



Pan-Posten

Nr. 676 - December 2016



Danmarks bedste klub



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



Orienteringsklubben Pan

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

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

Bestyrelse

Formand	Lone Secher Andersen, losa1116@gmail.com	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
Suppleant	Ida Bobach	

Udvalg

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

Pan-Posten

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

Trænere

Klubtrænere	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com	
Ungdomstrænere	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
	Tobias Karlsmose Svarer	
	Giacomo Frattari	
	Sofie Secher	
	Caroline Finderup	
	Inge Knudsen	
Salg af klubbøj	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
DM for klubhold: Pan tilbage på tronen	8
Formandens DM-kommentar	9
Tanker fra JEC 2016 i Skotland	10
Anbefales at blive personlig træner	13
Jættemilen - Fortælling om et vinderdyr	14
Top-svederen DM-Hold	16
Efterårstur til Sarpsborg	17
Kampen om den blå skovl	19
Månedens løber sep: Mads Skaug	20
Månedens løber okt: Casper Blakskjær	21
Tak for lån...	22
Giacomos første DM-medalje	24
Smålandskavlen 2016	26
70 års fødselsdag	27
Stafetten: Signe Bille	28
Gæt et kort: Løsning	29
Løbskalender	30
Arrangementer og møder	31
Træningsløb	32

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
677	Februar	Marts
678	April	Maj

Specialforretning

LØBEREN

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



Leder

OK Pan er Danmarks bedste klub. Det blev vi tilbage i oktober, da 97 pan'ere tog turen til Sydlyn og bankede alle de andre klubber i større eller mindre grad. Orienterere kan vi altså finde ud af, men Pan er meget mere end det. Pan er et fællesskab; hvis ikke Danmarks bedste, så kandidater vi i hvert fald til titlen.

Som ungsenior i Pan er der de seneste år blevet oparbejdet et unik fællesskab, som ikke findes bedre i Danmark. For eksempel beskriver australske Michele i sit indlæg om Pans tur til Smålandskavlen, at fællesskabet i klubben er ekstremt motiverende, støttende og opløftende.

Fællesskabet for de yngre løbere i Pan er heller ikke til at tage fejl af. Der er en grund til, at der mandag efter mandag er en skov af ungdomsløbere til træning. Træningslejre er med til at styrke sammenholdet, og gør det til en fest at løbe for Pan. Læs selv side 17!

Pans stærke fællesskab er ikke kommet af sig selv. Der bliver lagt hundredvis af frivillige timer i Pan og uden dem, ville fællesskabet krakelere. Der skal lyde en tak, til alle der gør en indsats for klubben.

Hvis du føler for at bidrage til Pan, skal du ikke holde dig tilbage. Der er nok opgaver, og fra nytår kan PanPosten også bruge en ny person til redaktionen. Lidt selvmodsiggende efter den her snak om frivillighed bliver det her det sidste blad, jeg (Henrik) er med inde over. Fra februar flytter jeg til det københavnske, men vil stadig være at finde i Pan-trøjen til de store stafetter.

Glædelig jul! /Henrik, Anni og Kell.

Klubmesterskaber - Ungdom

Weekenden, hvor OK PAN afvikler de årlige klubmesterskaber med efterfølgende klubfest, sammenfaldt i år med de årlige KredsUngdomsMesterskaber på Sjælland - noget der er et af højdepunkterne for landets ungdomsløbere i alderen 11-20 år. Derfor havde ungdomsudvalget besluttet at flytte årets klubmesterskaber og -fest til mandagen før. Temaet passede til dagen - Halloween, og blev samtidig afviklet á la 70 års fødselsdag. Som bekendt fylder PAN jo 70 år i år!

Først til det sportslige: Der var, som normalt til ungdomstræning, 4 baner, og løberne blev fordelt på disse baner ud fra deres niveau og alder, men der var kun mesterskab i A-klasserne. Konceptet var som til et rigtigt klubmesterskab med starture, startbokse, to starter, 35 SI enheder i skoven, tidtagning og resultatliste.

De fleste af klasserne bød på nogle spændende og interessante opgør.

I H10A lavede Severin Kilden en fejl på en post, men han var den eneste begynderløber, der løb uden skygge.

I D12A vandt Marie Møller Nielsen, men både Emilie Skov Dalgaard og Freja Hedegaard Andersen begynder at presse sig på bagfra. Det samme gælder Sara Guldmann, der i dagens anledning blev skygget.

I H14A løb Herman Skovbjerg næsten lige op med Asbjørn Kaltoft - trods en større fejl på en post

I D16A var Katinka Kilden og Katrine Spanner fuldstændig jævnbyrdige og kun 26 sekunder skilte dem i mål. Denne gang faldt det ud til Katinkas fordel.

I H20 formåede Andreas Bock Bjørnsen at sætte den et år ældre og danske mester på langdistancen, Mads Møller Skaug, på plads med tre minutter.

Samlet set var der rigtige mange deltagere i klubmesterskaberne på trods af, at denne dag endvidere var Halloween.

Efter løbet stod den på ungdomsklubfest: Madholdet havde lavet lækker suppe og brød passende for Halloween, og der var pyntet op både ude og inde i Halloweentemaet. Og på grund af de mange løbere i huset, indtog de ældste løbere et langbord i den gamle stue.

Ella havde dekoreret to "OK PAN-løbere" som hindbærssnitter, som vi fik til dessert.

Hans Christiansen, der er lige så gammel som klubben, holdt en tale om ungdomsløbere og gamle dage. Han fortalte, at der på et tidspunkt var 3 ungdomsløbere i OK PAN, og at de alle var på landsholdet! Og at en tidligere ungdomsløber i OK PAN er mor til en af verdensmestrene fra Norge i år.



Klubmesterskaber - Senior

Efter at ungdomsløberne havde holdt klubmesterskab mandagen før var det seniorernes tur lørdag d. 5. november. Klubmesterskabet var henlagt til Rosenholm Skov med Ivan Christensen som både korttegner og banelægger. Det var efter sigende en jomfruelig skov - meeen en gennemgang af gamle klubmesterskaber viser, at den også blev brugt i 1958! Det skal dog ikke ændre, at det var en ny skov for alle deltagerne - herunder nogle få ungdomsløbere, der ikke havde fået nok til ungdomsmesterskaberne.



Og det blev en våd, kold, hård og svær tur for mange. Med silende regn og 5-6 grader i den noget diffuse skov var der mange, der fik deres sag for, og mængden af udgåede løbere på især den korte, svære bane var ret høj. I et forsøg på at få flere deltagere - også af klubbens måske ikke helt så rutinerede løbere - var der lavet fri tilmelding på 5 baner af varierende længde og sværhedsgrad, og tilføjet et aldersbaseret handicapsystem, hvor man fik 1% tidsrabat for hvert år, man var fra 26 år. Med mængden af tilmeldinger på de mellemsvære og lette baner var forsøget måske ikke helt lykkedes.

Årets klubmestre blev bedste herre- og dameløber på de enkelte baner:

Kort Let: Severin Kilden (der således formåede at blive dobbelt-klubmester i 2016!)

Kort Mellemsvær: Gitte Bluhme Rieck (der således gentog sin sejr fra sit sidste løb - for 7 år siden) og Silas Skammelsen

Lang Mellemsvær: Ingen!

Kort Svær: Michele Dawson (der slog alle også uden handicap) og Kent Lodberg.

Lang Svær: Ida Bobach (der også slog alle uden handicap) og Henrik Markvardsen.

Om aftenen var der som sædvanlig klubfest, der bød både på tradition - den blev holdt på Handelsfagskolen - og nyheder, idet formandens tale ikke var nær så lang, som den plejer og der i anledning af klubbens fødselsdag var både champagne og live band, der spillede op til dans. En stor, men også ret højtlydende, succes.

Undervejs var der quiz om klubbens historie, hvor præmien (til alle) var et jubilæumshæfte "70 år i glimt". Resten af oplaget bliver stillet på Silistria. Der er et eksemplar til hver husstand.

Quinnjulefrokost 2016

Lørdag den 17. december kl 16, lyder startskuddet til dette års Quinnjulefrokost, som er for alle quinner medlem af OK Pan. Tykke, tynde, gamle, unge, hurtige, langsomme, sjove, kedelige, deltager meget, deltager lidt, løbet mange år, løbet få år...

Simpelthen alle quinner i OK Pansamles i og omkring Silistria den 17. december kl 16.

Caroline Gøtterup står klar med et juleløb/gang, hvor alle kan være med. Yderligere informationer og rekvisitter mv kommer i ugen op til løbet.

Efter en times frisk luft, står den på sauna, bobler og kage.

Klokken 18 serveres en traditionel julefrokost, krydret med pakkeleg og diverse juledeindsalg samt en god gang o-quinnehygge.

Samlet pris for hele hertigheden bliver maks 200 kroner pr person, som betales på dagen. Drikkevarer til spisning medbringes selv.

Årets Quinn i OK Pan
2015 - Jeanette
Finderup

Skynd dig at få dig
tilmeldt!



Herrejulefrokost

Fredag d. 16/12 kl. 18.00 omklædt.

Program:

1. Skummel opvarmning med forhindringer.
2. Skummelt par-o-løb med forhindringer v/ Rasmus og Torbjørn.
3. Grundig vask og overstadig påklædning til middagen.
4. Lækker julemad med skumle sange
5. Fælles oprydning kl. 23.30
6. Videre hygge efter behov (de sent hyggende rytter selv op, så pigerne kan overtage et fint klubhus til deres julefrokost dagen efter.

Tilmeldingsfrist:

Fredag d. 3/12 kl. 08.00 (der skal bestilles mad i god tid) Til klch@mail.dk

Pris usikker - ca. 150 kr/snude.
Medbring femmere til eventuelle bøder.

Ved senere tilmelding må man selv have madpakke og lommelærke med.

Med Julehilsen

Kent Lodberg / Stefan Frands
Petersen

4 PAN-løbere på juniorlandsholdet

Den nyudnævnte sportschef i Dansk Orienterings Forbund, Lars Lindstrøm, har haft arbejdstøjet på og offentliggjort juniorlandsholdet for kalenderåret 2017. Og - som Lars selv beskriver det i sin pressemeddelelse - skal der de næste år arbejdes hårdt og målrettet på at sikre et succesfuldt generationsskifte på seniorlandsholdet. Og det er her, vores talentfulde ungdomsgruppe kommer i spil, således at vi - efter et par magre år på ungdomssiden - igen kan få skabt og udviklet en stærk ambitiøs gruppe af unge talenter, der kan løbe med om medaljer på internationalt plan.

Med i overvejelserne er også, at Danmark om tre år arrangerer junior-VM i det midtjyske område med OK PAN og Silkeborg OK som arrangører, ligesom der i 2020 arrangeres Sprint-VM i Trekantområdet. Der er altså fine mål at arbejde henimod for vores unge løbere.

Juniorlandsholdet 2017 består af 9 gengangere fra i år, suppleret med 7 nye ansigter, heraf hele 6 drenge. Det er med andre ord en juniorgruppe, der er et velovervejede mix af helt unge talenter og en lille håndfuld ældre og mere rutinerede landsholdsløbere.

For OK PANs ungdomsafdeling er det

opløftende, at der er blevet plads til ikke mindre end 4 PAN'ere på juniorlandsholdet. Gengangere fra sidste år - og eneste pige - er Caroline Finderup, der samtidig er en af de mest erfarne rotter i gruppen. Glædeligt er det endvidere, at landsholdsledelsen har fundet plads til alle vores storsatsende H20-drenge i junioreliten. Både Mads Møller Skaug, Andreas Bock Bjørnsen og Mikkel Holm Nielsen er således at finde blandt de 18 unge



mennesker, der næste år udgør eliten. En stor cadeau til det ungdomsarbejde, der foregår i PAN og helt sikkert en anspore til de mange håbefulde talenter, vi har til træninger uge efter uge året rundt, om at talent og en målrettet træningsindsats belønnes...

Som en bonusinfo: Sammen med FIF Hillerød er OK PAN den klub, der næste år har flest ungdomsløbere i junioreliten.

DM for klubhold: OK PAN tilbage på tronen

Søndag d. 9. oktober afvikledes årets sidste danske mesterskaber, idet Faaborg OK indbød de to bedste klubber fra hver af landets 3 kredse til DM for hold på Sydlyn - i Svanninge Bjerger, hvor der også i 2010 blev afholdt danske mesterskaber for klubhold. I 2010 blev det til en sikker andenplads efter Tisvilde Hegn OK, der også i år var en af konkurrenterne til titlen som Danmarks bedste klub. De sidste uger forud for denne weekend havde vejret vist sig fra sin allerbedste efterårsside med temperaturer noget over 20 grader, hvilket er noget uhørt for en september måned, og det var måske ligefrem disse høje temperaturer, der havde fået rigtig mange PAN'ere til at melde sig under fanerne? Om det også var det noget køligere efterårsvejr på løbsdagen med spredte regnbyger og temperaturer under 10 grader, der havde fået 10 af vores løbere til at blive hjemme, ja, det kan man kun gisne om.

Med 97 løbere i skoven var OK PAN bedst repræsenteret af alle de 6 deltagende klubber, og da disse løbere samtidig ydede en flot præstation ude på banerne, endte det med, at DM-titlen og pokalen igen blev løbet i hus, efter at den havde været til låns et enkelt år på Sjælland.

Da sidste løber var i mål og regnskabet skulle gøres op, faldt det ud til vores fordel, idet sidste års mester, FIF Hillerød blev slået med bare 4 point, mens sejrene over de øvrige hold blev noget større.

Resultaterne af dagens løb blev:

OK PAN - Silkeborg OK: 146 - 114

OK PAN - Tisvilde Hegn OK: 142 - 113

OK PAN - FIF Hillerød: 132 - 128

OK PAN - OK SNAB: 169 - 88

OK PAN - Kolding OK: 170 - 71

På ungdomssiden gjorde OK PAN sig ligeledes bemærket. I alt var der 44 ungdomsløbere fra OK PAN tilmeldt, men sygdom på dagen holdt 4 af disse løbere hjemme. Ydermere blev det til 3 gruppesejre til ungdomsløberne: Andres Bock Bjørnsen i gruppe H3, Asbjørn Kaltoft i gruppe H6 og Casper Staehelin Blakskjær i gruppe HD9.

Efter præmieoverrækkelsen til ungdomsløberne blev 3 ungdomsløbere udvalgt til at holde skiltet med nummer 1. Det var Casper, Asbjørn og Sara, der startede i sommer og i dag deltog i sit første løb nogensinde.

Af andre flotte resultater kan nævnes Emilie og Freja i D12, tredjeplads til Mads i H20, men der var i øvrigt rigtig mange ungdomsløbere, der tog mange point til klubben.

Ud over en DIF-guldmedalje og pokalen, som viser, at det var 6. gang OK Pan vandt DM for hold, fik klubben en DM-kage med dagens kort og definitioner. Sejt at kunne drøfte sine vejvalg på en kage og få en præmie, vi alle kunne dele.

Der var hygge i bussen frem og tilbage. Således havde Mads' mor bagt friske boller til alle på vejen til Sydlyn.



Lone Secher, formand

Fomandens DM-kommentar

Yes, så kom pokalen igen "hjem" til Aarhus, efter et års ophold på Sjælland!

Pan er igen Danmarks bedste orienteringsklub, takket være en imponerende opbakning - 97 løbere i skoven, en ungdomstræner samt et par medlemmer, der havde taget turen til Svanninge Bjerger for at skygge.

Turen til og fra DM blev igen i år, for knap 70 medlemmer, foretaget i bus, hvor der blev snakket, sovet og spist gode, lune, hjemmebagte boller.

Ved ankomst blev vi mødt af et køligt efterårsvejr, spredte regnbyger og temperaturer under 10 grader.

Jeg havde fået en af de allersidste starttider og var derfor slet ikke en del af spændingen omkring den løbende offentliggørelse af resultatlisterne - jeg fik heldigvis en god opdatering, da jeg stemplede sidsteposten, og der blev råbt "vi fører", hvilket selvfølgelig

gør enhver formand glad!

Det viste sig, at sejren ikke var så overvældende, da vi kun havde fire point mere end FIF Hillerød, men det var jo tilstrækkeligt til, at vi igen kunne få pokalen!

Det obligatoriske klubbillede blev taget, og hvor er vi imponerende mange, når vi alle står samlet - det i sig selv, var en god oplevelse.

Dagens højdepunkt var selvfølgelig overrækkelsen af DIF guldmedaljen og pokalen, og i år var vi så heldige også at vinde en stor og utrolig flot dekoreret kage, som umiddelbart efter præmieoverrækkelsen blev skåret op i nogle gode store stykker, til glæde for alle Pan'ere.

Hjemturen blev beriget med en meget impulsiv "vinder-rap", skrevet og anført af Kent Lodberg, så udover at vi kan vinde orienteringsløb, så gemmer der sig også rap-talenter blandt medlemmerne.

Tusind tak til alle for jeres deltagelse og store indsats, det var en rigtig god dag - lad os gøre det igen næste år!





Caroline Finderup (Mads Skaug i kursiv)

Foto: Jeppe Ruud

Tanker fra JEC 2016 i Skotland

Når jeg tænker på Skotland, tænker jeg på skotskternet kilte, sækkepiber og grønne marker med græssende får.

I slutningen af september blev 2 juniorløbere fra Pan, Mads Skaug og undertegnede, udtaget til et internationalt stævne, nemlig JEC - Junior European Cup. Det er et mesterskab skabt af et internationalt samarbejde mellem 6 europæiske nationer.

Det primære mål, med at sende os til mesterskab, er at vi får os nogle erfaringer om, hvordan man løber sådanne vigtige konkurrencer og lærer at præstere på disse. Mesterskabet bestod af 3 konkurrencer: en

sprint ved Stirling University, stafet i South Achray og en langdistance i Fairy Knowe and Doon Hill.

Mit Skotland:

Jeg glædede mig til igen at konkurrere mod nogle af de bedste juniorløbere.

I august fik jeg diagnosticeret borrelia og kyskesyge, hvorfor jeg i en periode ikke har kunnet træne. En periode jeg stort set sov væk.

Jeg tog derfor af sted til Skotland med bevidstheden om et muligt fysisk tilbageslag, men jeg havde besluttet mig for, at det ikke måtte komme i vejen for at præstere og lykkedes på konkurrencer alligevel; det skulle i hvert fald ikke forhindre mig i at yde mit bedste.



Skotland blev for mig en overraskelse; jeg overraskede mig selv både positivt og negativt.

Mads - "JEC 2016, en ny mulighed for at gøre sig på den store internationale scene. Jeg var klar og motiveret til at gøre en god figur i skyggen af mit uheldige JWOC. Jeg var ligesom til JWOC udtaget på yderste mandat, desuden var jeg førsteårs junior, så der var ikke det store pres på mig resultatmæssigt, jeg var med for at lære og suge erfaring til mig, så det bliver mig der en dag står øverst på en af de store skamler."

Til sprinten kom jeg fint rundt på banen og havde et fysisk overskud hele vejen, som jeg ikke havde mærket i et par måneder. Et forkert vejvalg på langstrækket gjorde udfaldet og jeg var at finde i midten af feltet. Jeg var overordnet tilfreds med min indsats grundet den fysiske følelse og den meget sprintfattige træning jeg havde bag mig de forgangne måneder. Men jeg ærgrede mig selvfølgelig over, at jeg ikke havde været skarpere.

Mads - "Jeg var forud for sprinten super godt forberedt. Jeg havde lavet en masse baner på tidligere kort, gået rundt på google street view og kigget terrænet lidt ud og lagt en god plan for løbet. Alt var godt og jeg kom ud til starten, ind i startboksen og ud på banen. Undervejs har jeg en god fornemmelse og føler det bare kører, der er selvfølgelig et men, for da jeg når hen i nærheden af stævnepladsen og dermed en post, kommer en meget aggressiv hund løbende mod mig og hopper efterfølgende op



ad mig. Jeg bliver utroligt bange og glemmer lidt hvad jeg har gang i. Jeg glemmer at klippe posten jeg står 20 meter fra og løber i mål med en manglende post. Et super ærgerligt løb, dog med mange positive ting at tage med."

Til stafetten havde jeg igen den fede følelse fysisk og jeg blev overrasket over at jeg kunne følge med på førsteturen. Jeg ender i front efter et par poster, hvilket jeg finder usandsynligt, hvorfor jeg tøver og overvejer om jeg har overset en post.

Imens mine ben er forplantet til jorden, suser en snes piger forbi mig. Jeg indser, at jeg bare var en positiv fysisk overraskelse og kæmper mig op igen. Det var en stafet, hvor min største konkurrent var mig selv. Stafetten blev lige en tand federe for mig, da Line Cederberg og Amanda Falck Weber hver især indhentede nogle placeringer, således at Amanda løb en sikker bronze-plads i mål efter 3. turen. Overraskelsen lå både i min egen fysiske formåen og i den uventede placering.

Mads - "Ny dag, nyt løb, ny mulighed for at gøre det godt. Jeg var lidt skuffet ovenpå gårsdagens sprint, så jeg var fast besluttet

på at gøre det godt. Vi var 5 drenge fra Danmark til JEC og der skal 3 til at stafethold. Naturligt nok var jeg ikke på det danske stafethold, så jeg skulle løbe en mix-stafet, med Lasse Fugmann og en gut som nogen måske kender: Olli Ojanaho. En ganske habil førstetur, der løb os ind som 1'er. Lasse løb en fin tur og sendte mig ud som 5'er i en hektisk stafet, hvor mange hold var blevet sat på 1. turen, men kommet kommet tilbage til toppen på 2. Jeg startede fint ud, men lavede senere nogle bom, som jeg ikke var helt tilfreds med. Under alle omstændigheder kom jeg i mål og var glad, lige indtil jeg fik aflæst min brik og fik at vide, at jeg manglede en post, som ikke havde registreret min brik. FLOT MADS!! At blive angrebet af en hund kan godtages af de fleste, som grund til at mangle en post, men ikke at dobbeltchecke, at man har taget en post ordentligt, ikke i orden."

Til lang havde jeg den gode fysiske følelse inden start og det kørte også fint i starten. Men tempoet er højt og lå for tæt på grænsen. Jeg lægger en masse tid i en forhastet orientering og det ender med at handle om at gennemføre. Som prikken over i'et ødelægger jeg kortet midtvejs og må

vente på, at en konkurrent viser mig en post, da kortet simpelthen er tværet helt ud ved en af de sidste poster. Det var selvfølgelig ikke sjovt at løbe dårligt og det overraskede mig da også, hvor dårlig jeg egentlig kunne være.

Men hele oplevelsen gav mig blod på tanden og motivation til forbedringer og træning fremover. Intet er så skidt, at det ikke er godt for noget.

Mads - "Sidste dag til JEC. Langdistancen, som de andre løb var jeg godt forberedt, men i modsætning til de to andre dage, var det svært at se hvordan der skulle kunne komme noget godt ud af det jeg skulle ud og løbe. Jeg var noget nede i kulkældereren, før løbet og da jeg skulle starte. Indtil jeg kom i tanke om en ting Rasmus Djurhuus engang har sagt til mig "det er jo bare orienteringsløb" og da jeg først var startet blev alle de dårlige tanker da også hurtigt skubbet ud og jeg fik på trods af et bom på 11 min en god tur i skoven. Meget negativt at sige om mine løb, men det er det positive man skal tage med og det var der også meget af. Så en god tur på trods."



Så når jeg tænker på Skotland, tænker jeg på overraskelser, bøgeskove med udfordrende bakkeskråninger og på de nye og gamle internationale bekendtskaber, man stifter, når man er til JEC.



Rasmus Djurhuus

Det kan anbefales, at blive personlig træner

Jeg søger job for tiden, og i stort set alle jobopslag jeg har læst, står der, at de søger en person, der er god til at samarbejde.

Men hvad er samarbejde? Det er nok forskelligt, hvad folk lægger i det ord, men jeg mener at samarbejde er en kombination af flere ting. At bidrage der hvor man kan, at hjælpe hinanden og have tillid til hinanden og måske mest af alt kommunikation.

Jeg har nu været personlig træner for Mads Skaug i lidt over 3 år, og i den sammenhæng har jeg lagt meget vægt på at vores samarbejde skal fungere. Dét at være personlig træner og have et tæt samarbejde med en person igennem en længere periode, er en process jeg har lært meget af.

Man skal investere tid i at være træner, men man får noget tilbage. Jeg har fået lov til fra sidelinien, at følge hvordan Mads Skaug har arbejdet sig gennem skader, hvordan han har udviklinget sig, og hvordan resultaterne nu begynder at komme, med guld i DM-lang og udtagelse til både junior VM og JEC.

Jeg kan derfor stærkt anbefale, at prøve kræfter med at være personlig træner, hvis man synes, man har nogle erfaringer man kan dele ud af.

Gæt et kort - Hint 1



Den er ikke så svær denne gang.





Emma Klingenberg

Jættemilen - En fortælling om mig og mit lille vinder-dyr

Jeg indrømmer det gerne. Jeg elsker at vinde. I februar stoppede jeg på landsholdet, men vinderinstinktet er intakt. Om det er resultatet af de mange konkurrencer, jeg har løbet gennem årene, eller om det altid har været der, ved jeg ikke. Men til dette års udgave af Jættemilen fik jeg bekræftet, at lysten til at vinde lever i bedste velgående.

Kalenderen siger søndag den 13. november. Det er bidende koldt i Teglstrup Hegn, hvor Jættemilen 2016 finder sted. Heldigvis får den lavthængende sol kæmpet sig op over trætoppene og spreder lidt varme inden starten går. Få minutter inden jeg skal i skoven, står jeg og gnider min frosne fingre mod lårene. Handsker - ikke handsker - handsker - ikke handsker? Det evige dilemma når vinteren nærmer sig. Det bliver uden handsker i dag. Jeg skal nok blive varm, tænker jeg. Jeg skal jo ud og give den gas.

På startstregen står jeg mellem Nikoline Klysner fra FIF og en svensk pige fra Hässleholms OK. Jættemilen er krympet i størrelse. I alt er vi kun otte i D21. Det er ikke mange, tænker jeg og kigger ned af gelledet, men det skal nok blive sjovt alligevel. Jeg kan mærke vinder-dyret vågne inde i mig.

Det er et sjovt lille dyr, det der vinder-dyr. Så snart startklokken lyder, galopperer det afsted inde i mig. Afsted, afsted, afsted! Jeg når knap nok at kigge på kortet. Nogle dage lykkes det mig at tæmme vinder-dyret inden

start. I dag lykkes det ikke. Jeg må bare holde fast i det lille dyr og håbe på, at vi er på nogenlunde rette vej.

De første poster halser vi afsted, vinder-dyret og jeg. Hele tiden med ét øje på den blå FIF-trøje. Nikoline holder sig imponerende tæt på den røde streg. Det gør vi ikke rigtig. Det bliver mere zig-zag for os. Ude ved post fem sætter jeg en fod i jorden. Nu kan det være nok lille vinder-dyr! Nu må du ned i rygsækken. Jeg gider ikke løbe zig-zag alle 15 kilometer! Der falder lidt ro over det lille dyr, og vi fortsætter vores tur i en mere sikker og uddramatisk stil.

Og sådan går det derudaf, kilometer efter kilometer, post efter post - og dem er der mange af til Jættemilen, hele 40 stk. på min bane. Vi kommer ind i en god rytme, og omkring halvvejs på banen er vinder-dyret næsten faldet i søvn deromme i rygsækken.

Men så sker der noget. Vi løber hen over en stor eng, da jeg foran os ser ryggen af nogle H55-løbere. De løber samme bane som os og startede 20 minutter før. Nyheden om, at vi er ved at indhente nogen, vækker liv i vinder-dyret. Det spærrer øjnene op og kigger målrettet frem fra rygsækken. Efter dem, skrider det. Jeg lader mig rive med, og vi galopperer afsted.

Da vi omsider kommer i mål, er jeg træt og glad. Fingrene, som for et par timer siden var istapper, er glødende ligesom resten af min krop. Vinderdyret og jeg har haft en god tur i skoven. Til vores begges tilfredsstillelse er vi først i mål og vinder dermed klassen.

Men der kommer skår i glæden, da Andreas Boch, vinderen af H16, fortæller, at vi har



løbet sammen
bane som ham, og
at han har løbet
hurtigere end os.
Hvad siger du?
tænker jeg.
Vinder-dyret
surmuler lidt. Men
kun ganske kort
tid. For det har nu alligevel været en meget
god dag.

Vinderdyret aka Emma
Klingenberg under
Venlastafetten i 2014.

Vi glæder os allerede til næste gang, vi skal i
skoven.



Jonas Damm Als & Rasmus Myrup

Top-svederen DM hold

Det var en mørk og kold morgen. Vi skulle mødes ved Ceres Arena allerede kl 7.15. Alle småfrøs lidt, men tanken om guld til DM for hold, gjorde os varme.

Vi skulle køre med bus til Fyn. I bussen havde vi en fest, vi hyggede og snakkede, og vi glemte helt nervøsiteten. Da vi kom til stævnepladsen små-regnede det; men det var ligemeget, humøret var højt. Vi fandt det sted, hvor vi skulle være og satte vores ting.

Vi gik hen til start for at finde ud af hvad vores starttid var. Det var gode baner, der var til at finde ud af.

Efter vi havde løbet satte vi os ned og og spiste vores mad, mens vi heppede på de andre. Der var en rigtig god stemning.

Vi holdte øje med resultaterne, det så godt ud. Man kunne se, at vi lige var over de andre.

Da resultaterne endelig var faste og alle var kommet i mål gik vi rundt og klappede hinanden på skuldrene.

Så blev det officielt udråbt, at vi havde vundet og vi vandt en vandrepokal, en

medalje og en rigtig fin kage. Det var fedt at stå der alle sammen, men vi ville gerne have været oppe på et rigtigt podie. Vinderen fra hver børneklasse fik også en lille præmie.

På vej hjem i bussen festede vi, spiste kage og sang sange, det var bare fedt.

Så hvis du ikke ved om du vil komme til DM næste år, så synes vi, at du skal gøre det, for det var virkelig fedt ("top-svederen")





Andreas Bock & Katrine Spanner
assisteret af poeten Bjarke Egholm

Efterårstur til Sarpsborg

Blod, sved og godis. Disse 3 ord beskriver ungdomsafdelingens efterårstur til Sarpsborg i Norge. Endnu en succes!

Onsdag startede ud med et festligt besøg på Godisfabriken. Det var farverigt, festligt og fabelagtigt. Den fede streak fortsatte da vi ankom til den luksuriøse "Solhyttan" med fuld forplejning fra dette års madmor, general Anni. "Hålløj i køkkenet!" Vi hjalp selvfølgelig til når vi havde en tjans. Om det var morgenmad klokken 07 eller sovse-gryden efter aftensmad.

"Det fedeste ved turen var klart, at blive skygget af Bjarke!!"

- Emilie Skov Dalgård, 11 ½ år

Torsdagens strabadser:

07:30: "Op sovetryner, der er nybagte boller" råber Mogens og Jeanette med mel i hele krydderen. Nogle bliver fristet hurtigt og springer op som en galopperende hest, mens andre vender sig om og føler sig halvvirrerede over de skarpe lysstofrør i loftet. Pudene over hovedet og så et par minutter mere.

09:45: Afgang til træning. 2 busser og 4 biler afsted. Mariann lærte at køre "hyggebilen" med automatgear, og andre måtte nøjes med en faldefærdig minibuss. Men ikke desto mindre kunne den køre. Vi er ikke kræsne.

Vejret er "ligesom på Mallorca, bare koldere" Citat, sweetcoach-Bjarke fra SOK. Så samtlige skiundertrøjer- og bukser bliver taget i brug. Den stod på langdistance rundt om søen. 10 km for de hårde drenge. Vi andre tog kun 6.

13:00: MAD!!!! Hr. Og fru. "jeg-er-under-14-år" spæner op i buffet'en og tager for sig af godterne, mens bordet ryster som den færge vi i skrivende stund er fanget i et hjørne af, i dette efterårsmyster.

15:00: Træning for dem der har lyst. Top-tunet-kvalitetstræning skræddersyet af vores alle sammens Tobias Svarer.

18:00: Menuen stod på syntetisk fjeldmis aka. Forloren hare, spækket med snitgrønt til den søde tand.

21:00: "Godnat unger, gå ned i gymnastiksalen og sov. Vi bliver her og spiser godis og drikker lidt mere kaffe."

Lørdag stod på Blodslitet i Frederikstad, 30 min fra klubhuset. Distancer fra 3km til 24km. Langt de fleste løbere kom i mål med et smil på læberne, bortset fra dem der havde taget den forkerte sidstepost. "Aldrig mere Blodslitet!" Citat, Andreas Bock Bjørnsen efter at komme i mål i front, og klippe den forkerte sidstepost. Tobias havde forvildet sig ud på 24km svær orientering, og ordene der kom ud af munden på ham efter 4 timer i skoven var: "Jeg har bare brug for en hamburger nu!" Derefter kørte vi målrettet på McDonald's med Tobias bag rattet. Havde vi et valg?



Da vi med mætte maver
kom hjem i klubhuset var
der sprøde vafler og varm
kakao med flødeskum.

Vi slutter af med et digt,
citeret direkte fra Kattegat:

PAN er en klan
og de er på sagen.
Når vi kører på efterårstur
Og selv Folleren dur!
Jazzen i Mogens' Toyota
rumsterer
Mens Anni en hare parterer
Mariann viser vejen
Mens Bjarke ordner stegen


GARMIN™



Anni Sørensen

Kampen om den blå skovl

Hvert år på efterårsturen skal der kæmpes om den blå skovl - en ubetydelig børneskovl købt i BR og som efterfølgende indgraveres med en tusch med holdets navne...en prestigefyldt lille sag. Kampen forud kan kæmpes på forskellig vis indendørs eller udendørs - altid med et element af O-løb. Gennem tiderne har der været forskellige arrangører og naturligvis en planlægning, der krævede alle de tilstedeværende voksne i gennemførslen. De sidste to år har dette ikke været nødvendigt, da arrangørerne Per og Mariann har klaret opgaven selv og derfor har inviteret et voksenhold ind i kampen.....og det er det indlægget handler om: hvordan voksenholdet nu for anden gang er blevet frarøvet sejren. Jeg skal ikke trætte Jer med sidste år opgør, men derimod skildre dette års uretfærdigheder.

Momentet var korthusk - en deltager fra hvert hold ud i skoven og finde frem til posterne. De resterende fra holdet fik udleveret en æske og opgaven: byg et hus, der skal være to rum + to vinduer- der bedømmes på samarbejde i gruppen og hvordan opgaven er løst set fra et kreativt perspektiv. Vi var allerede fra starten berøvet Tobias, der i dagens anledning var gjort til barn/ung og hvilket vi anså som et tab, da han skulle have været vores hurtige dyr i skoven. Det viste sig dog senere, at det ikke havde den store betydning og i stedet sendte vi Jeanette ud, der huskede poster og bragte rekvisitter hjem så det sprøjtede. Samarbejdet i gruppen var formidabelt og ret hurtigt fik vi jo lavet en plantegning til en moderne et-plansvilla og Peter Kilden havde sat sig på hoved

entreprisen til badeværelset. Dette viste sig at være et godt valg, da der ud af papirclips, tandstikker og elastikker fremkom et tre-stjernet



badeværelse. Mogens og jeg fik ligeså hurtigt indrettet soveværelse med loftslampe og tog så fat på udendørsarealer, det blev indrette med spa, parasol og ligge stol - ligeledes med det sparsomme udstyr: garn, pap, tandstikker, elastikker, papirclips og perler. Alt i alt et succesfuldt samarbejde og vi kunne jo se hvordan de unge mennesker rundt i lokalet kæmpede, men helt ærligt, så var der ikke noget, der kunne matche vores spa hotel. Vi havde allerede armene op over hovedet og fornemmede sejren.....

Dommerne kom rundt, voterede og udråbte et Hobit-hus som vinder.

DET SKETE BARE IKKE....!! Havde dommerne drukket af natpotten eller var de helt blinde? For andet år i træk sad vi tilbage med skuffelsen malet i ansigterne - kørt over af en flok unger...og et Hobit-hus.

Nå, men vi er vel sportsmænd/kvinder og ønskede tillykke.....og har i dette indlæg hermed gjort opmærksom på uretfærdigheden.

Hilsen

"De rigtige vindere" af den blå skovl 2016.

Månedens løber, september: Mads Møller Skaug

Endnu en måned er gået - og endnu engang skulle ungdomsudvalget og ungdomstrænerne i enighed udpege en løber, der gennem måneden har gjort sig lidt ekstra bemærket på den ene eller anden måde. Og netop med baggrund i september måneds mest interessante åbne løb, de danske mesterskaber i tre forskellige discipliner, har man i enstemmighed fundet frem til en person, der på ikke mindst kongedistancen i Nordsjælland for godt 14 dage siden gjorde voldsomt opmærksom på sig selv: Mads Møller Skaug. De synlige beviser for titlen blev overrakt efter en træning i mange ungdomsløberes selskab - og til fortæringen af menuen: Lasagne!



I den forløbne måned blev der afholdt ikke mindre end tre danske mesterskaber. Som altid afvikles der i anden weekend i september mesterskaberne i stafet og på den lange distance, men dette blev i år - undtagelsesvis - krydret med DM på mellemdistancen, der på grund af verdensmesterskaberne i Sverige var blevet rykket fra sidste weekend i august til første weekend i september.

Om det var netop de flotte danske resultater ved WM med tre medaljer til de danske løbere, vides ikke, men på den afsluttende distance ved DM, langdistancen, præsterede Mads en af de flotteste præstationer på ungdomssiden i nyere tid, idet han fra start til slut i løbet førte på samtlige radiokontroller og løb i mål til en sikker sejr - så sikker, at speakeren kunne udråbe ham

som vinder, selv om der stadigvæk var konkurrenter i skoven. Sejrsmargin: 3½ minut.

Mads' fornemme resultat var den foreløbige top af kranssekagen - efter at han har trænet seriøst i mange år - og gennem træningen har udviklet sig konstant. Han lægger hele tiden til i sine resultater, og hans fornemme resultat i Nordsjælland kastede da også en udtagelse til JEC i Skotland af sig.

Stort til lykke til Mads med titlen og æren som månedens ungdomsløber - som han i øvrigt har vundet for anden gang.

Månedens løber, oktober: Casper Blakskjær

Endnu en måned er gået og igen skulle ungdomsudvalget og ungdomstrænerne have lagt hovederne i blød for at finde en løber, der gennem måneden har gjort sig lidt ekstra bemærket på den ene eller anden måde. Egentlig skulle løberen allerede have været hædret efter klubungdomsmesterskaberne, men her var han forhindret i at deltage; derfor blev det en lidt forsinkede hæder til Casper Blakskjær, der ellers er en fortravlet ung mand med træning mandag og onsdag og ungdomskursuser.

“Casper gør det sjovt at være træner” - citat trænerne. “Fordi han altid er positiv, og man kan mærke, han bare vil være bedre til at løbe o-løb og derfor er god til at opsøge trænerne for at få at vide, hvordan han kan forbedre sig.”

Casper er en ret ny orienteringsløber, som kommer både mandag og onsdag til træning og er rykket meget hurtig fra begynderbanerne til de lette baner. Han har hurtigt valgt at deltage i konkurrencer og ture.

For blot en måned siden - på efterårsturen - løb han de lette baner helt selvstændigt i Norge og Sverige. Noget af en fin præstation af en løber, der er så ny i sporten. Og så vandt han både sin bane og sin klasse til DM-hold, og han bidrog på den måde på fornemmeste vis til den samlede PAN-sejr! Og så skal det tilføjes, at DM-hold på Sydfyn samtidig var hans første konkurrenceløb overhovedet.

Stor til lykke til Casper!



Gæt et kort - Hint 2



Skoven blev brugt første gang til klubmesterskab i 1958.



Anni Sørensen

Tak for lån.....

Det er sundt at være frivillig - forskning foretaget af Harvard School of Public Health viser, at folk som laver frivilligt arbejde tilbringer 38% mindre tid på hospitaler, og at dødeligheden i denne gruppe er 47% mindre.

Men er det så den eneste grund til, at jeg nu for 5. år i træk har tilbragt min efterårsferie med at tage på tur med alle andres børn? Nej - jeg må sige at det er noget mere nuanceret end som så, og på ingen måde muligt at gøre op i procenter på livslængde.

Hvert år glædes jeg over at se, hvad de sociale relationer kan gøre for de unge mennesker, og hvordan man som voksen kan hjælpe med at kompetenceudvikle på områder, hvor jeg gætter på, at det er lidt op ad bakke derhjemme (egen erfaring....)

Når man samler så mange unge mennesker, kan der være forskellige udfordringer i forhold til at holde styr på flokken ind og ud af biler, på færger, i slikbutikker og skove, men der udvikles ret hurtigt et socialt ansvar hos den enkelte: Hvem sad jeg ved siden af da jeg steg ud af bussen, og hvor er hun så nu? (på toilettet i Godis butikken.....!) Udfordringen kommer, når det ikke er de samme, der er i bussen hjem og her må de voksnes liste så frem.

En af grundene til, at man kommer med den første bus hjem til klubhuset kan være, at man har "køkken-tjansen".

Der skal der laves mad i flere omgange, og jeg undrer mig til stadighed over, hvad der kan sættes til livs - og det er faktisk muligt at blande det meste og spise det, nok meget modsat hvad der sker derhjemme. Råkost fylder en del på madbudgettet, og det spiser alle - ja, over-raskende?

Retfærdigheden skal ske fyldest - dette er vigtigt på en efterårstur... Det vil sige at de, der ikke kom hjem med første bus eller tog et for laaaaaangt bad ikke skal slippe for at deltage i det fælles arbejde og derfor må rydde op.



Det er et studie i sig selv, at se de unge mennesker stå foran en opvaskemaskine med en bakke fyldt med service (...de kan stå der så længe, at de er nødt til at slås med visketykker for at få tiden til at gå) og afvente, at der kommer en besked om hvad der skal ske. Der er ikke noget teknologisk intuitivt ved sådan en maskine - ingen swipe funktion, der kan afsløre næste træk eller billede. Det er så her, den voksne forsøger at få refleksionen i gang hos de unge mennesker: Hvad tror I nu der skal ske med alt dette rene service? Denne refleksion skal kun sættes i gang en gang, og herefter går det rigtigt fint, da det jo fremover er CTRL-C.

Vi er ikke ret mange voksne, der ikke på et eller andet tidspunkt i vores liv er kommet afsted med for lidt tøj og denne erfaring forsøger vi at dele med de unge mennesker. Nu er det jo bare sådan med livets erfaringer, at det på ene eller anden måde bedst huskes, når det erfarres på egen krop. Derfor var vi også i år nødt til at sende mere end et ungt mennesker op ad bakken (tre gange) efter: vanter, jakke og madpakker inden afgang til Blodslitet. Der var en enkelt, der undslap denne kontrol, og det kostede et par nye sko på stævnepladsen.

Apropos kulde og regn, så er det på ingen måde en hindring for at lokke (de fleste) med

ud i skoven - de skal ikke risikere at miste en træning, og der er trykket stemning, hvis nogle må springe over pga. af skader.

I forhold til de sociale relationer skeles der ikke meget til alder, og der er en fællesskabsfølelse, som jeg ikke har oplevet i mange sportsgrene.... og jeg har efterhånden prøvet en del som forældre. De er gode til at sørge for hinanden, spørge til hvordan det er gået, tage sig af når det er tungt, løbe ud at lede hvis vi mangler nogle, lege fjollede lege/konkurrere om skovle (!) og ikke mindst - at ligge i en stor bunke på gulvet af færgen og være sammen om at dele en spand pasta.

Efter 5 dage med disse dejlige unge mennesker er jeg træt, men også meget beriget af at være en del af turen. I tillæg kommer jo så al den dejlige natur, vi får lov til at færdes i (nogle af os bruger flere timer end andre) og de andre voksne som der også hygges med.

Alt dette ville ikke kunne lade sig gøre, hvis ikke vi fik lov at "låne" alle de unge mennesker - Så.....TAK FOR LÅN.





Rasmus Djurhuus

Giacomos første DM-medalje

De fleste der kommer til klubtræninger kender Giacomo Frattari. Han har efterhånden boet i Danmark i en del år, kommer oprindeligt fra Italien, studerer medicin, og så har han nu også en sølvmedalje fra DM i stafetorientering.

I år havde vi i OK Pan sværere ved at udtage 1. holdet i Herre 21 end det har været længe, da 2 udenlandske løbere, svenske Johan Runesson og finske Otto Simosas, i år løber for OK Pan. Vi kunne derfor stille 2 meget stærke (og ca. lige gode) hold. Vi besluttede efter en del spekulationer at vi ville stille op med Giacomo Frattari, Otto Simosas og Johan Runesson på det ene hold og Rasmus Djurhuus, Søren Bobach og Jonas Munthe på det andet hold.

Jeg, Rasmus Djurhuus, skulle løbe 1. tur, noget jeg faktisk ikke har så mange gode erfaringer med. Jeg har dog før vist, at jeg er god på Nordsjælland, og jeg lykkedes også godt denne gang, ved at komme først i mål på 1. tur. Giacomo Frattari løb 1. tur for 2. holdet, og var meget nervøs inden start. Han havde ikke den bedste start på løbet, men fightede sig op igennem feltet og kom i mål på en flot 4. plads efter 1. tur.

Søren Bobach og Otto Simosas løb de næste ture, og så var det op til Jonas Munthe og Johan Runesson, henholdsvis OK Pans 1. og 2. hold, at kæmpe guld og sølv. Jonas Munthe holdt hovedet koldt, og løb sejren hjem til Rasmus, Søren og Jonas, og ikke langt efter kunne Johan Runesson løbe sølvet hjem til 2. holdet.

Når 1. holdet vandt guld og 2. holdet fik sølv, hvorfor så have fokus på netop Giacomo? Se på billedet, hvor vi har fået medaljerne om





halsen, og læg mærke til hvor meget Giacomo smiler. Det var så dejligt at se hvor glad Giacomo var for den medalje. Og det var meget velfortjent. Ikke bare fordi at Giacomo stod for det pres han selv lagde på sine skuldre, og løb en flot tur, men også fordi Giacomo virkelig er en af dem der gør noget for at skabe et godt klubmiljø i OK Pan. Han er meget flittig til at komme til klubtræninger, og giver en hånd med til rigtig mange af de opgaver OK Pan løfter i løbet af året.

Billedtekster: Giacomo Frattari på de første meter af 1. turen. & Medaljetagerne i Herre 21.

Oversigt over medaljer til OK Pan til DM stafet:

D/H Max 43: Bronze til Anders Kaltoft, Ander S. Thomsen og Johan H. Dupont

D35: Guld til Rie McGrail, Katrine Hinge og Stinne Skammelsen

De to medaljetagende H21 hold til DM Stafet. Fra øverste venstre: Jonas Munthe, Søren Bobach, Rasmus Djurhuus, Johan Runesson, Otto Simosas og Giacomo Frattari

D65: Elizabeth Borchorst og Mona Nørgaard

H13-16: Sølv til Andreas Boch, Jeppe Kejser og Mikkel Holm

H21: Guld til Rasmus Djurhuus, Søren Bobach og Jonas Munthe. Sølv til Giacomo Frattari, Otto Simosas og Johan Runesson

H40: Sølv til Patrick McGrail, Ebbe Møller Nielsen, Morten Fenger-Grøn

H70: Sølv til Knus Sørensen og Flemming Nørgaard



Michele Dawson

Smålandskavlen 2016

As an orienteer from Sydney, Australia my exposure to the range of orienteering disciplines available in the northern hemisphere has been quite limited. As a result, Smålandskavlen was my first experience of both competitive night orienteering and participating in an orienteering relay of more than three runners. As you can imagine it was both a demanding yet very rewarding personal experience.

The event was hosted in Smedstorp, an area that had previously been used for O-Ringen 2009. The terrain was coniferous forest, of varying density, with an extensive track network, which proved to be critical in optimizing route choice. I volunteered to run the second night leg on OK Pan's second Women's Elite Team. Whilst at first I was extremely apprehensive about my ability to orienteer in the dark, I knew that this was something that I really wanted to push myself to experience during my time overseas.

Prior to my race I was very excited from all the cheering we were doing at the final control. I was torn between needing to warm up and wanting to cheer more of the Pan runners into the finish chute. It was such a captivating environment. As soon as Mette Hjerrild ran down the finish chute all my nerves and doubts about the race seemed to disappear. I managed the first control with ease and from there it was simply a matter of ensuring I chose the safest

route. I managed to stay focused for the majority of the race, but perhaps not as much as I would have liked to in the final short, sharp legs. The fact that I could tell you the commentary was in Swedish at that point probably isn't the best sign.

One thing I was quite surprised about was that with so many competitors out in the forest it is anything but lonely. Even to the point where at times you forget it's the middle of the night, because there are so many headlamps out there.

It was a very rewarding feeling running into the finish chute, knowing I had lost under two minutes in technical errors, and to the sound of my team mates (Mette Hjerrild, Katrine Begtrup, Marie Jensen and Josephine Dewett) and fellow Pan club members cheering me on. That's one thing I've noticed immediately about the orienteering community in Pan, it is extremely motivating, supportive and uplifting.

I can now check 'competing in a big international relay' off my Danish bucket list, but I might need to add something new in anticipation of competing in Venla and 10Mila next year.



70 års Fødselsdag

Den 23. oktober 2016 var det 70 år siden OK Pan holdt stiftende generalforsamling.

Det skete i "Kroen i Krogen", der lå lige overfor banegården i Aarhus.

For at blive optaget i Dansk Ski- og Orienterings-Forbund skulle man dog være mindst 25 medlemmer. Så de 4 initiativtagere, Karl Johan Jensen, Georg Nielsen, Albert Frederiksen og Palle Hinge, fik skrabt familie, venner og bekendte sammen. Medlemsnumrene blev uddelt pr. lodtrækning, så nummer et fik Alberts endnu udøbte søn (Preben)!

Klubben fik allerede fra start navnet "Pan" efter forslag af Georg Nielsen. Pan stammer fra den græske mytologi, og ud over at være gud for gedehyrder, så er han beskytter af jægerne og skovens veje og stier.

Logoet var også på plads næsten med det samme, og kunne bruges i det første nummer af Pan-Posten i 1947. Palle Hinge fandt det hos et gammelt filmselskab, Gloria.

Man nåede også at afvikle sit første løb i Marselisborg skov. Banen var 5,5 km og der var 23 deltagere.



TRIMTEV
TRIMTEV
 — Custom sportswear —

Stafetten: Signe Bille

Emily Temple sendte hurtigt stafetten videre til Signe Bille - så vi kunne gennemføre interviewet, før Signe tog et halvt år til Australien!

"Hun er forholdsvis ny i klubben og løber godt - og jeg synes, at det kunne være fedt, hvis hun kom med til Tiomila eller Smålandskavlen," begrundet Emily sit valg.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var for 2½ år siden, hvor mine forældre tog mig med - de var hooked på at skulle løbe orienteringsløb. Jeg troede ikke rigtig selv på det, selv om jeg dyrkede en del sport. Troede ikke, at den tekniske del var noget for mig. Men vi kom med på et intro-forløb i foråret og blev taget rigtig godt imod i klubben. Det var meget hyggeligt med en god stemning; det var forår, og der blev taget hånd om en. Helt andet, end jeg havde regnet med.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Der har virkelig været mange, så det er svært at nævne en. Vi har altid lavet mange ting i naturen og brugt den. Vi har været i Australien nogle gange og set noget natur, vi aldrig havde forventet at være en del af. Så det har været en stor oplevelse at blive lukket ind i de omgivelser med den ro, der er.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det var at være med til at arrangere Påskeløbet. Det var stort at se, hvor meget energi, der blev lagt i at lave det stævne, og

hvor meget arbejde, der ligger bag. Det var en oplevelse at være en del af.

Og det største bom?

Jeg bliver ved med at lave de samme fejl, og burde tage mig tid til at kigge løbet igennem og tænke over, hvad der går galt. Så jeg er for dårlig til at lære af mine gamle fejl og fornemmer af og til, at nu burde jeg kunne det her, men så går det alligevel galt. Det er nok mit største "bom". Et enkeltbom er mit første løb hen på efteråret. Det var ved at blive rigtig skummelt, og man skulle have pandelampe med - hvilket jeg havde glemt! På et tidspunkt var det eneste, jeg kunne gøre, at finde en sti og finde ud til vejen. Der følte jeg mig godt nok alene.

Hvor mange lande har du løbet i?

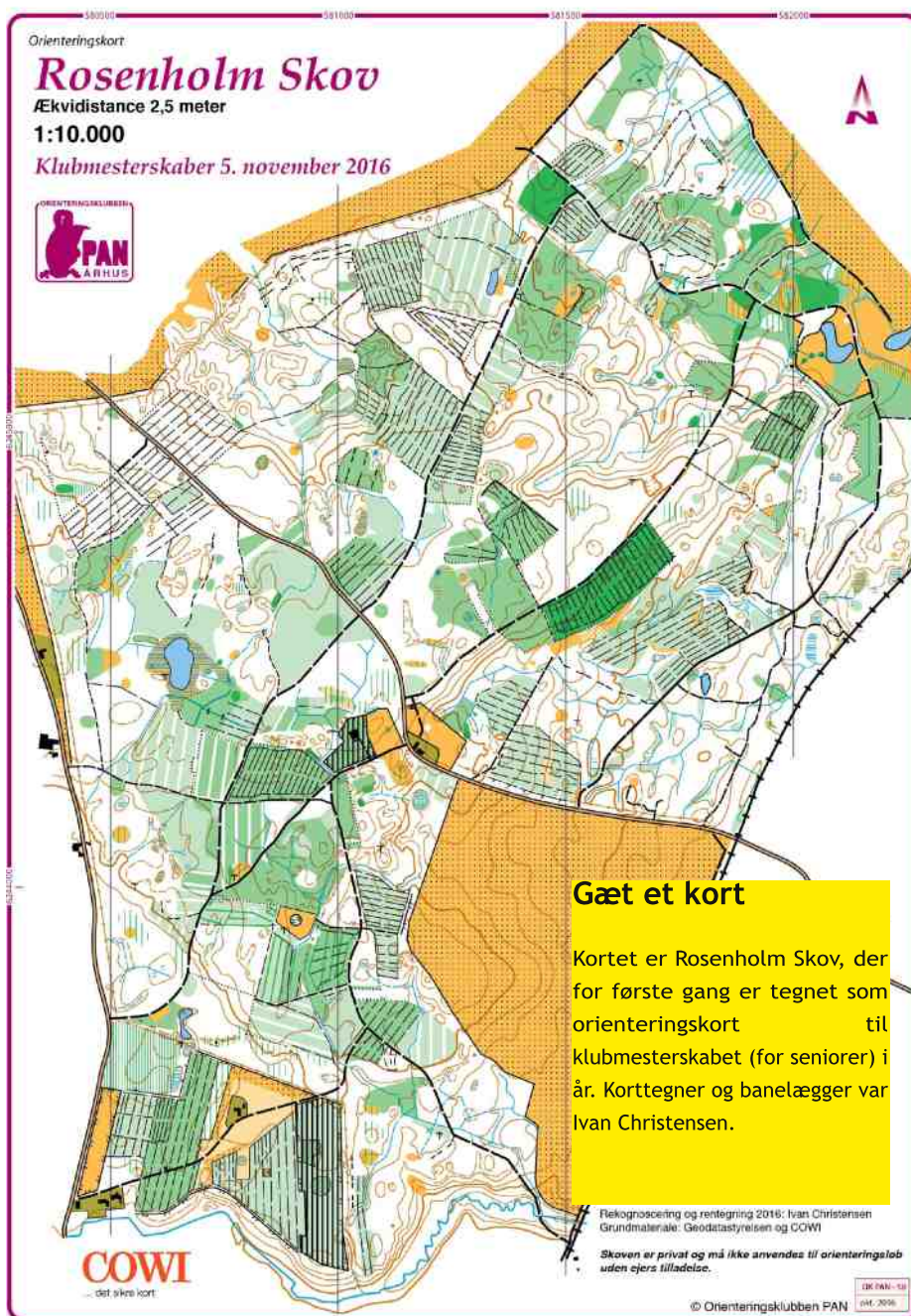
Kun Danmark. Men vil rigtig gerne med til Tiomila næste gang. Og jeg har også kontakt til nogle klubber i Australien, så det skal jeg også prøve.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Helt sikkert sprint. Uden tvivl. Det har altid været min yndlings-disciplin. Man kan virkelig give den gas i kort tid.



Signe Bille og forældre til intro-løb i foråret 2014.



Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema	Bemærkning
29/11	Giacomo	Vintercup 1	
1/12	Emma Klingenberg	Torsdagstræning	
5/12		Styrketræning	
6/12	Anders Bank	Vintercup 2	
8/12	Emma Klingenberg	Torsdagstræning	
12/12		Styrketræning	
13/12	Kell Sønnichsen	Vintercup 3	Botanisk Have
15/12	Emma Klingenberg	Torsdagstræning	
20/12	Emma Klingenberg	Torsdagstræning	Juleafslutning
22/12	Emma Klingenberg	Torsdagstræning	
3/1		Vintercup 4	
10/1		Vintercup 5	
17/1		Vintercup 6	
31/1		Vintercup 7	

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

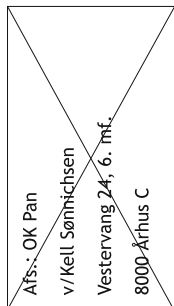
<http://www.okpan.dk/web/klubtraening.html>

ennova

Arrangementer og møder

Dato	Hvad?	For hvem?
16/12	Herrejulefrokost	Mænd
17/12	Quinnjulefrokost	Kvinder
20/12	Fællesspisning og juleafslutning	Alle!
6-8/1	Hyggetur til Søhøjlandet	Ungdomsløbere
17/1	Generalforsamling	Alle!





Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
3/12	Storskoven		LørdagsCup
10/12	Storskoven		LørdagsCup
17/12	Marselis Nord		Juleløb

Mødestedet kan findes på:

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

Starttid: Kl. 11.00-11.30

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

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