Pan-Posten

Nr. 677 - Juni 2017



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

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg			8627 0831
Postgiro	1551 109-8527			
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/			
Kontingent 2017	Familie	1.360,00		
	Senior	735,00	(indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior	325,00		
	Abonnent	270,00		
Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk			2973 4718
Bestyrelse				
Formand	Lone Secher Andersen, losa1116@gmail.com			2541 3503
Kasser	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk			2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk			8627 9229
	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com			2875 7794
	Ulrik Johansen, ulrik.johansen@gea.com			4029 9470
Suppleant	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com			2635 1986
Udvalg				
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com			
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk			8629 5372
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk			2835 1948
Husudvalg	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk			8627 9229
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk			8627 3978
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk			8622 3345
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com			2022 6709
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com			2635 1986
Pan-Posten				
Redaktion	Ellen Winther Mortensen, ellen@winther-mortensen.dk			40331694
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk			2165 6687
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk			5192 5105
Trænere				
Klubtræner	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com			2967 5962
Ungdomstrænere	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com			2635 1986
	Tobias Karlsmose Svarer			
	Giacomo Frattari			
	Sofie Secher			
	Caroline Finderup			
	Inge Knudsen			
Salg af klubtøj	Alice Hinge, alicehinge1@gmail.com			8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)			
Løbstilmelding og adresseændring Løbskonto: 1551 127-3213	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)			

Indhold

Klubnoter	4
Wild West	5
DM Ultralang - bakker og blå himmel	6
JWOC 2019	12
Påskeæg til ildsjæl	14
Kr. Himmelfartsdag	17
Sommerafslutning	19
Rekord til Tiomila	20
Sommerplaner	23

Udgivelsesplan

Nr	Udkommer
678	August
679	Oktober
680	December

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

FEMINA kvindeløb

Så lykkes det igen! På trods af silende regn fik vi sammen afviklet et fantastisk løb for godt 1600 kvinder den 7. juni. Opsætning af stævnepladsen startede onsdag morgen kl. 9:00, løbet startede kl. 18.30, og kl. 21.30 var alt pakket sammen igen. Ca. 85 Pan'ere har været i sving. Stor tak til alle mand.

Hvor blev klubturen af?

Årets klubtur skulle have været til Skagen, og den var bevidst lagt den anden weekend i juni for ikke at kollidere med pinsen.

Desværre er klubbens medlemme meget traditionsbundne, så mange havde ikke opdaget den ændring, og havde derfor andre planer i den weekend.

Så da tilmeldingfristen nærmede sig, og der var langt fra det antal tilmeldte, der kunne få turen til at hænge sammen økonomisk, blev den desværre aflyst.

Men vi vender stærkt tilbage til næste år!
Vi har allerede nu booket plads i Ålbæk den 1.-3. juni 2018, så sæt kryds i kalenderen.

Panpræstationen

Panpræstationen, som uddeles til et klubmedlem hvert år, gik i 2016 til Jeanette Finderup for hendes store frivillige indsats.

Hendes arbejde i ungdomsafdelingen fortjener særlig opmærksomhed, fordi hun igennem mange år har været en del af ungdomsudvalget og indenfor de senere år formand for udvalget.

Jeanette er et meget engageret klubmedlem, der gennem mange år har været med til at udvikle ungdomsafdelingen til det den er idag; et miljø, hvor der er plads til alle og rig mulighed for at dygtiggøre sig.



Mariann Kejser

Wild West

Man skal passe på, hvem man leger med!

En hyggelig ting er begyndt for os lidt "ældre" piger i klubben, og for at følge den op, inviterede jeg til pigefødselsdag. Mega hyggeligt, lige indtil Jeanette ville lege. Kæmpe papir op, vi skal lege "hæng manden". Stadig sjovt, indtil ordet pludselig er Wild West. Her er det, at det går op for mig, at den 10 km. jeg fik sidste år, havde udviklet sig en smule. Og det var ikke lige en gave der kunne byttes. Ups. Jeg fik dog forhandlet gaven ned til Nordwest. Sølle 16 km. orienteringsløb, om natten.

Med gode træningsmakkere gik vi igang. Benene blev da også bedre og bedre, men fødderne blev kolde mange gange. Den omvendte Pippi var vendt tilbage. Det her klarede jeg aldrig.

D. 20/5 oprandt. Forøvrigt min bryllupsdag, og min søde mand og jeg drog til Svinkløv. Sov et par timer i en hytte, og så var tiden inde. " Veninderne" Anni og Jeanette ventede kl. 01:30, selv de havde vist fået lidt kolde fødder nu.

> **“ Efter tre kvarters søgen, var modet ved at forlade mig**

Nå, på med pandelamper, pakke madposerne og afsted ned på stranden i Svinkløv. Og så pludselig var vi afsted.

Kolde fødder blev glemt, og det gik bare over stok og sten. Med vores gode navigator, lå vi rigtig godt til de første poster, og humøret steg. Dette var jo faktisk sjovt. Vi klatrede, kravlede og krøb gennem krat og vand.

Vi fandt post efter post, og pludselig var det lyst. En fantastisk morgen gryede og vejret var skønt, gøgen kukkede, fugle sang og solen stod op ud over havet. Bedre bliver det ikke.

> **“ Efter tre kvarters søgen, var modet ved at forlade mig**

Post efter post blev fundet, lige med undtagelse af anden sidste post.
Efter tre kvarters søgen, var modet ved at forlade mig. Så trist, at man nu skulle diskes så sent.
Øv, øv. Heldigvis gav Jeanette ikke op. Hun satte sig i det morgenvåde græs og sundede sig lidt. Og med lidt hjælp fra en venlig løber, var den der pludselig. Humøret og energien kom tilbage, og vi kunne stolte løbe i mål. 28 km blev det til. Ca. 5 1/2 time i skoven og et bom på næsten 1 time. Men vi gjorde det sgu.

Eneste minus er, at jeg ikke må lege med veninderne mere, siger min søde mand.
Han mener ikke, at jeg kan holde til det. Meeeen, jeg vil ikke afvise, at jeg er klar igen om 2 år.

Tak for en fantastisk fødselsdagsgave, og for at I formår at flytte mig.

Carsten Thygesen

DM Ultralang 2017

- bakker og blå himmel

I år deltog jeg i mit første DM i Ultralang, hvilket var en fantastisk oplevelse i smukt vejr og flot natur, her er min beretning fra løbet.

Jeg har altid været fascineret af store skove og vildmarker og har kun løbet i Rold en gang før, og efter danske standarter er det vel en stor skov. Så da løbsområdet for DM ultralang dukkede op på O-service, Rebild bakker og Rold Vælderskov, tænkte jeg, at her var der en god mulighed for at se mere af skoven og ikke mindst Rebild bakker.

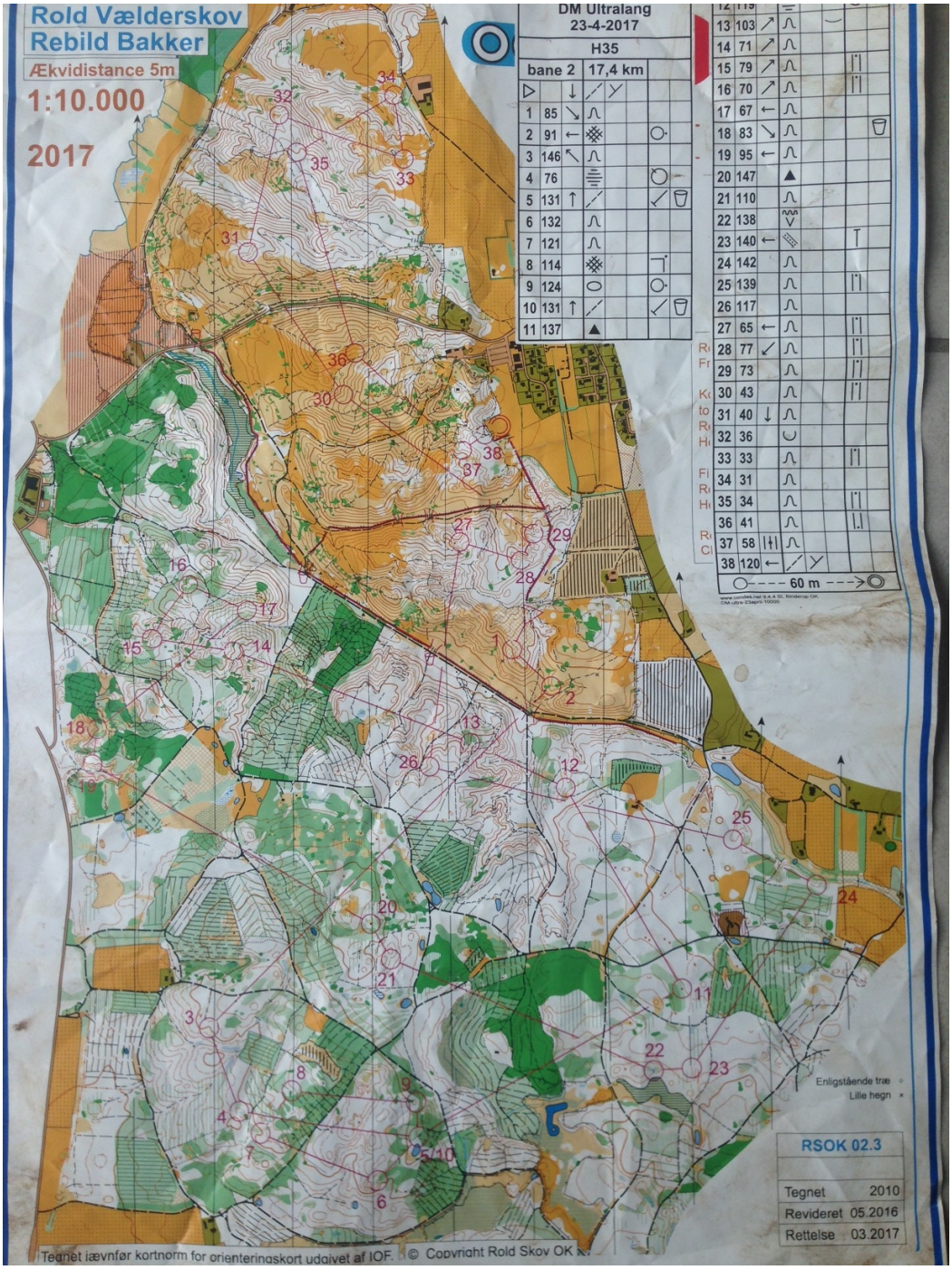
Hver gang jeg ser Rebild bakker bliver jeg overrasket over, at der findes så store bakker i Danmark, så Ørnereden i Marselisborgskoven blev besøgt et par ekstra gange i foråret for at få nogle bakker i benene.

Aftenen før blev det sædvanlige udstyr og tøj fundet frem; løbeuret, tøj der kan holde til lidt af hvert, gels, vand osv. Hvor mange gels skulle jeg have på mig under løbet?
Hmm... da jeg dyrkede triathlon spiste jeg 1 gel hver halve time, men det lader ikke til at o-løbere spiser så mange, det fjerner vel også fokus fra kortet, jeg nøjes med 3 stk. Skal jeg tage benbeskyttere på? Nej det er alligevel først i badet efter løbet at det svier og brænder på skinnebenene, så de gør nok bare mine ben tungere. Sko? det bliver helt sikkert INOV8 X-talon 212.

Babyen og tumlingen blev puttet, og jeg bad en stille bøn om en rolig nat, så jeg kunne møde veludhvilet op ved bakkerne næste dag.

Bananer og cola blev indtaget, og jeg stod forventningsfuld klar til start lidt over 10, en næsten skyfri himmel lovede for en god dag.

> **Jeg laver tit fejl i starten**


Rold Vælderskov
Rebild Bakker
Ækvidistance 5m
1:10.000
2017
DM Ultralang
23-4-2017
H35
bane 2
17,4 km
60 m
Enligstående træ
Lille hegn
RSOK 02.3
Tegnet 2010
Revideret 05.2016
Rettelse 03.2017
Tegnet iævnfør kortnorm for orienteringskort udgivet af IOF.
© Copyright Rold Skov OK

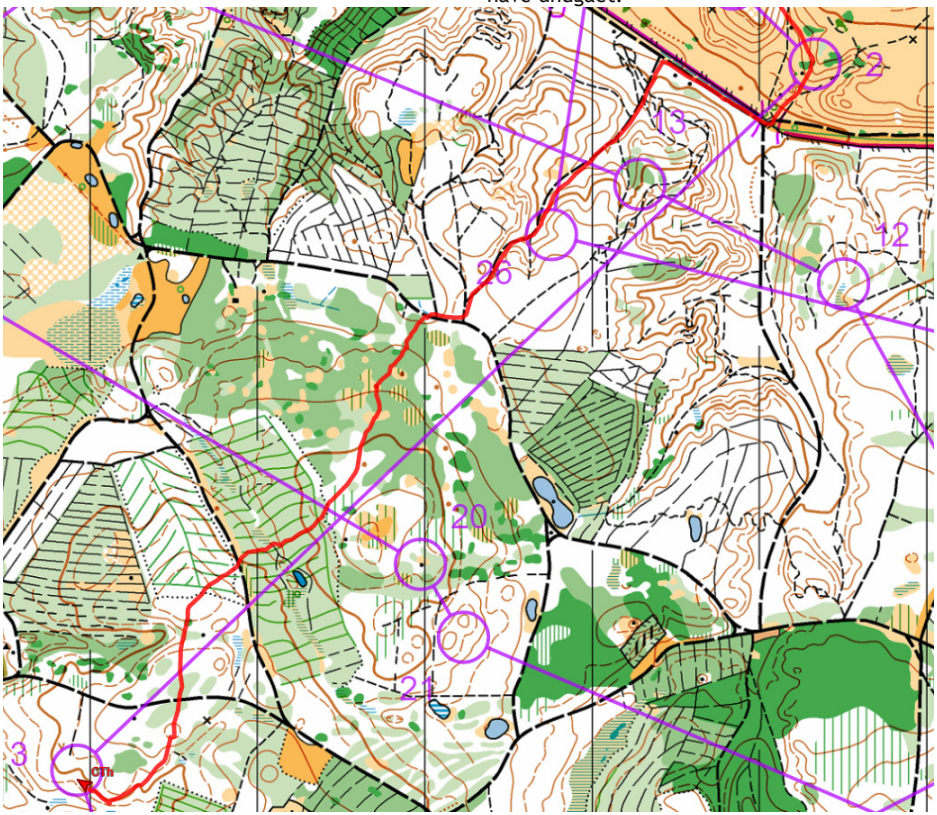
Jeg laver tit fejl i starten og har hørt flere sige, at man skal tage den med ro i starten for at komme godt ind på kortet. Så det var taktikken til at starte med, hvilket holdt godt, da jeg tog post 1 og 2 lige på.

Til post 3 tog jeg stien til højre op af skrænten, derfra igennem det tætte område og ramte for meget til venstre på posten. På Livelox er der et godt segment (post 2-3) hvor vi er 3 mand der tager 3 forskellige vejvalg og rammer posten næsten på samme tid.

Mosen lige efter post 3 så passabel ud, da der voksede lidt grønt på den, men da jeg røg i til livet blev jeg klogere, fik mig kæmpet op, tørret kortet rent for det værste mudder og videre i den forkerte retning. Jeg fik dog rettet fejlen og fandt post 4.

Til post 5 tog jeg turen syd om bakkerne for at spare benene, så jeg passerede post 6, fandt post 5 og så tilbage til post 6.

Post 7 var jo egentlig bare samme vej tilbage, men kom for meget mod nord og derved igennem nogle bakker, som jeg kunne have undgået.



Kompaskurs mod post 8, stod i det grønne 50 meter vest for posten, da jeg så en målrettet løber, løbe mod et tæt krat; der lå post 8.

Igen kompaskurs mod post 9, passerede de 2 huller på toppen af bakken, ud af udløberen og ramte toppen hvor post 9 stod. Løb mod syd til der var antydninger af den lille sø, rettede kursen ind og fandt post 10.

> “Jeg var faktisk væk

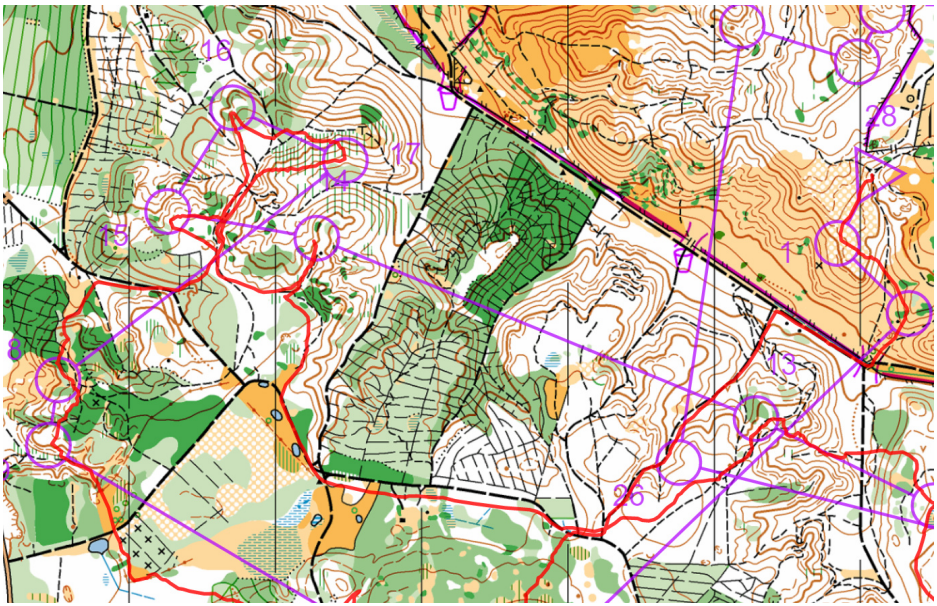
Til post 11 fandt jeg hegnet nord for søen, fulgte det og kom fint frem til posten derfra. Til post 12 tog jeg en kompaskurs, som jeg ikke fik fulgt ret godt, jeg opdagede fejlen ved skrænten 200 meter syd for posten. Jeg fandt dog hurtigt ud af, hvor jeg var og fandt posten uden videre problemer.

Til post 14 tog jeg et udenoms vejvalg, da der lå en masse bakker imellem, det viste sig på Livelox, at jeg bestemt ikke var den eneste, der tog den vej. Jeg tog det sydlige vejvalg, op til stien, fulgte den mod vest til den aflange lysning nord for stien, fangede den lille sti, der førte ned til post 14.

> “Der kunne benbeskytterne alligevel have været gode

Op igen ad udløberen, til det var fladt, fangede stien mod vest, fandt lavningen ved svinget og derfra kompaskurs til post 15.

Efter post 15 løb jeg lidt mod vest, og jeg må have mistet koncentrationen lidt, for jeg synes, der var bakker over det hele og kunne ikke få det til at passe med kortet; jeg var faktisk væk.



Jeg fandt lavningen hvorfra jeg tog kompaskursen til post 15, jeg var med på kortet igen og så hurtigt mod post 16, som jeg ramte fint.

> **Trætheden var begyndt at melde sig**

Resten af turen i skoven gik fint med lidt småbom her og der. Jeg sad blandt andet fast i noget brombærkrat tæt på post 18, der kunne benbeskytterne alligevel have været gode.

Jeg kom ud af skoven efter ca. 2 timer, trætheden var begyndt at melde sig, 26 ud af 38 poster var taget, og nu kom de rigtige bakker.

Jeg kom ud af skoven, post 27 skulle ligge oppe i bakkerne foran mig, jeg kiggede op, mere op og lidt mere, og der var horisonten, fantastisk flot, men utroligt langt og stejlt.

Det gik langsomt opad, men post 27, 28 og 29 gik fint. Mellem post 29 og 30 lå 2 dybe slugter og 2 høje bakkedrag, jeg valgte at løbe hele vejen udenom, og jeg ramte posten fint.

Igen ned i en kæmpe slugt, den ved hulvejen, og op igen i bakkerne mod nord og tage de næste 5 poster med trætte ben.

Til post 32 valgte jeg at løbe hele vejen udenom slugten, hvilket nok var en fejl, og fulgte så hegnet hen til slugten hvor posten skulle stå.

Tilbage igen over slugten ved hulvejen og op i bakkerne igen og tage de sidste 3 poster.

Til post 37 tog jeg stien nord om bakken, tæt forbi bygningerne, forbi de 2 sten undervejs og fandt den uden problemer. Mål, cola, bananer og vand var i sigte og jeg kom i mål på 2:56:48. 25 minutter efter vinderen.

Det var en fantastisk flot tur som levede op til alle forventninger og på et kort som var nyt og passede ret godt, hvilket var en stor fornøjelse. Jeg lavede dog lidt flere fejl end jeg plejer, så koncentrationen på de lange løb skal forbedres. Det er også en stor fornøjelse at se ens løb og andres på Livelox bagefter, hvilket jeg lærer en del af. Som lidt krydder på oplevelsen blev jeg nr. 2 i klassen H35 og fik en DM sølvmedalje med hjem til babyen og tumlingen.


32
33
3
36
30
31
29
28
17
1
Ch



JWOC
2019 Junior World
Orienteering
Championships
Denmark

Kell Sønnichsenn

JWOC 2019

For de fleste er det – forhåbentligt – ikke en overraskelse, at klubben sammen med Silkeborg OK skal arrangere Junior-VM (JWOC) om to år.

Planlægningen er i fuld gang, og fokus lige nu er på skovadgang samt økonomi. Men de øvrige opgaver, såsom korttegning, banelægning, tv-produktion og nærmere planlægning af overnatning, transport, træningslejre m.m. ligger lige om hjørnet. Og, ja, jeg nævnte tv-produktion. Der er løbet meget vand i åen siden JWOC 2010 i Aalborg, og ambitionerne for et JWOC nu er om ikke på højde med et "rigtigt" VM, så dog i den retning. Heldigvis har teknologien også flyttet sig, så der er flere – og ikke for

Midt i juni havde vi i styregruppen møde med både Silkeborg og Aarhus kommune samt Sport Event Damark omkring støtte fra de forskellige partnere. Ugen efter var vi til møde med de øvrige VM'er i Danmark (WMOC 2018, MTB-WOC 2019 og WOC 2020) om, hvordan der kunne skabes synergi mellem arrangementerne. En del ideer var i spil.

I juli vil nogle af styregruppen og funktionsledere tage på en (selvbetalt) tur til JWOC 2019 i Finland for at få nogle ideer til, hvordan et godt stævne opbygges.

Hvad kan jeg gøre?

Lige nu har vi brug for flere funktionsleder, specielt omkring stævneplads og skoven; dvs. start, mål, stævnepladsopbygning, udstyr, træningslejre, banelægning til publikumsløb m.m. Men også de sociale aktiviter, der hører til et Junior-VM mangler en ansvarlig. Hvis du har en sådan funktionsleder i maven, så må du meget gerne melde dig. Det gælder også, hvis du har en rig onkel i Amerika, der vil støtte stævnet, eller hvis du har en ide om hvor vi kan skaffe støtte – økonomisk eller materielt - fra.

Men ellers er det vigtigste, at du får krydset af i kalenderen, at du den 6.-13. juli skal hjælpe med at lave JWOC 2019. Ambitionen er at lave "the best games ever".



Plan for JWOC 2019

Dato	JWOC aktivitet	JWOC løb
6/7 2019	Ankomst. Model event for sprint og langdistance	
7/7 2019	Åbning	Sprint
8/7 2019		Lang distance
9/7 2019	Social event. Model event for mellemdistance og stafet	
10/7 2019		Mellemdistance kval.
11/7 2019		Mellemdistance finale
12/7 2019	Afslutning	Stafet

Jeanette Finderup

Påskeæg til ildsjæl

Målløs

Målløs betyder ifølge Den Danske Ordbog: 'Midlertidig ude af stand til at sige noget pga. Forbløffelse eller sindsbevægelse'.

Et synonym for 'målløs' er 'himmelfalden'.

Målløs bliver jeg ikke så tit, men både i januar og i marts, blev jeg i regi af OK Pan fuldstændig målløs og lignede en, der var faldet ned fra himmelen.

Målløs i januar

Jeg var taget til generalforsamling, synes det skulle jeg, som leder af ungdomsafdelingen, men det skal man jo også, fordi det er en del af demokratiforståelsen, at man deltager i generalforsamlinger i de foreninger, man er medlem af.

> "Men ærlig talt, det hun sagde kunne jo passe på mig

Noget af det spændende ved generalforsamlinger i OK Pan er hvem, der skal have Panpræstationen. Vi vendte lige hjemme hvilke bud, vi havde. Ham, jeg gættede på, deltog i generalforsamlingen, så jeg havde nok gættet rigtigt. Lone Secher begyndte at præsentere, hvem der skulle have Panpræstationen.

I begyndelsen passede det rigtig godt på ham, jeg havde tænkt på, men så passede det lige pludselig ikke mere…



... men ærlig talt, det hun sagde kunne jo passe på mig, men mig kunne det jo absolut ikke være. Og så afslørede hun til sidst, at det var mig. Det kom som en komplet overraskelse.

Hvorfor kom det som en komplet overraskelse?

Panpræstationen gives til det lange seje træk eller en sportslig indsats. Kategorien en sportslig indsats kan jeg ikke komme ind under, da en bronzemedalje til DM nat i D-45 ikke kan betegnes som en sportslig indsats i OK Pan, hvor det er muligt at hædre verdensmestre og europamestre.

Derimod tænker jeg heller ikke på min opgave som ungdomsleder i OK Pan som det lange seje træk. Måske fordi jeg har to forældre, der begge er involveret organisatorisk i en orienteringsklub og har været det i snart 50 år. 50 år er et langt træk.

> **“At finde poster, få motioneret og være sammen med unge mennesker er noget, der giver energi**

Om min opgave i OK Pan er et sejt træk? Der har været og er indimellem nogle ’seje’ ting, når man står med en opgave i en forening, men min generelle oplevelse er, at det er mere fedt end det er sejt.

Hvad motiverer mig til at stå i spidsen for OK Pans ungdomsafdeling og komme i klubben til tre træninger om ugen?

Jeg skrev følgende i vores julebrev 2016. "At finde poster, få motioneret og være sammen med unge mennesker er noget, der giver energi."

Jeg får selv rigtig meget ud af at få trænet, og så er der en kæmpe flok skønne ungdomsløbere, som det er fedt at være sammen med. Desuden er der en kæmpe flok i klubben, som støtter op om ungdomsafdelingens arbejde. Ungdomsarbejdet er absolut ikke en enkeltmandspræstation, men det er en stor gruppe af ungdomstrænere, børnetrænere, forældre og andre klubmedlemmer, som løfter i flok.

Målløs i marts

Vi havde ungdomstræning. Vejret var ikke super godt. Vi skulle træne fra Ørnereden. Tobias Svarer (ungdomstræner) bad mig om at varme op med ungdomsløberne. Jeg fik et kort med en tydelig beskrivelse af hvor og hvordan jeg skulle varme op med dem. Jeg kom med forslag om en lille justering, men det blev blankt afvist. Jeg undrede mig måske lidt, fordi Tobias aldrig afviser noget blankt, men det blev kun til denne undren.

> **“Der stod Tobias, vinderen fra Den Store Bagedyst 2014**

Løbende sammen med ungdomsløberne ned af bakken til foden af Ørnereden, der stod Tobias, vinderen fra Den Store Bagedyst 2014, og tog imod os. Han havde lavet en påskeægskulptur i chokolade, som jeg fik overrakt med begrundelsen at være en ildsjæl. Bagefter løb Tobias og alle ungdomsløberne om kap op ad trapperne ved Ørnereden. Tobias løb stærkt, men det var selvfølgelig ungdomsløberne, der vandt. Efter træningen delte ungdomsløberne den lækre ’tempererede’ chokolade, som var med både glans og knæk.

Panpræstationen fik jeg for min opgave i ungdomsafdelingen, men der var ikke nogen ungdomsløbere, som deltog i generalforsamlingen. Denne gang, hvor jeg blev hædret som ildsjæl for samme opgave, deltog stort set kun ungdomsløbere. Jeg kunne dele den flotte chokoladeskulptur med dem, og de fik lov at være sammen med Tobias, som flere ungdomsløbere kender, fordi de følger med i Den Store Bagedyst.



Seancen med Tobias i skoven i regnvejr blev optaget og lavet til en film. Super fedt, at mere end 45.000 har set filmen og nu ved, at der er ungdomstræning i OK Pan, og at man kan have det fedt i skoven, selvom det regner.

Mange har spurgt mig, om jeg vidste det på forhånd. Jeg tænker, at man skal gå ind og se filmen, så tænker jeg, at man ikke kan være i tvivl om, at jeg ikke vidste det på forhånd. Filmproducenterne ville gerne have mig til at beskrive mine umiddelbare reaktioner på at blive hædret som en ildsjæl. Igen var jeg fuldstændig målløs og havde ikke noget fornuftig at sige – i filmen siger jeg ikke, at jeg er faldet ned fra himmelen, men at jeg er fuldstændig rundt på jorden.

Jeg blev målløs i januar, da jeg fik Pan præstationen og jeg blev målløs i marts da jeg blev hædret som ildsjæl, men TAK for det kæmpe skulderklap det er, det rørte mig og rører mig fortsat dybt. Men også en stor tak til de fantastiske ungdomsløbere der er i OK Pan, deres forældre der bidrager til ungdomsarbejdet på forskellig vis, øvrige medlemmer i OK Pan, der ikke bare tænker at ungdomsafdelingen skal passe sig selv med støtter op om at skabe Danmarks bedste ungdomsafdeling og så tak til de øvrige i ungdomsudvalget og ikke mindst trænerne. Vi har nogle fantastiske ungdomstræner, børnetræner og trailløbeskoletræner.

Kr. Himmelfartsløb

Årets Kr. Himmelfartsløb er afviklet, som mange år tidligerer er det et løb, hvor klubbens unge løbere får testet deres organisatoriske evner af i forhold til at planlægge og afvikle et større arrangement.

Der er brugt mange mandage til ungdomstræning på at forberede de forskellige opgaver.

Katrine Spanner og Katinka Kilden var årets stævneplanlæggere og Jeppe Kejser og Johan Dupont stod for banelægning.

De fleste af deltagerne til dette års arrangement er under 14 år.

Alle ungdomsløbere skulle vælge sig ind på et område, som de havde ansvaret for afviklingen af, og som man kan se af kommentarerne, er der nogle, der har haft travlt.

> “Det sjoveste var at holde pauser

Herman: "Jeg var med til at sælge åbne baner og i beregningen ved mål. Før starten gik, havde jeg været ude at løbe forløb, og bagefter var jeg med til at samle poster ind. Det var klart det sjoveste at sælge åbne baner og sidde i beregning.
Vil Herman være med igen?: "YEP!"

Leah: "Jeg var ved væsken, og det var min opgave at stille det hele an, sørge for, at der var glas og flasker med vand, og så blandede jeg saftevand. Leah syntes, det sjoveste var, at holde pauser, og hun vil gerne være med igen".

> “Det sjoveste var at tale med alle dem, der kom til start

Anders: "Jeg sad i stævnekontor og beregning. Før løbet var jeg med til at sætte eget beregnertelt og andre telte op. På Sil havde jeg været med til at finde tingene, vi skulle have med på stævnepladsen. Det var sjovest at sidde ved computeren".
Og ja, selvfølgelig vil Anders være med igen.

Ella: "Jeg sad lidt som leder af kiosken, så jeg skulle sørge for, at vi havde alt, og at det stod, så vi kunne finde det. Det var sjovt at kunne se dem, der havde været i skoven, og at høre, at de havde haft en god tur. Det var også sjovt at kunne snakke med de andre i kiosken. Jeg vil gerne være med igen - det var jo sjovt".

Casper og Severin: "Vi sad i stævnekontor og løb forløb. Casper skrev lejebrikker ind, og det var røvkedeligt. Vi syntes begge, at forløb havde været sjovt. Casper syntes, det var sjovest at vinde sin klasse".

Christian og Villads: "Vi lavede lidt af hvert; kiosk, stævnekontor, strøm og computer".

> “Det bedste var da jeg var færdig med det

Iris, Laura og Vilma: "Vi har lavet børnebaner, og vi skulle også have ting med fra loftet. På stævnepladsen lavede vi snitzlinger, og når børnene havde været igennem, så lavede vi diplomer. Det sjoveste var, da Vilma og Laura løb børnebanen mens Iris spiste kage. Vi vil alle tre gerne være med igen".

Sommerafslutning på børnetræning



Ludvig: "Jeg var i kiosken og grillede alle pølserne - det var sjovt. Det vil jeg gerne være med til igen".

Anna: "Jeg sad i starten og skulle forberede alt, der havde med det at gøre; kort, definitioner, snitzling og opsætning.
Jeg var også med til at indsamle poster bagefter, men det sjoveste var at tale med alle dem, der kom til start. Og ja, jeg vil gerne være med igen".

Sara: "Jeg havde noget med parkering at gøre og skulle bruge ting fra loftet som jeg tog med derud - jeg viste bilerne på plads, og det bedste var da jeg var færdig med det, så jeg kunne gå op til Anna i starten.
Jeg vil gerne være med igen, men bare ikke parkering igen".

Anni Sørensen

Sommerafslutning

Så blev det tid for sommerafslutning i ungdomsafdelingen.

Mandage er forbeholdt træning for de unge i klubben, og denne sidste mandag i juni var der afslutning på forårets træninger.

De første i skoven var de helt små, der træner de grundlæggende principper for O-løb - godt hjulpet på vej af trænerteamet Katrine, Camilla, Anna og Mads.

Denne mandag bød på et lidt anderledes løb; Safari med poster og opgaver fra savannens dyr.

Denne gruppe deltager ikke i fællespisning, men et pølsehorn siger man ikke nej til.

En halv time efter de små er sendt i skoven bliver det ungdommens tur. De skulle også på et lidt anderledes løb, der bød på udfordringer til vands og til lands. Traditionen tro var der fællesspisning med grillpølser, et udvalg af salater og kåring af månedens løber. For første gang i mange år blev pølserne grillet i tørvejr.

Foråret har budt på mange timer i skoven, og der har indimellem været trængsel i klubhuset, da både unge og forældre har støttet godt op om mandagstræningen.

Vi ønsker en god sommer, og vi ses i august.



Kell Sønnichsen

Rekord til Tiomila

Med en placering i Partille i udkanten af Göteborg var det oplagt, at en del jyske klubber ville sende hold til Tiomila – og at Pan nærmest ville gøre det til en klubtur.



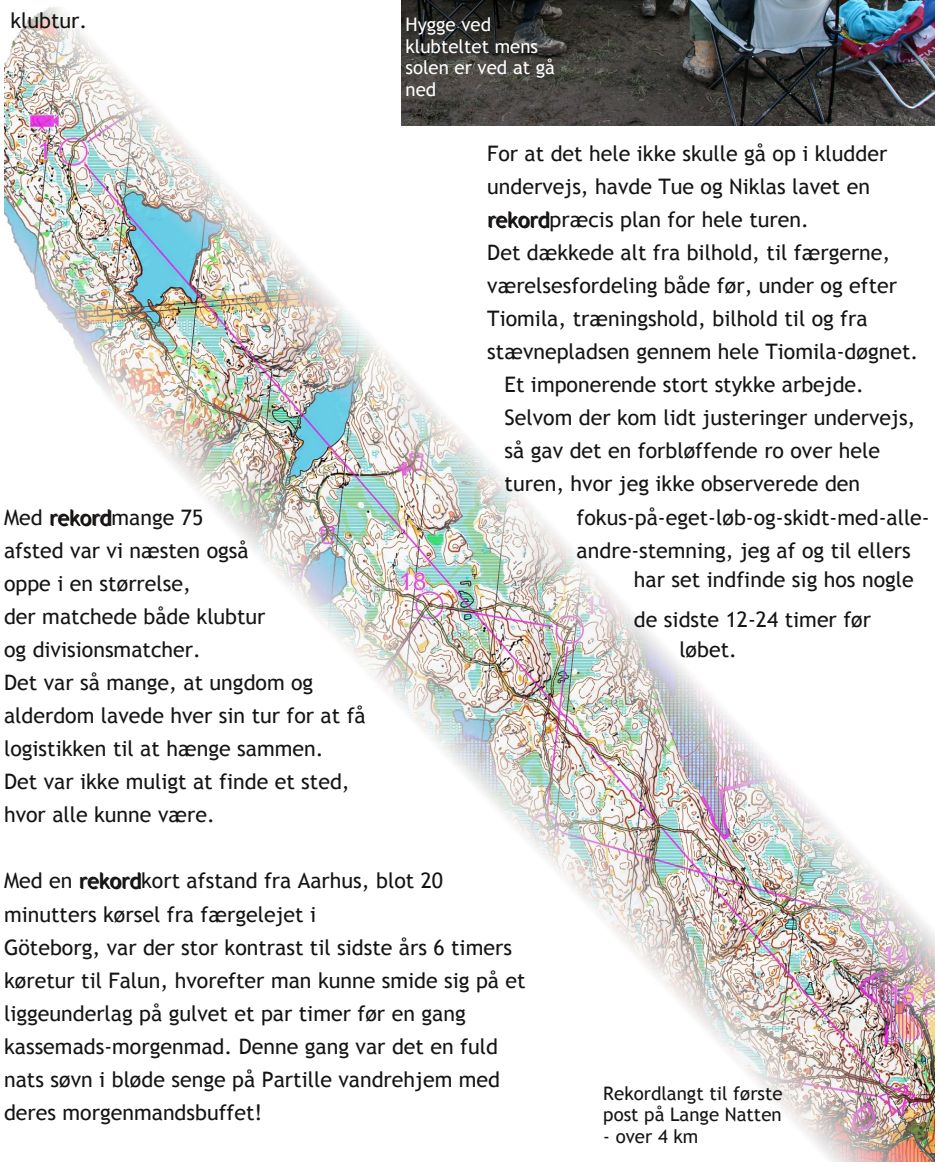
Hygge ved klubteltet mens solen er ved at gå ned

For at det hele ikke skulle gå op i kludder undervejs, havde Tue og Niklas lavet en **rekord**præcis plan for hele turen. Det dækkede alt fra bilhold, til færgerne, værelsesfordeling både før, under og efter Tiomila, træningshold, bilhold til og fra stævnepladsen gennem hele Tiomila-døgnet.

Et imponerende stort stykke arbejde. Selvom der kom lidt justeringer undervejs, så gav det en forbløffende ro over hele turen, hvor jeg ikke observerede den fokus-på-eget-løb-og-skidt-med-alle-andre-stemning, jeg af og til ellers har set indfinde sig hos nogle de sidste 12-24 timer før løbet.

Med **rekord**mange 75 afsted var vi næsten også oppe i en størrelse, der matchede både klubtur og divisionsmatcher. Det var så mange, at ungdom og alderdom lavede hver sin tur for at få logistikken til at hænge sammen. Det var ikke muligt at finde et sted, hvor alle kunne være.

Med en **rekord**kort afstand fra Aarhus, blot 20 minutters kørsel fra færgelejet i Göteborg, var der stor kontrast til sidste års 6 timers køretur til Falun, hvorefter man kunne smide sig på et liggeunderlag på gulvet et par timer før en gang kassemads-morgenmad. Denne gang var det en fuld nats søvn i bløde senge på Partille vandrehjem med deres morgenmandsbuffet!



Rekordlangt til første post på Lange Natten - over 4 km

Da jeg for 20 år siden var til mit første Tiomila var det placeret på en mark - ligesom når vi holder løb.

Fælles info fredag aften på Partille vandrehjem



Efterhånden som kravene til formidling(storskærm), strøm, toiletter(ikke noget med at rende i jorden) osv. steg, så udnyttede arrangørerne eksisterende faciliteter til stævneplads.
Vi har været på motorbaner, motorcross-baner, skistadion og sågår flyveplads. Men i år var det "back to basic" på en mark – endda en mark, de i instruktionen indrømmede var lidt blød og henstillede til, at man brugte de præparerede stier for at undgå at lave mudder. Det fortrød de nok...

Dagen før Tiomila, væltede regnen ned, og allerede før første start var der **rekord**meget mudder. Selv Roskilde Festival kunne ikke hamle op. Og allerede dagen før måtte de indse, at parkering, på en anden mark, ikke fungerede. Det var muligt, at bilerne kunne komme ind, men de ville så ikke kunne komme derfra igen!

Så der blev lavet en nødløsning med parkering rundt omkring i de forskellige industrikvarterer – med deraf følgende **rekord**langt til stævnepladsen.

Så var der nogen fra klubben, der fik den geniale idé at smide en fibermåtte foran vores sovetelt på pladsen og erklære teltet for skofrit område. De skulle stilles udenfor! Mon ikke vi hermed fik det mest rene telt ved Tiomila? I hvert fald invendig...

Nu var det sådan, at jeg ikke havde fået forberedt mig synderligt meget på at løbe Tiomila. Jeg havde ikke opdaget nogle af de **rekord**mange træningsture til Göteborg, og jeg havde end ikke et hold at løbe for, da vi tog afsted. Det er sket før, og det fikser sig altid; således også denne gang. Det blev en femtetur på tredjeholdet midt om natten, så jeg måtte hellere lige træne lidt dagen før, herunder en nattur. Der lærte jeg, igen, at Göteborgområdet er meget svært, og jeg fjollede temmelig meget rundt til både post 1 og 2. Når man først var væk, var det uhyggeligt svært at læse sig ind igen.

Damestart. Vores klubtræner, Emma, var den første oppe ved startoosten. Det har hun prøvet før.





Mudder på vej mod start

Så det var med respekt, at jeg stod op ved 01.30 tiden for at være klar, når Tobias Svarer kom hjem efter Lange Natten, en tur han endte med at bruge en time mere om end sidste år.

Jo, det var svært. Og knoldet. Og mudret! Allerede på vej ud af stævnepladsen og før startposten var man i mudder til knæene.

Jeg bommede – om ikke planmæssigt, så forventeligt – nogle af posterne, men kunne også nyde solopgangen og den medfølgende eksplosion af fuglesang. Det var hele turen værd.

Resultater? Tjah, sidste år vandt førsteholdet hos damerne, og de hørte da også til blandt favoritterne i år. Målsætningen var en top-10 placering, hvilket ikke helt lykkedes.
Det tunge terræn kostede for de fire første løbere; Caroline Finderup, Caroline Gjøtterup, Cecilie Klysner og Josefine Lind, og så kunne selv en flyvende Maja Alm med en af de hurtigste tider på sidste tur ikke hente 18 minutter fra en 27. plads. 12 placeringer og 5 minutter blev hentet.

Hos herrerne var der ikke nogen egentlig placeringsmålsætning, og også for dem var det tungt terræn, hvor alle bortset fra Tue Lassen tabte tid.

Tue lavede den største præstation ved rent faktisk at hente ind på teten.
Desværre satte han derefter næsten det hele til i et diffust område på et langstræk.
Andreas Boesen på sidste tur mente, at det var det hårdeste Tiomila, som han nogensinde havde været med til.
Det var der vist også andre, der kunne skrive under på, men jeg holder nu på, at 2004 i Kolmårdens Djurpark holder **rekorden**.
Dengang brugte jeg næsten 3 timer på anden tur, hvorefter Søren Maarup gjorde det samme på tredje tur.

Førsteholdet endte på en 48. plads, men næsten to timer efter vinderne! Det siger en del om spredningen. Og tredjeholdet holdt sin målsætning om at gennemføre, og faktisk lykkedes det 8 af de 9 hold at gennemføre – ny rekord.

Maja på vej i skoven på sidste tur



Anni Sørense

Sommerplaner

Nu er det snart sommerferie, men der er ingen grund til at kede sig af den grund. Vi har kigget i kalenderen og fundet gode alternativer til charterferien.

På hjemmebane kan vi anbefale Skaw-dysten; orienteringsløb på toppen af Danmark med muligheder for alle i familien, uanset om man er til fods eller cykel. Foregår i weekenden den 7.-9. juli i og omkring Skagen - det kan anbefales at prøve de friske fisk ved samme lejlighed.

Samme weekend er der mulighed for at deltage i Wawel Cup i Polen, dette foregår den 5.-9 juli. Det er et af de ældste orienteringsløb i Polen, og en af etaperne vil finde sted i en polsk ørken. Her kan anbefales at smage det polske øl og måske købe lidt billigt krystalglas med hjem.

Hvis man starter ferien lidt tidligere og kører sydpå, kan man få en hel uge til at gå i Østrig. Fra den 10.-16. juli afvikles 5 Days og Tyrol i terræner omkring Innsbruck. Der er sprint, mellem-og langdistance planlagt i kuperede landskaber og med indlagt turist-hviledag.

Området omkring Innsbruck byder på Swarowski museum, hvis man er til det, der glimter. Innsbruck byder deusden på en olympisk skibakke.

Hvis man er til de nordiske terræner, er der mulighed for at deltage i publikumsløbene til JWOC i Tampere i Finland den 10.-15 juli. Her reklameres på hjemmesiden med, at du kan komme tættere på fremtidens stjerner; de unge, der løber Junior VM! Fra OK Pan deltager Andreas Bock og Caroline Finderup.

De allerede etablerede stjerner kan man så vende tilbage til Polen, hvis man var til Wavel Cup den 25.-27. juli for at følge OL. I Wrocław er der World Games; OL for ikke-OL-sportsgrene. Sidste gang i 2009 var i Colombia, denne gang er det altså noget tættere på. Der er også publikumsløb, så man kan teste sine færdigheder af mod verdenseliten.

Vi håber at kunne bringe beretninger fra nogle af løbene.

GARMIN™

... samarbejder med OK Pan



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