evalueringen i bilen på vej hjem.

Far: Har det været en god klubbetur?

Emil: Naarj!

Far: Nå da, hvorfor ikke?

Emil: Jeg synes, den skulle være længere!

Mattias: Hey, jeg tror, der var en ko, der var gravid!

....

Mor: hvad har været det bedste været på klubturen?

Mattias: Det var nok stafetten.

Emil: Det ved jeg faktisk ikke lige... eller jo, det var at være i brusebad i klovnebruseren og vandhoppeborgen.

Mattias: Jeg synes, den der hoppepude var

god!

Mor: Hvis vi skal på klubbetur igen, hvordan skal det så være?

Mattias: Der skal være stafet, hver dag!

Emil: Der skal der være swimmingpool!

Mattias: Der skal være en hoppeborg næste gang!

Far: Var børnebanerne gode?

Mattias: Ja!

...

Mor: Var der så noget, der var træls på klubturen?

Mattias: Ja, at jeg ikke fik lov til at bade så meget.

...

Som familie er det en fantastisk tur. Det er dejligt, at børn i alle aldre er så gode til at lege sammen og passe på hinanden. Praktisk er det skønt, at vi ikke skal lave mad selv, så der er masser af tid til løb og hygge. Og det er lækkert, at der vælges overnatning, så vi ikke forstyrrer andres nattesøvn og også har mulighed (teoretisk i hvert fald) for at putte børn tidligt.



Tak for en god tur til vejrguder, arrangører og deltagere.



Camilla Bevensee

Børnetræning i OK Pan Aarhus

Gennem de sidste par år som ansvarshavende børnetræner i OK Pan Aarhus er jeg gentagne gange blevet spurgt, hvordan det kan gå til, at små pøder på en 8-9 år kan rykke op i ungdomsafdelingen (9-20 år), som nogen der tilnærmelsesvis kan kalde sig orienteringsløbere? Hvordan det er muligt at de, med det abstrakti-onsniveau de besidder og det perspektiv de endnu ikke har fået, kan kende signaturer fra hinanden, omsæt-te virkelighedens 3D formationer til kortets mangelfulde gengivelse og kontrollere både kompas og ivrige ben og altid finde hjem igen?

oplagt mulighed for at indvie resten af klubben i hemmeligheden, som ikke er så forunderlig igen; det handler om at have det sjovt inden for et sæt fast definerede rammer. For at komme rundt om de spørgsmål jeg selv synes er de mest interessante og som oftest er blevet stillet, har jeg i det følgende valgt at interviewe mig selv. Der har dette forår været ca. 20 børn og deres forældre til børnetræning, som foregår 16.30-18.00 fra klubhuset. Vi er tre trænere, hvor jeg er ansvarlig for at planlægge træningerne og deres indhold, inklusiv at lave baner. Mine hjælpere Anna Spanner og Hjalte Thomsen hjælper mig med postudsætning og indsamling og afholder træningerne, hvis jeg skulle være forhindret. Under træningerne hjælper vi alle med til legene og med at instruere børnene.

Da Anni så spurgte om jeg ikke kunne skrive om det i klubbladet, syntes jeg, at det var en

Hvordan har du fundet på, at børnetræning skal være, som det er



*i dag? Har du været på et alle-spørgsmåls-
besvarende-kursus om
minitræning(børnetræning)?*

Jeg har deltaget i de to grundlæggende trænerkurser, forbundet tilbyder, træner 1 og 2, hvor jeg fik en del inspiration, men faktisk er den nuværende form på børnetræningen mest et mix af den forrige træners levn, min egen elite 'karriere' og erfaring. Jeg startede med at være assisterende træner under den forrige børne-træner, som endte med at være engageret i for meget og have en alt for overvældende mængde opgaver i klubben, hvorfor han relativt brat valgte at stoppe. Mit 'pippi-gen' kom frem, og jeg kastede mig ud i at prøve at lave træningerne i samme stil som hidtil. Dette gik okay, og jeg holdt fast i en del gode øvelser, men midt i den første forårssæson, fandt jeg mig selv bruge de mest abstrakte begreber og en masse svære ord, som ingen af de små forstod. Jeg skylder dette på min tidligere ageren i landsholdsaktiviteter, som jeg stadig var en del af på dette tidspunkt, men kunne godt se, at det ikke fungerede. En anden påvirkning fra min egen rolle som orienteringsløber var dog, at træningerne var centreret om orienteringsløb, og at det gjaldt om at finde poster til børnetræning. Denne del var jeg glad for, og den har jeg mere eller mindre holdt fast i. Erfa-ringsdelen giver lidt sig selv, men basically handler det om, at jeg ved at fejle fandt ud af ting, som at børn i den alder (4-9 år) ikke er de største læseheste, at hekse kan være meget skræmmende, at det i den alder endnu ikke handler så meget om at vinde, og at et 'bip' fra en SportIdent enhed er en næsten lige så stærk motivation som kage.

Hvad laver I så til børnetræning?

Ja det er jo det, der er det spændende! Som sagt er faste rammer vigtige, især for børn i den alder, og derfor er der en fast struktur på træningen, hvor hver af os tre trænere også har en relativt fast rolle. Træningen er bygget op af en kort instruktion, efterfulgt af opvarmning med trænere Hjalte og Anna, lege med os alle, evt. en orienteringsteknisk øvelse med os alle og til sidst en 'hjem-bane', eller 'kagebane', hvor Anna er starter, Hjalte er bagtrop og postindsamler og som ender ved klubhuset, hvor der er kage, som jeg sætter frem. Vi bruger i hovedtræk tre steder i nærheden af klubhuset til de forskellige aktiviteter og gør noget ud af at kalde dem ved navn, 'slugten', 'Hørhaven', så børnene får et tilhørsforhold til dem og kan danne sig et billede af resten af nærområdet omkring klubhuset ud fra disse. Vi leger mange forskellige lege, som for det meste ikke har noget med orienteringsløb at gøre, men som har til formål at få børnene i gang, både fysisk, men også socialt. Ofte er vi trænere også en del af legene og kommer på den måde ned på børnenes niveau, så de bliver mere trygge ved os. Dette er vigtigt, da de mindste børn i gruppen ofte ikke er så trygge ved nye voksne og har brug for engagement fra vores side, før de viser tillid. Desuden er det jo også sjovt for os, og det tror jeg næsten er lige så vigtigt. Vi leger meget 'ståtroid', 'alle mine kyllinger kom hjem', små stafetter og forhindringsbaner i terrænet. I denne sæson er vi også begyndt at bruge musik i legene, for at få lidt afveksling og fordi 'kompas-stopdans' er sjovere, når det ikke er os trænere, der laver musikken.

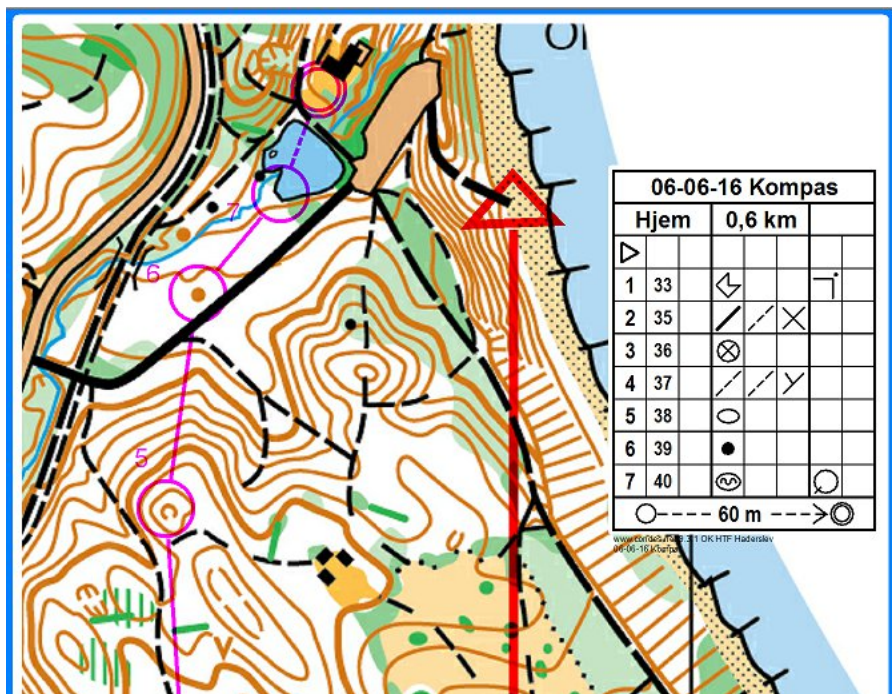
Hvor meget reel orienteringsteknik bliver børnene præsenteret for, og hvordan forklarer man så komplekse begreber og

koncepter til børn, der ikke engang kan læse endnu?

Faktisk en del. Der er poster, der skal findes hver eneste gang og sætningen, 'Velkommen, i dag skal vi løbe orienteringsløb' er en fast del af træningen. Kompasset er også en fast del, og alle børnene har et kompas de låner af klubben med rundt på alle træningens aktiviteter. Selvfølgelig er det ikke alle børnene, der forstår helt, hvad de laver med kompasset og slet ikke, at det er magnetisme i jordens indre der styrer dets bevægelser, men langt de fleste gør, og samtlige børn bruger det og rækker også hånden op, når der bliver spurgt om de to kompasregler, nemlig at man ikke må svinge med det, og at man ikke må have det rundt om halsen, af sikkerhedsmæssige grunde. Det er jo ikke ligefrem nemt at få børn, der ikke kan læse og heller ikke kan særlig mange af de

tocifrede tal, til at forstå hvad der er nord på kortet, men der har jeg meget konkret indført en rød pil som peger mod nord, og som man så blot skal få den røde pil i kompasset til at passe med, for at vende kortet rigtigt.

At vores klubhus ligger, hvor det gør, i et område med mange stier og forskellige signaturer gør også, at det er nemt at introducere ret komplicerede orienteringsbaner og forskellige 'momenter'. Vi har et åbent område, hvor vi kan træne kompaskurser, da børnene kan se posterne, og vi har alle de forskellige farver og signaturer, der er typiske for danske skove, så de inden for et begrænset areal kan blive introduceret til kortets mange variationer. Dette område er stærkt begrænset af den asfaltvej, der løber vest for klubhuset, som børnene helst ikke skal krydse, men på den måde lærer de skoven godt at kende og



bliver trykke ved at være i skoven selv, hvilket er rigtig vigtigt. Jeg synes, at det er vigtigt, at børnene løber orienteringsløb, når det er det de går til, og dette er både det bedste og det værste ved vores børnetræning. Jeg tror, at mange klubber er bange for at gøre det for teknisk, da det så kan blive for tørt og svært for de små, men det er trods alt det, de er kommet efter, og hvis man serverer det på den rette måde, kan de små poder, mere end man skulle tro. Man kan fx introducere dem til, at kompasset kun virker, når det ligger vandret på kortet, ved at de skal løbe en lille stafet eller en forhindringsbane med en pandekage eller en kartoffel balancerende på kortet. Man kan også træne at retvende kortet ved at lave en bane på et kæmpe 'koordinatsystem' lavet af snitsling i skovbunden, hvor de så skal bevæge sig i hak og hele tiden vende kortet rigtigt for at komme videre af den rigtige snitsling. Og som sagt er kompas-stopdans, hvor der når musikken stopper bliver sagt en retning en sjov måde at lære børnene om verdenshjørnerne.

Hvad er det vigtigste, når du planlægger en børnetræning?

Det vigtigste er helt klart, at det skal være sjovt. Legene er vigtige. Engagementet fra trænerne er vigtigt. Og de små pædagogiske og visuelle hjælpemidler er vigtige, der er

ingen grund til at banke ordet 'retvendt' ind i hovedet på børn, der bedre forstår, at kortet skal vende 'rigtigt'. Desuden er det sociale vigtigt, og jeg tror, det er en stor del af, hvorfor børnene synes, det er sjovt. At der ikke bliver kigget så meget på kortet, men at det mere gælder om at komme først, kigge på sten på stranden eller at forestille sig, at man er bjergbestigere eller skov-prinsesser, betyder ikke så meget, så længe børnene har det sjovt. Desuden synes jeg faktisk at den 'forældre-bane' vi har indført denne sæson er rigtig vigtig. Det fungerer ved, at der bliver sat nogle få ekstra poster ud til forældrene, der bliver lavet en speciel bane, som forældrene så kan løbe mens børnene varmer op og som slutter der, hvor børnene løber hjem fra, så forældrene stadig har en chance for at være sammen med børnene om at finde poster til sidst. Det er trods alt forældrene, der henter og bringer børnene, og det er ikke meget arbejde at lave lidt til dem også. Det er jo også helt klart en fordel, at forældrene kan hjælpe deres børn, når vi tre trænere ikke kan nå at løbe med dem alle hele vejen rundt. Som slut bemærkning vil jeg understrege, at vi ikke har i sinde at uddanne orienteringsløbere, der mestrer kompaskurser og ved hvad alle tegnene på definitionerne betyder, men at vi introducerer de yngste i klubben for et godt miljø, hvor de kan opleve hinanden og naturen på en anderledes måde.

TRIMTEX
— Custom sportswear —



Kell Sønnichsen

Skal? Skal ikke?

Jeg havde ikke helt taget stilling - end ikke overvejet - om jeg skulle med til Tiomila, da det første opslag kom på hjemmesiden om, at man skulle melde sig, hvis man var interesseret. Interesseret? Jo, det var jeg vel nok. Men der var godt nok også langt til Falun, og achilles-senen havde det stadig/igen ikke for godt. Og vejret ville sikkert være dårligt. Men jeg kunne da godt melde mig som interesseret.

Tiden gik, og der var et info-møde, som jeg troligt mødte op til; det forpligtede jo ikke. Der var også en træningstur til Göteborg, som jeg ikke opdagede. Men pludselig var der kun 14 dage til Tiomila, og jeg var både på hold, hytte og bilhold. Så måtte jeg jo hellere tage afsted. Selv om der var langt til Falun, og vi skulle køre hele natten.

Det var derfor en måske lidt overtræt og larmende flok, der vækkede "ungdomsgården" i Borlänge for at sætte et par ungdomsløbere af, før vi andre fortsatte til Gullnäsgården i Falun og fik nogle timers søvn. Fællessalen kom hurtigt til at se ud, som en sådan plejer, når Pan er på tur.



Fredagen stod for de fleste i træningens tegn, og flere træningsområder var i spil afhængig af, om man skulle løbe damestafet, dag- eller natur. Det var en større logistisk øvelse, som Henrik havde styret succesfuldt med hård hånd, så vi ikke skulle købe os fattige i træningskort (de kostede 60 SEK stykket!).

Det regnede noget af tiden, og skoven var i hvert fald våd hele tiden. Blåbær har en fantastisk evne til at holde på flere liter vand. Mange af posterne var kun markeret med en strimmel, så der var den sædvanlige følelse af, at det her da er p... svært, og hvordan kommer jeg nogensinde igennem Tiomila uden at bruge uendelig lang tid. Så er det godt, at knap 20 års erfaring med Tiomila kunne berolige med, at sådan føles det altid på træningen. Det er jo derfor, man lige skal ud og mærke terrænet før Tiomila.

Fredag aften var der holdmøder, og Tio-stemningen begyndte at indfinde sig. På tredjeholdet havde vi tre prioriterede målsætninger:

1. Gennemføre
2. Undgå efterstart
3. Få en god placering

Målsætning 1 har historisk vist sig at være svær at opnå, idet vist nok kun et enkelt af Pans tredjehold gennem tiderne har gennemført. På førsteholdene var målsætningerne mere ambitiøse - faktisk gik pigerne efter at vinde! En målsætning, der blev sat på prøve, da det lørdag morgen viste sig, at Cecilie Klysner, der skulle løbe første tur, var for syg. Kl. 11 måtte holdet laves om

- blot 3 timer før start. Signe Søes var frisk og tog førsteturen, så Stine Bagger Hagner kunne komme ind på den andentur, hun skulle have løbet for andetholdet. Josefine Lind tog tredjeturen, Ida Bobach fjerdeturen og Maja Alm den vigtige sidste tur. Bjarne Hoffmann var lidt imponeret: "De er seje! At lave om på holdet så sent, og så gør de det bare!"

Formiddagen blev brugt på at slappe lidt af og følge med ungdomsstafetten (så ungdomsløberne slappede ikke af). Desværre var den projekter, vi skulle have haft med, forsvundet, så en enkelt laptop-skærm måtte gøre det som "storskærm". Der var i hvert



fald mange tilskuere, og de blev ikke skuffede, for Pan-dragterne var at se lige fra start på stafetten, og det var med hele vejen i toppen, hvor det var sjovt. Desværre røg førsteholdet på et fejlklip, og andetholdet - planlagt - på ikke at overholde betingelserne for at stille op (der manglede en pige på holdet).

Damestafetten startede lørdag eftermiddag, og jeg havde egentlig ikke sat næsen op efter noget egentlig resultat - på trods af holdets

målsætning. Der er jo så meget, der kan gå galt undervejs. Signe løb godt: "Jeg kunne mærke, at jeg ikke skulle køre max for at holde kontrol". Det gjorde hun og kom ind 1:40 efter teten. Stine præsterede på andenturen et fantastisk løb, selv om hun var sat på holdet så sent. "Det var jo samme tur, så det var samme oplæg og forberedelse". I starten hentede hun ind på teten, men lavede senere en enkelt fejl og tabte ca 1½ minut. Der blev dog ædt nogle placeringer alligevel, og hun kunne sende Josefine Lind ud lidt foran Järlas Emma Klingenberg, der jo løb for Pan sidste år. De lå og pressede hinanden, og Emma var imponeret over

Josefines fart, og de kom sammen i mål - med blot 30 sekunders tidstab til førende Halden - således at Ida Bobach skulle ud og kæmpe mod en anden Järila-dansker, Signe Klinting. "Jeg kom forbi Signe, men kunne ikke sætte hende af, og da jeg så lavede et lille svej på en gafling kom hun foran igen," fortalte

Ida efter turen, hvor de holdt både tid og placering som nummer 8. Men det betød jo så, at der alligevel var 3½ minut op til de førende, hvilket nok var en lidt for stor mundfuld for Maja. Og en top 10 placering ville jo også være fint, tænkte jeg.

Maja var åbenbart ikke enig. Hun lavede en ren "Simone" og guffede det meste af feltet op i løbet af den første tredjedel af banen, på trods af, at hun oftest havde helt egne gaflinger og skulle bryde af fra gruppen og

komme tilbage igen. Det blev mere og mere spændende, og jeg begyndte rent faktisk at følge med på trackingen i stedet for at stå og tage billeder!

Midtvejs var Maja sammen med et tog bestående af Nydalens SK, Koovee og IFK Lidingö. Foran lå IFK Göteborg, der havde hentet Halden SK. Det lignede et opgør om tredjepladsen. Indtil post 9, hvor Halden lavede et regulært bom, og de 5 andre gik forbi - uden at opdage det! Ved post 14 fik gruppen kontakt med IFK Göteborg, og det lignede et opgør om andenpladsen. Troede de. Koovee blev sat af, og stadig måtte Maja skære ud fra gruppen for at hente sine egne gaflinger og efterfølgende hente den igen. Det gjorde hun helt perfekt. Ved post 19, hvor Maja havde været ude på egen gafling ved post 18, kunne vi på storskærmen se, at gruppen ikke havde specielt travlt med at komme afsted. Nu vil vi gerne se Maja, tænkte jeg - og i det samme svingede kameraet til højre og viste Maja på vej ind i posten. Yes!

På langstrækket til den næste post lagde hun sig i front. "De andre tøvede med at tage et vejvalg. Jeg håbede, at de ville gå ligepå, men alle gik ned på stien. Her havde jeg en fordel, så jeg satte fart på og trak fra". Kun

Anne Margrethe Hausken Nordberg fra Nydalen kunne følge med, og hun blev næsten sat på det ene sted, hvor Maja stak på tværs i stedet for at blive på sti. De var sammen på de sidste poster, men Anne Margrethe kunne ikke hamle op med Maja i opløbet. Og de troede begge, at det var andenpladsen, de løb om.

"Jeg vidste ikke, at det var sejren, vi løb om før manden stod der med kransen!" fortalte Maja efterfølgende.

Og så fik jeg ellers travlt med at få fat taget billeder og indhentet udtalelser fra holdet (det er fantastisk så svært det er, at få fat i 5 løbere, når man skal), tv-billeder fra storskærmsproduktionen, skrevet til både hjemmesiden og Facebook osv. Så jeg fik ikke ret meget styr på de to andre af Pans damehold, men begge gennemførte og vist nok både udenfor efterstart og med de bedste(?) placeringer nogensinde.

Der var ikke længe til herrestarten, da jeg var færdig, og også her havde vi tre hold med. For førsteholdet blev det lidt anderledes stafet end forventet - både mere fysisk og teknisk krævende og med udslagsgivende gaflinger. På tredjeholdet havde vi ikke helt de samme overvejelser;





her galdt det bare om at overleve.

Allerede på første tur var der stor spredning, og her tabte førsteholdet noget tid, da Jonas Munthe røg til en forkert gafling. De næste par ture tabte også lidt tid, men med Søren Bobach på Lange Natten vendte billedet. Han hentede både tid og placeringer, så holdet kom op i top 20. Med en placering omkring 15 - sidste års resultat - lå holdet stabilt de næste fire ture. "Men på de to sidste ture var holdet overmatchet," sagde Rasmus Oscar. "Det vidste vi godt, men de gjorde en stor indsats og gennemførte stabilt. Alt i alt kom vi igennem uden større fejl; det var bare en hård stafet." Holdet sluttede som nummer 27 godt 43 minutter efter vinderne fra IFK Göteborg.

Med en 6. tur og forventet start kl. 04.30 fulgte jeg kun lige med på de første par ture, før jeg forsøgte at få sovet. Det lykkedes faktisk at få 4 timers søvn, før jeg skulle op

igen i mørket. Det var en hård start. Jeg havde sat mig for, at jeg skulle løbe hele vejen til startpunktet - det vil sige op ad Mördarbacken! Det gjorde jeg også, og så var jeg ellers flad. Det var jeg et par gange derude, specielt, når det gik op ad bakke, hvilket det gjorde noget mere end normalt til Tiomila.

Overraskende fulgte vi den bevidst overoptimistiske tidsplan, vi havde lagt på holdmødet, og jeg selv løb præcis 2 minutter hurtigere end gættet. Sådan gik det slag i slag hele tredjeholdet igennem, så også målsætning nummer 2 blev opfyldt. Faktisk gik det så godt, at sidsteturen kunne sendes afsted en hel halv time før skiftet blev lukket til efterstart. Og vi endte med at få den bedste placering nogensinde for Pans tredjehold (målsætning 3). Det samme skete

Signe Søes,
Stine Bagger
Hagner, Maja
Alm, Josefine
Lind og Ida
Bobach var de
fem piger, der
sikrede OK Pan
Aarhus sin
anden Tio-Mila
sejr.

for Pans andethold - bedste placering nogensinde (nr. 68) - og de var faktisk også det andet-bedste danske hold, idet de var to placeringer foran Tisvilde Hegn.

Så var der bare tilbage at rydde op, pakke de noget mudrede telte sammen, finde ud af, hvem der skulle køre hvornår, med hvem - og hvilken bus, der skulle have vinder-kransen med! Og så ellers tage de ca. 12 timers transport hjem til Aarhus.

Det var den mest fantastiske, spændende, sjoveste og største - ca. 65 mennesker - tur til Tiomila, jeg har været med til. Selv om der var lavet arbejdshold, så hjalp alle



hinanden med at få tingene til at fungere med madlavning, opvask, teltopsætning og -nedtagning.

Mon ikke jeg er interesseret næste år igen, hvor Tiomila er i Göteborg?



Øverst: Fællesstarten på herrenes stafet hvor Jonas Munthe, Per Hjeril og Mads Skaug løb førstetur for henholdsvis 1., 2. og 3.-holdet.

Venstre: Pans vinderhold sammen med store dele af ungdomsafdelingen, der havde to hold til start i ungdomsstafetten.



Anne Birgitte Als og Jonas Damm Als

Find-Vej-i Dagen 2016

Lørdag d. 30 april var det den store Find-Vej dag i hele Danmark. Over 50 klubber deltog og selvfølgelig også Pan.

Vejret var ikke det mest venlige, det var koldt og vådt og stierne våde og glatte efter mange dage med regn, men på trods af det mødte i alt 104 friske mennesker op på Silistria lørdag formiddag.

Vi startede kl. 10. Info og registrering, var pga det kolde vejr flyttet indenfor, og snart var stuen fuld af friske folk, hovedsagelig familier, der havde mod på en tur.

Bevæbnet med kort og kompas (og vanter) begav de sig ud i skoven på 4 forskellige baner, der fik familierne fint rundt i skoven, til de mange poster.

Ude i skoven løb en flok søde og glade ungdomsløbere rundt og hjalp på vej og satte stemningen i vejret.

Alle fandt hjem til Silistria igen, nogen hurtigere end andre, alle med røde kinder, mudder på sko og bukser og en god oplevelse rigere.

I Silistria ventede diplomer og flotte



medaljer til alle børn, samt kaffe, saft, frugt og lækre kager til alle. Mange satte sig ned og spisestuen summede af kort- og skov-snak og stemningen var super.

Selv solen tittede efterhånden frem til de sidste løbere som nåede Silistria lidt i 13.

Flere gav udtryk for, at det ikke var sidste gang, de var i skoven med kort og kompas, og vi håber der dukker en god håndfuld nye børne-ungdomsløbere op.

Alt i alt et super arrangement og med flot opbakning på trods af rigtig kedeligt vejr først på dagen.

**GARMIN**™



Stine Bagger Hagner

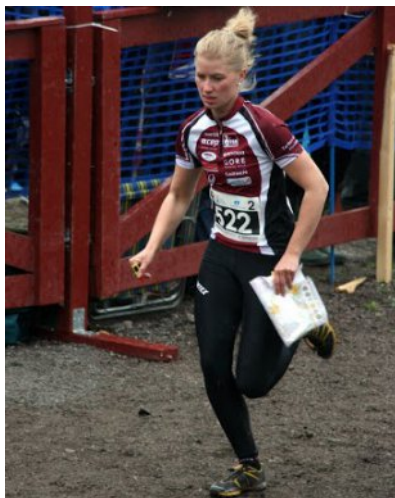
DM Sprint

I sidste nummer af Pan posten skrev Asbjørn Mathiasen en artikel om at løbe langt, selvom man egentlig kun kan løbe kort. Nedenstående er en beretning om mine oplevelser til DM sprint, der falder lidt ind under samme kategori, nemlig at løbe sprint, selvom man egentlig ikke (længere) kan sprinte.

Der var faktisk engang, hvor netop sprint var en yndet beskæftigelse og afholdt disciplin for undertegnede vedkommende. Engang hvor benene var hurtigere, o-rutinen skarpere og resultaterne derefter. Efter jeg pensionerede mig selv fra landsholdet sidste år, har det dog været lidt småt med træning. Jovist, jeg har holdt gang i maskineriet - mest fordi jeg ikke kan lade være, og trods alt stadig holder af o-sporten - men de hurtige træninger, skal vi vidst desværre helt tilbage til efteråret for at finde.

Derfor ved jeg stadig heller ikke helt, hvordan det gik til at jeg blev tilmeldt til dette års DM Sprint. Det skete nærmest per refleks. Fingrene udførte deres egen rituelle dans henover tastaturet, og vupti, i næste nu var jeg logget ind på o-service, havde lokaliseret konkurrencen og fået mig tilmeldt, uden egentlig at have overvejet, hvorvidt jeg faktisk havde lyst og formen til at deltage.

Overvejelserne hobede sig imidlertid op i dagene inden konkurrencen. Lige pludselig kunne jeg ikke syne andet end grunde til ikke at stille til start. Pivdårlig form, rusten o-teknik og udsigterne til nederlag, var blot



nogle af de argumenter der blevet hevet frem af den pessimistiske lille stemme i mit hoved. Heldigvis var der også en snert af positivitet tilbage deroppe, som straks gav igen med "Så dårlig kan den form simpelthen heller ikke være", "En gang sprinter, altid sprinter" og "Det er et DM, for pokker, selvfølgelig skal du da med".

Stine følte sig ude af form til DM Sprint, men var alligevel med på Pan's vindende Tio-Mila hold en måneds tid senere.

Opfyldt af en anelse mere gåpåmod besluttede jeg derfor at holde fast i tilmeldingen, og drog således af sted mod Haderslev, da dagen oprandt. Da jeg trådte ind på stævnepladsen var jeg dog på nippet til at vende om. Jeg havde glemt alt om formatet på stævnet, og havde således lykkeligt fortrængt at det inkluderede både GPS-tracking, storskærm og endda karantænezone.

Nuvel. Det var der jo ikke så meget at gøre ved, så jeg krøb ind i karantænezonen og begyndte stille og roligt at forberede mig til selve løbet. Selvom jeg var lidt bange for, at for megen opvarmning ville stjæle kræfter

fra selve løbet (og ja, le I bare eliteløbere, men det er altså en reel overvejelse hos os, hvis typiske træninger kun lige kryber op over den halve time), følte jeg mig presset til alligevel at give det et forsøg. For man kan jo ikke bare ligge og slænge sig på græsset, når resten af startfeltet ligner nogle der er blevet besat af B.S. Christiansen og med vilde øjne styrter frem og tilbage gennem karantænezonen for at blive heelt klar. Så varmede op, det gjorde jeg, og befandt mig inden længe ved startstregen, med min brik klar ved startenheden og den velkendte spændte fornemmelse kriblende i kroppen.

Startskuddet gik og jeg vendte kortet, lokaliserede starttrekanten og strækket til første post.

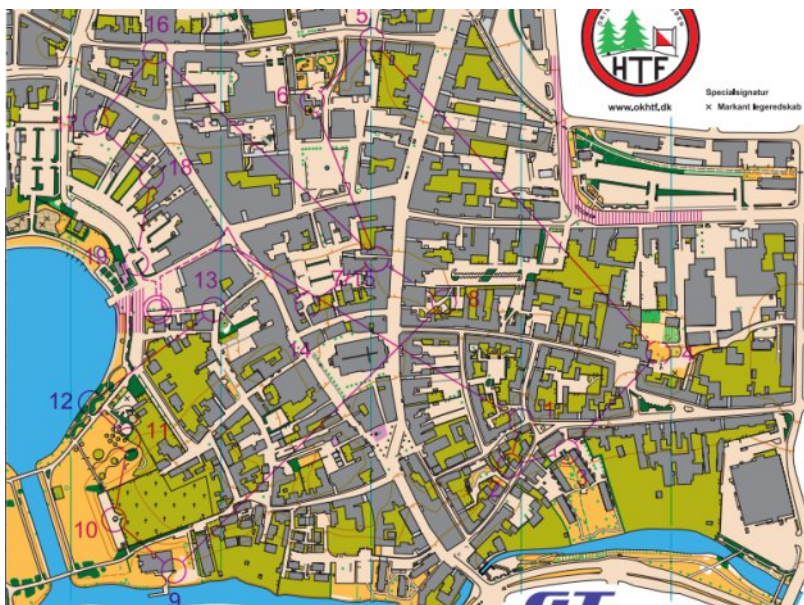
Jeg lagde mig fast på et vejvalg og skruede op for tempoet - så meget som det nu lod sig gøre.

Jeg kiggede op og fik øje på en stor plads.

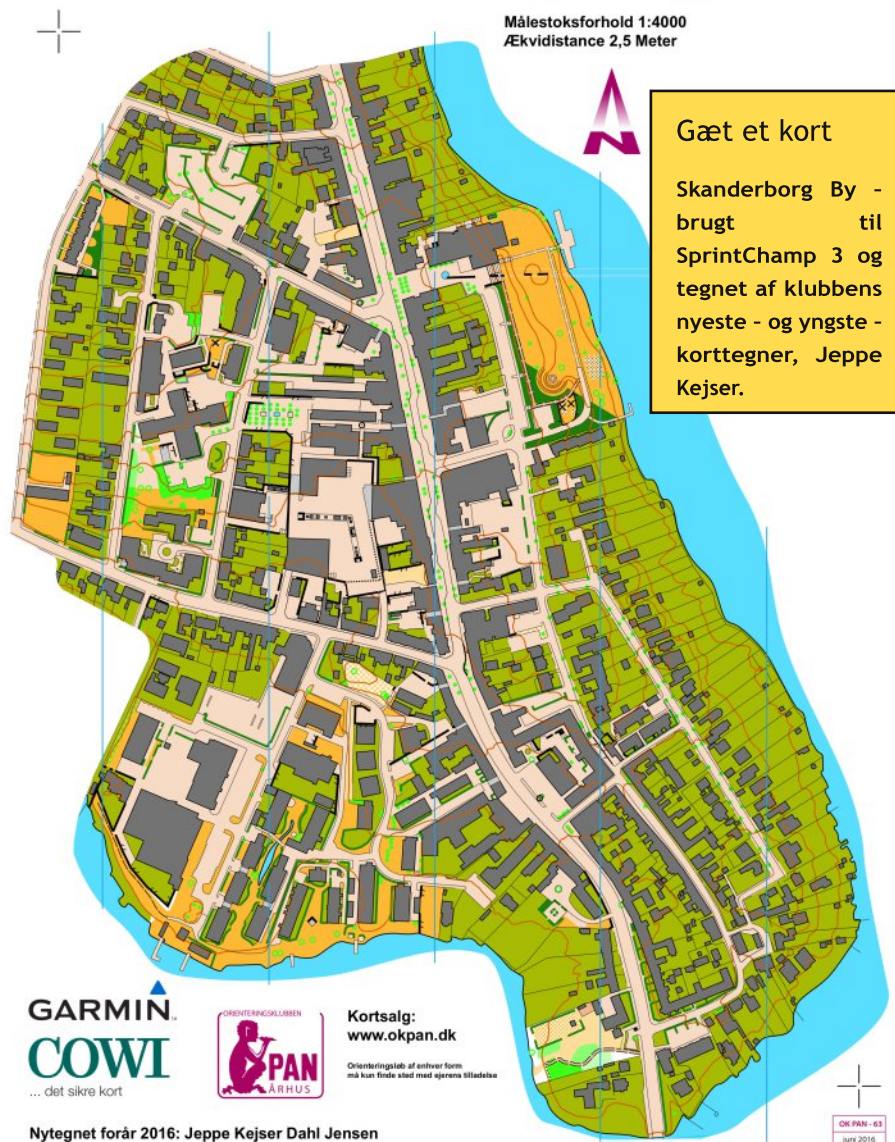
Kiggede ned på kortet og kunne ikke få øje på en stor plads. Kiggede op, jo den var sgu god nok, der var en ret stor plads ret forude. Kiggede febrilsk ned på kortet igen, og indså at jeg havde lavet en begynderfejl af første klasse: jeg havde simpelthen vendt kortet 90 grader forkert. Et par eder og meter senere, fik jeg udtaget et nyt vejvalg og rettet op på fejlen.

Og derfra gik det egentlig slag i slag. Ikke hurtigt, men ej heller (alt for) langsomt. Jeg fandt posterne, et par små svaj og tvivlsomme vejvalg inklusive, men alt i alt ganske fornuftigt. Pænt presset fik jeg kæmpet mig i mål til en hæderlig 11. plads (6. bedste dansker) som jeg fejl og form indberegnet, faktisk var fint tilfreds med.

Så fremover vil jeg ikke tøve med at melde mig til diverse sprintkonkurrencer, når muligheden igen byder sig. For ja, man kan godt løbe sprint, selvom man ikke (længere) kan sprinte.



Skanderborg By



Løbskalender

Dato	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
19/7-21/7	Læsø Klitplantage	Viborg OK	Læsø 3-dages	8/7
20/8	Torsted	Herning OK	JFM-stafet	12/8
21/8	Linå Vesterskov	Silkeborg OK	JFM-lang	12/8
28/8	Aunsbjerg	Karup OK	Divisionsmatch	19/8
3/9	Mols Bjerge	OK Pan	DM Mellem	19/8
3/9-4/9	Ørnbjerg Mølle	OK Pan	Midgårdssormen	21/8
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	
21/9	Hou Skov		Åbent natløb	
23/9-25/9	Rold Mosskov	Rold Skov OK	Rebild-2-dages	16/9
28/9	Hvorup Plantage		Åbent natløb	

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.

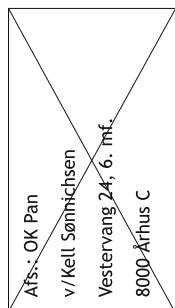
Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

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, Sø kroen 17, 8300 Odder, tlf. 8627 7300, 2072 4060, email: bent@kronborg2.dk

Løbskonto: 1551 127-3213





Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
6/8	Storskoven		
13/8	Marselisborg N	Aarhus 1900	
27/8	Fløjstrup		
1/10	Vilhelmsborg		

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.