

PAN-POSTEN



Ungdomsafdelingen har været på en spændende efterårstur til Norge - læs mere i U-times s. 32

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 681 - November 2018

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1551 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2017	Familie 2000,- Senior 850,- Ungsenior (21-24 år) 700,- Junior 500,- Abonnent 270,-	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk	2973 4718
Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, losa111@gmail.com	2541 3503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk Camilla Louise Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Ulrik Johansen, ulrik.johansen@gmail.com Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com Henrik Nykjær, famnykjaer@hotmail.com	8627 9229 2875 7794 4029 9470 2635 1986 3057 3564
Udvalg		
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com	
Træningsudvalg		
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@gmail.com	8622 3345
Skovudvalg		
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Pan-Posten		
Redaktion	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk Anni Sørensen, anni.sorensen@skejby.rm.dk	2875 7794 2165 6687 5192 5105
Trænere		
Klubtræner	Jeppe Ruud, jr@do-f.dk	2815 1200
Ungdomstrænere	Caroline Finderup Sofie Secher Tobias Karlsmose Svarer Anne Mette Schmidt Holger Petersen	
Børnetrænere	Morten Kusk Josefine Lind Lise Termansen Katinka Kilden Sarah Nissen	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)	

Indhold

Klubnoter	4
Studietur til JWOC	12
Kejser Dahl's o-sommer	18
Beretning fra DM stafet	20
Portræt af den nye klubtræner	22
U-times	28
Stafetten - Rasmus Djurhuus	38
Hvorfor en personlig træner?	40
Medlemmerne anbefaler	42

Specialforretning

LØBEREN



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

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

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
682	Februar 2019
683	Maj 2019
684	August 2019
685	November 2019
686	Februar 2020



DM-Hold



Det var godt nok tæt på! Aldrig har en jysk klub været så tæt på at vinde DM Hold 2018 på Sjælland. Blot 4 løbspoint blev vi slået med af FIF Hillerød Orientering, der vandt ved at slå alle og opnå maksimale 10 matchpoint. OK Pan fik 7 point, idet vi fik uafgjort mod Tisvilde Hegn OK - der også fik 7 point. Men Pan havde flere 1. pladser, så vi blev sammenlagt nummer to. Men havde vi blot fået 5 point mere mod FIF Hillerød, så...



Der kan stilles mange analyser op om, hvor vi manglede løbere til at skaffe de manglende point, men det vil vi undlade her. Blot glæde os over, at det blev til en sølvmedalje til klubben - så tæt på en sejr på Sjælland, som vi aldrig har været.



TRAVL WEEKEND!



Weekenden 18-19/8 var vel nok klubbens mest travle weekend i år! Ikke mindre end fire gange var klubmedlemmerne i gang. Det startede fredag aften/nat, hvor en flok var med til at arrangere Runway Night Run i Aalborg Lufthavn. Derfra kunne de så enten tage hjem og sove, eller fortsætte direkte til Fløjstrup skov, hvor klubben arrangerede JFM Stafet.



Da den var overstået var der også nogen, der skulle hjælpe med at arrangere TC-samling for hele landet. Og endelig var en større flok om søndagen med til JFM Lang i Hårsbjerg Plantage.



Jukola 2018

I weekenden var 24 PAN'ere afsted til verdens største orienteringsstafet, Jukola, som løbes i Finland (I år foregik stafetten i Lahti). Netop i år var et ganske særligt år, da der var deltagerrekord, hvilket indebar at der var næsten 20.000 løbere var i skoven – fordelt på 1618 damehold og 1892 herrehold. Der var mange gode PAN præstationer – Her er det især værd at fremhæve damernes 1. hold, som kom på en meget flot 10'ende plads.

TEKST: NIKLAS INGWERSEN
FOTO: JEPPE RUUD

Damestafetten (Venla)

Som sagt blev damernes 1. hold nr. 10, hvilket pigerne nok gerne ville have solgt stafetten for på forhånd. Der havde nemlig været en del afbud, hvoraf det sidste kom ca. 24 timer før afgang – holdet så derfor noget anderledes ud, end hvordan det oprindeligt så ud på tegnebrættet nogle måneder forinden. Heldigvis var unge Hedvig Gydesen klar på udfordringen, selvom hun ikke kunne få meget tid til at overveje situationen i. Caroline Gjøtterup løb første tur på

holdet, og på trods af to bom på banen, formåede hun reducerer tidstabene, og sendt således Stine Bagger Hagner ud på anden turen som nr. 64 – 5'26 efter teten. Stine viste hvilken stafetløber hun i sandhed er. Udover at være en del af stafetholdet, var Stine også arrangør på turen – dvs. at hun havde mange ting at se til undervejs på turen. Dette formåede Stine at lægge bag sig, og rette fokuset mod stafetten, da det var hendes tur til at løbe. Stine hentede 39 placeringer, og derudover hentede hun 1 minut og 8 sekunder på teten. Hun kunne dermed sende Hedvig ud, som nr. 25 – 4'18 efter

det førende hold. Hedvig holdte sin placering, og leverede en stabil orienteringspræstation. Dette er meget flot, særligt ud fra den betragtning, at hun aldrig har løbet så stor en stafet før. Hun kunne derved sende Maja Alm ud 9'16 efter det førende hold.

Maja viste endnu engang hendes verdensklasseniveau, og kilometer efter kilometer hentede hun den ene løber efter den anden. Ved sidste posten kunne hun se ryggen af Kristin Löfgren Johansen fra IFK, hvem hun slog i spurten, og dermed kunne hun sikre holdet en meget flot 10'ende plads. Selvom at Maja er en verdensklasseløber, så er det alligevel imponerede, at hun i en situation, hvor hun gerne vil ud hente placeringer, formåede at holde hovedet koldt, og holde sig til den plan, som hun havde lagt sammen med sine holdkammerater – hvilket var at løbe sikker og selvstændig orientering.

Damernes 2. hold leverede en meget stabil præstation, og alle løbere leve-

de op til deres potential, samlet endte holdet som nr. 349. På holdet var Astrid Ank Jørgensen, Emily Temple, Triin Aedmae og Agnete Horup. Særligt er at fremhæve Emily Temple, som virkelig har vist hvilken udvikling hun har gennemgået siden hun startede hendes orienteringskarriere. Emily løb et såkaldt 'pacman-løb', hvor hun hentede 94 placeringer på hendes anden tur.

Herrestafetten (Jukola)

På Herrestafetten stillede PAN også med to hold, her blev første holdet nr. 67 og anden holdet nr. 208.

Tue Lassen løb første tur på første holdet, og med en stabil teknisk præstation, viste han hvorfor han var et godt kort at anvende så tidligt på stafetten, og han kunne derfor sende Rasmus Thrane Hansen ud som nr. 33 – 1'51 efter teten.

Rasmus, som virkelig har gjort comeback i denne sæson, og som især imponerede til 10mila (der blev løbet i slutningen af april), havde en mindre god dag på kontoret. Både en krop som ikke



helt spillede, og et enkelt bom på 3-4minutter gjorde, at Rasmus sendte Rasmus Djurhuus ud som 58 – 10'23 efter teten.

Når man løber disse store stafetter, så er det en ufattelig stor fordel at være med helt fremme i top 20-30, fordi de pågældende hold inden for denne top 30 alle løber hurtigt, og er meget dygtige til at finde vej. Når man ender længere nede i stafetten bliver løbet derfor mere individuelt, og det kræver enorm styrke at holde fart med de forreste.

Set i lyset af dette leverede de resterende fem ture overordnet set rigtig mange gode orienteringspræstationer. Rasmus Djurhuus, som havde følelsen af at have løbet alene hele vejen, løb holdet ind som nr. 49 – 19'12 efter teten. Jonas Munthe lagde hårdt for land, og kunne i starten af banen holde fart med de allerforreste, desværre drillede den skumle næstsidsste post Jonas, og her blev det til

ca. 3 minutters tidstab. Denne post ser måske nem ud, hvis man ser på kortet, da der er en masse stier på kortet. Men efter ca. 10.000 løbere have været i området forinden, var der kommet en ekstra sti eller to.

Efter Jonas løb Jakob Edsen, der på trods af at have følelsen af aldrig rigtig at kunne mestre det svære moræne terræn, løb en stabil tur uden et egentligt postbom. Jakob sendte sidste års junior Laurits Bidstrup Møller ud på 6. turen. Laurits er det, som man i orienteringssporten kalder for en sand tekniker. Det viste han også til dette års Jukola. Laurits formåede at holde den rette balance mellem løbe stærkt og finde vej, hvilket gjorde at han leverede et løb, hvor han udnyttede sit potentiale – hvilket kendetegner en god stafetløber. Stefan Frands Petersen løb holdet ind som nr. 67, efter at have løbet 15km orienteringsløb. På trods af, at Stefan følte han manglede fysisk



overskud, formåede han at kæmpe hele vejen, og teknisk lavede han blot et par 1-minutters tidstab.

Alt i alt var det en stabil holdpræstation, selvom at drengene på forhånd måske havde håbet på en lidt bedre placering.

Som sagt blev herrernes 2. hold nr. 208. Holdet bestod af Giacomo Frattari, Jeppe Ruud, Henrik Markvardsen, Christian Bobach, Lasse Grøn, Jens Christoffersen og Rasmus Holm Andersen. Her var nogle løbere, som bøvlede med fysikken, og havde derfor en hård nat i den finske skov. Alligevel viste holdet, at når man løber for PAN, så giver man ikke op – man kæmper uanset forholdene.

Der er nogle præstationer som særligt skal fremhæves. Giacomo Frattari, som løb førsteturen på holdet. Han manifesterede, at han ved, hvordan man skal gribe en første tur an. Længe lå han

sammen med de forreste løbere, som nr. 20-40 stykker. En ærgerlig parallel fejl gjorde dog, at han kom ind som nr. 110 – 6'48 efter. Alligevel viser Giacomo, at han år efter år bliver ved med at udvikle sig som stafetløber. En anden løber som skal fremhæves er Christian Bobach, der med 33'ende bedste tid på stafettens fjerde tur, gjorde det klart, at han bestemt ikke havde glemt, hvordan man løber orienteringsløb. Selv klagede Christian over formen, men med sikker orientering kom man langt i det svære Jukola terræn.

Udover de mange fine løberpræstationer skal der lyde et stort og anerkende tak til de som fungerede som trænere på turen; Agnete Horup, Christian Bobach, Lasse Grøn, Niklas Ingwersen, Stine Bagger Hagner og Søren Schwartz. De tilsidesatte nattesøvn, og hjalp løberne igennem både dagen og natten – således løberne blot skulle tænke at præstere bedst muligt. ■



Night Champ er tilbage!

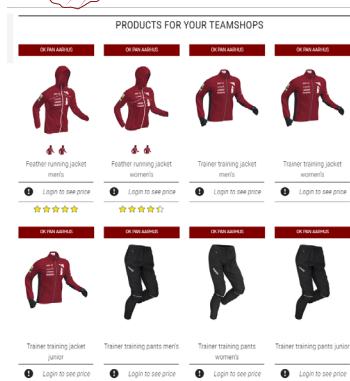
Dagene bliver kortere og natløbssæsonen er godt i gang. Det betyder også at den traditionsrige løbeserie Night Champ er tilbage i de midtjyske skove. Henrik Dagsberg sørger som altid for et godt setup omkring vinterens mest besøgte Pan arrangementer. Læs mere på

<http://www.nightchamp.dk/>



KLUBTØJ

Klubben har ikke længere et lager af klubbetøj liggende, du kan købe fra. I stedet skal du ind på Trimtex's hjemmeside og bestille det du gerne vil have. Tøjet ordreproduceres to gange årligt (forår og efterår). Info om bestillingsperiode kommer på hjemmesiden.



Til alle Quinner i OK Pan

Så er det tid til årets julefrokost for alle klubbens kvinder – unge som gamle (over 18 år)

Lørdag d. 15. december, kl. 16 holder vi damejulefrokost i klubhuset på Silistria.

Vi mødes i klubhuset ved 16-tiden og løber en fælles tur – måske med indlagte spas og løjer?

Herefter spiser vi mad bragt udefra, leger lege og ikke mindst: kårer årets Quinn – der er også snaps fra fælles kassen!

Du skal tage din klub-kvinde under armen og melde dig til på doodle.com/poll/zue648d3zcd6x9u2 – så skal sidste års "Quinne" nok sørge for gode rammer til fest og ballade.

Vi ses til en hyggelig aften
i klubhuset d. 15. december!

Festlige hilsner
Mariann



Mindre end et år igen...

Jeg hader enebær! Det var ikke rigtigt gået op for mig, før jeg sammen med en større flok fra OK Pan og Silkeborg OK var nede og løbe publikumsløb til JWOC i Kecskemét, Ungarn. Der fik vi lov til at opleve enebærbuske i store mængder og på nært hold. Så jeg hader enebær. I hvert fald i store mængder og på nært hold.

TEKST OG FOTO: KELL SØNICHSEN

Årsagen til den nærmest fælles klubtur var – ikke overraskende – at vi skulle kigge på, hvordan dette års JWOC blev arrangeret, så vi kunne være helt klar til næste år. Sidste år var vi også nogel afsted til JWOC i Tampere, Finland, men læren der var nok snarere, hvad vi ikke skulle gøre. Sådan var det ikke i

år. Arrangørerne lavede et flot mester-skab, og vi kunne lære noget. I virkeligheden lå de fleste terræner i nærheden af Kiskunhalas, og det var også der omkring, de fleste af os havde slået os ned. AirBnB er en forunderlig ting, og John Holm og jeg havde fundet et enkelt værelse på en lille campingplads med ca. 20 pladser et stykke udenfor byen og et par kilometer nede af et sandet hjulspor – ikke et sted, man lige falder over. Men det var et helt fantastisk sted, drevet af et hollandsk ægtepar og med swimming pool og – overraskende – orienteringskort over pusztaen omkring stedet. Da



Oasis Tanya Camping



O-kort over området.

der var langt til nogetsomhelst havde de også en lille butik, og man fik udleveret en seddel, hvor man kunne krydse af, hvad man tog der og så afregne



Fællesspisning på campingpladsen.

ved afrejse. Da de jo også skulle lave mad til dem selv, så kunne de ligeså godt tilbyde det til alle, så der var mulighed for fællesspisning hver aften.

Men det var jo JWOC, der skulle handle om...

Første dag var – lidt atypisk – langdistance, og det var en varm dag i skoven med høj luftfugtighed. Det var det sådan set hver dag. Det kan godt være, at der var hedebløge i Danmark, men den var værre i Ungarn! Dertil

skulle der løbes stærkt. Pusztaen er kendetegnet ved let kupering og – når der altså ikke lige er enebærbuske – let gennemløbet og/eller helt åbent terræn med en let sandet bund. Det var ikke lige noget, der passede de danske løbere.

Vi andre kunne følge strabadserne dels som tracking og dels som radiotider på de ophængte tv-skærme i kioskteltet (der i øvrigt kun kunne byde på lidt slik og dagens varme(!) ret – samt fadøl



Live resultater. Vi satser på storskærm næste år. Men måske suppleret med tv-skærme i kioskteltet. Det giver nogle muligheder.



Det var varmt alle dage, og al skygge blev udnyttet til sidste bid.

og sodavand. Det kan vi nok gøre lidt bedre). Og så var der en af de største

resultattavler i nyere tid. Faktisk var den heller ikke fra nyere tid, men knap 20 år gammel, og brugt til indtil flere VM/EM m.m. Lige på langdistancen kunne de 7-8 personer følge med til at holde den opdateret, men de øvrige dage måtte de godt nok kæmpe.

Sprinten var i centrum af Kecskemét,



Karantæne



Pre-start. Det er ikke helt oplagt, hvad reklamebannerne skulle gøre godt for her.



Når man ikke har en holder, der matcher en SI-enhed, så 3D-printer man da bare et mellemstykke...

og selv der var det lykkedes at få den kæmpestore resultattavle op. Jeg tog en tur gennem hele startproceduren fra afgang fra indkvarteringen over karantæneområdet til pre-start og helt til start.

Faciliteterne var en gymnastiksal med toiletter (og skygge!), vandflasker og et opvarmningskort. Det mest overraskende var, at løberne også fik et lille o-kort ved pre-start. Det kunne de bruge til at finde frem til startstedet, fordi arrangørerne ikke turde stole på, at deres snitzling ville blive hængende gennem hele stævnet. En meget fin detalje.

Og så kommer vi til enebærene! Mellemdistancen – og dermed også publikumsløbene – fandt sted i noget af det mest umulige terræn at tegne og navigere i. Enebær er så skarpt afgrænsede, at de gør det muligt fra luftfoto at tegne hver eneste lille passage og lysning, og det havde de gjort, men helt sikkert ikke rekognosceret hver detalje – i hvert fald ikke på publikumsløbene. Adskillige gange havde jeg problemer med at finde passagerne og/eller sad fast (selv om jeg havde fundet dem). Sigt var der ikke meget af, så kurverne var svære at navigere efter. Det bedste var at finde de hvide stumper skov og bruge dem til at komme frem i. Der var også skygge!

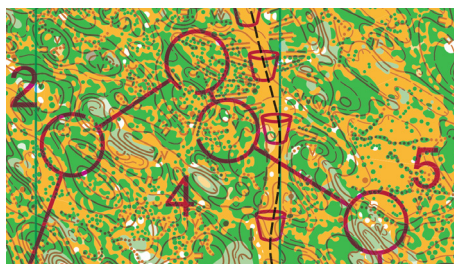
Korttegningen gav noget diskussion bagefter, og den schweiziske superstjerne Simona Aebersold (der på langdistancen overhalede Ida Bobach som



D20 A-finale-banen.

den mest medaljetagende JWOC-deltager nogensinde) viste, at også hun

kunne lave fejl. Ud over at bomme en del, løb hun – og en hel del andre –



Post 2-5 i nærbillede.

forkert ved stævnepladspassagen og blev diskvalificeret. Her var to ting, vi kunne lære:

- Lav en god stævnepladsskitse i Bulletin 4, så løberne kan forberede sig. Det var faktisk gjort, så det blev kun til snak på stævnepladsen og ikke protester over publikumspassagen.
- Lav meget tydelig snitzling ved publikumsposten.

Et tredje opmærksomhedspunkt er at have flag nok. I H20 var der tre sven-skere på de tre første pladser! I D20 var det en overraskende, men populær, hjemmebanesejr til den kun 17-årige Csilla Gardonyi. Det var også her, at en af ugens bedste Pan-resultater blev lavet, idet Lotte Jauhojärvi Markussen



Stafetstart i D20.

endte som en fornem nummer 24 efter at have kvalificeret sig til A-finalen med det yderste mandat.

Tilbage var kun stafetten – og banketten! Det var så også den varmeste dag med 30 grader, hvilket man ellers ikke kunne se på løberne, da de startede ud på første tur.

Der var fuld fart over feltet! Men senere kunne man godt se, at det var hårdt. Arrangørerne havde tydeligvis lært een ting fra JWOC i Finland: Der skal være kapacitet nok i indtjekning til karantænezonen. Alle løberne kommer samtidig, og det gav meget lange køer sidste år. I år havde de et bord pr. tur og ingen problemer.

Efter løbet var der afslutningsceremoni, hvor vi som næste års arrangører fik overdraget IOF-flaget, et folkemusik-kor bestående af ældre kvinder sang nogle sange (her skal vi måske finde på noget andet), og til sidst blev den store resultattale plyndret for navneskiltene, der nu hænger på mange ungdomsværelser rundt omkring i verden.



Stafetskitte – ikke den mest ambitiøse "skifteplanke".



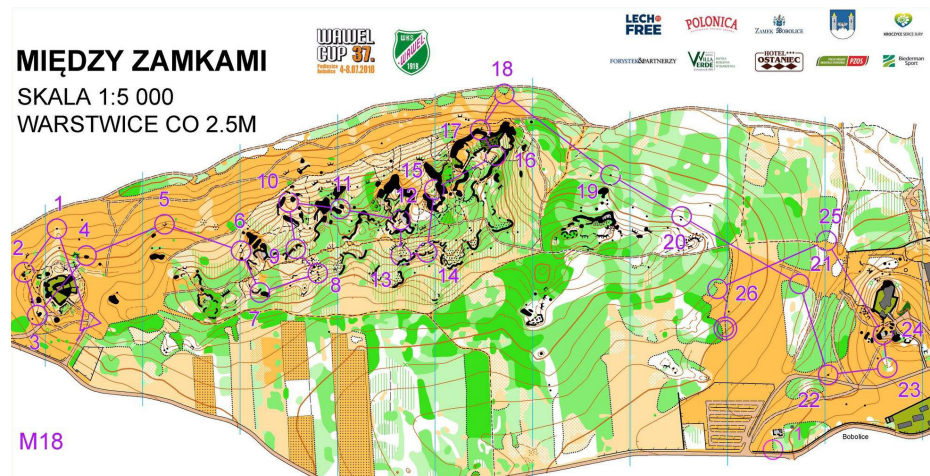
Kesckemét og omegns pige-kor – sådan cirka.



Hvem kan få sit navn højest op?



IOF-flaget gives videre til næste års arrangører. Det er os!



Kejser Dahl's O-sommer

TEKST: FAM. KEJSER DAHL

Familien Kejser Dahl Jensen er en familie, hvor vi bruger en god del af vores ferier på at løbe orienteringsløb. Per(far), der har løbet orienteringsløb siden han var 12, introducerede resten af familien til sporten. Siden da er vi andre blevet fænget af det, fået os en del års erfaring og løbet i en god mængde lande i vores ferier.

I denne sommerferie valgte vi så, først at køre til Polen, hvor vi løb Wawel Cup 37. Her løb vi 5 løb fordelt over 5 dage, i meget blandet og anderledes terræn,

end det man ser andre steder i verden. Specielt et af terrænerne skilte sig ud, da det bestod af en stor, lang bakke, som havde en sti på toppen og så med kæmpe klipper på siden, samt meget svært gennemtrængeligt terræn, hvor man måtte hoppe fra sten til sten for at komme frem. I hver ende af denne bakke var der græsarealer, med store klipper der stak op som store skulpturer. På hver side af disse græsarealer var der placeret et slot.

Derefter kørte vi videre til Slovenien. Vi kørte helt ned til det eneste lille stykke kyst de har, i en by ved navn Izola, her

skulle vi igen løbe 5 løb, bestående af 2 skovdistancer, 1 sprint og så igen 2 skovdistancer i et andet terræn. Kurvebilledet i de 2 skov terræner var negativt, det vil altså sige at der er langt flere huller end bakker. Der var mange og store huller og lavninger i hele skoven så man konstant skulle orientere uden om huller som var det en labyrint.

Også her var der mange sten, bare noget mindre i størrelsen, stenene var så fordelt i største delen af skovbunden. Det resulterede i at det var enormt svært at få fart på, og bevæge sig frem ad i terrænet.

Sprinten blev løbet inde i byen Izola. Izola er en gammel by med utroligt mange små gader, som går på kryds og på tværs. Man skulle hele tiden være rigtig skarp, da der konstant var retnings skift i de små gader. Til sidst i sprinten fik man en kort tur rundt i en mere åben del af byen og endte så nede langs vandet med et opløb ind i en af byens parker.

Jeg var så heldig at slutte af med at løbe et rigtig godt 5-dages løb i Slovenien, og vinde h-18 klassen. Den meget høje tekniske sværhedsgrad gjorde terrænerne omkring Izola til nogle helt særlige terræner, og hermed nok de fedeste at løbe på denne tur.

Organiseringen af selve løbene var i topklasse til begge løb. Polen var et løb med cirka 1100 mennesker og i Slovenien var der 300. Begge steder var kortene i top og alt gik som det skulle.

Specielt i Slovenien var kortene gode, til trods for de imponerende mange detaljer, var kortene helt præcise. Det gør det lidt sjovere at løbe orienteringsløb, når organiseringen er så god som den var.

Vi kan altså godt anbefale at tage på orienteringsløbsferie til Slovenien og Polen. ■



Jeppe vandt Bubo Cup i M18



Beretning fra...

DM stafet

Årets tredje danmarksmesterskab, i disciplinen stafet, blev afviklet ved Harrild Hede lørdag d. 8. september. OK Pan havde hele 24 hold med og 4 af disse stillede op i klassen D21, hvor Kathrine Amby havde opgaven at løbe 1. tur på et af dem. Kathrine fortæller her om oplevelsen.

TEKST: KATHRINE AMBY

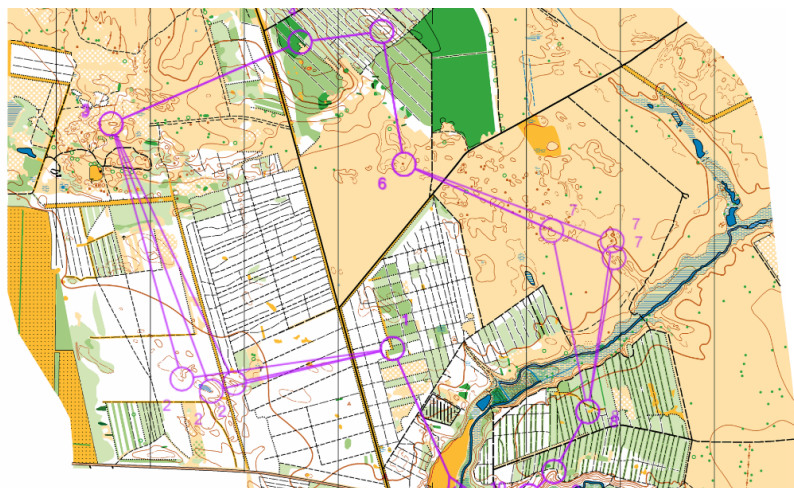
Hvornår begyndte du at løbe orienteringsløb og hvad kan du bedst lide ved sporten?

Jeg startede med at løbe orienteringsløb i 2013, da jeg gerne ville prøve noget nyt efter mange andre sportsgrene. Jeg har en del familie der løber o-løb, så havde hørt godt om sporten og blev også hurtig bidt af

den. Jeg tror at det bedste ved sporten er, at så snart man kommer ud i skoven er der bare fuld fokus og man tænker ikke på andet end sit løb.

Hvorfor tilmeldte du dig til DM stafet og hvad var dine forventninger?

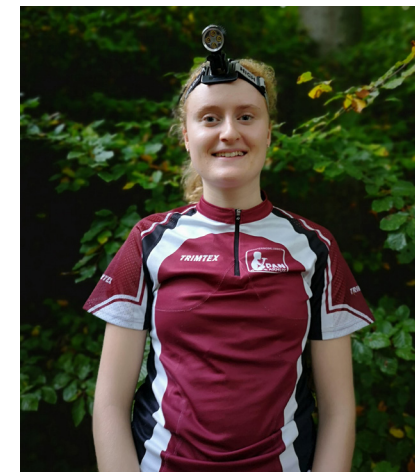
Jeg havde aldrig løbet stafet i Danmark, så jeg tænkte det var på tide. Jeg er ikke en særlig dygtig orienteringsløber, men jeg



tænkte at det var en god udfordring for mig. Og så er det altid hyggeligt at være ude til stævner. Mine forventninger var at komme rundt uden at bomme alt for meget rundt derude.

Hvordan du havde det inden start?

Jeg skulle løbe førsteturen, så jeg var meget spændt på starten med de andre løbere. D21 var nogle af de første der skulle sendes afsted, så der var mange folk der så på ved start, hvilket jeg ikke var vant til. Men der var rigtig god stemning, og det var fedt at blive sendt afsted med folk der heppede på en.



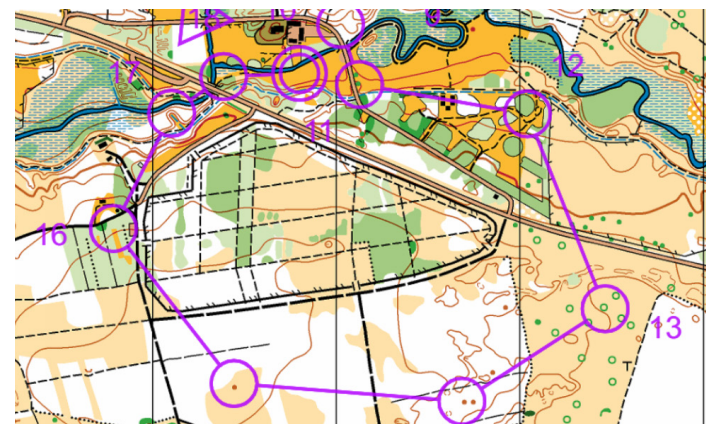
generelt et ret dårligt løb.

Hvordan greb du opgaven an?

Jeg har aldrig rigtig været særlig god teknisk og ikke så god til at planlægge min stræk, hvilket jeg endnu engang mærkede var en ulempe. Jeg synes plantageterræn er ret svært, da man virkelig skal kigge på deltaerterne og være god til at følge med på kortet. Så jeg var meget udfordret og havde

Hvad tager du med af erfaring fra løbet?

Jeg tror helt klart, jeg vil sætte mere fokus på at blive lidt bedre teknisk, da jeg tror det vil gøre det meget sjovere at løbe orienteringsløb generelt. Og så sørge for at nyde løbene, selvom man laver dumme fejl. For så må man jo bare løbe videre så godt, som man nu kan. ■





Portræt af den nye klubtræner

Efter to gode år med Emma Klingenberg i spidsen for et vel-fungerende træner-team, hvor smilende Iben Valery det sidste år har været den imødekomende træner på pletten i klubhuset, blev det efter sommerferien tid til at trække nye kræfter ind på klubtrænerscenen. Juniorlandstræner og tidligere Elite Center træner Jeppe Ruud har taget opgaven på sig og har siden august fungeret som klubtræner, med ansvar for junior-træningen om mandagen, den tekniske træning om tirsdagen og den fysiske træning om torsdagen.

TEKST: CAMILLA LOUISE BEVENSEE

Pan Posten har inviteret Jeppe i den varme stol og vil forsøge at få svar på nogle af de spørgsmål man kunne have til sin nye klubtræner.

Du afløser jo et ganske succesfuldt træner-team, hvor opgaverne var fordelt på tre sæt hænder i stedet for et, hvordan vil du klare opgaven helt alene?

Den primære opgave, som klubtræner, er praktisk. Jeg har forpligtiget mig til at være fysisk til stede til samtlige tirsdagstræninger, men kun halvdelen af alle ungdomstræningerne, hvor jeg primært er juniortræner, men også står for det tekniske oplæg efter træningen, som er for alle ungdommer der har lyst. Om torsdagen er jeg ikke forpligtiget til at være til stede til træningen fysisk, men jeg laver det oplæg der er

for træningen og hænger det op nede i klubhuset.

Så det gør det jo en del lettere at jeg ikke skal møde fysisk op alle tre dage om ugen, men vi har også fået et samarbejde mellem ungdomstræningen og tirsdagstræningen, som jeg jo står for, op at køre, så vi genbruger baner og poster de to dage. Det giver en lang række fordele.

Jeg sad lige og regnede på det sammen med Ebbe [Møller Nielsen, red.] og hvis man siger det tager fem timer at lave det praktiske omkring en træning, som det at lave banerne, printe kortene, sætte poster ud og samle poster ind.

Det er jo fem timer fordelt på mere end én person, men med ca. 40 træninger på et år, er det virkelig mange arbejdstimer vi får sparet ved at have de samme baner og poster både mandag og tirsdag, og altså lade ungdomstræningen og tirsdagstræningen dele en træning på den her måde.

Det er den første store ændring vi har lavet i forhold til at jeg skulle klare opgaven og i første omgang handlede mit job som klubtræner om at lette

arbejdet for alle dem der er end del af træner-teamet og for de mange frivillige hænder.

En anden fordel er at der nu altid vil være baner til dem der løber begynder og lette baner og at det ikke er ekstra arbejde, selvom der kun kommer nogle få nye om tirsdagen. Vi har også optimeret på banelægningsdelen, ved at fordele opgaven mellem mig og ungdomstrænerne, så vi samles en gang om måneden eller hver anden måned

og lægger baner til alle træninger i den næste periode. Så er banerne klar i god tid, men der sker også en vigtig vidensdeling trænerne imellem, der sikrer høj kvalitet

...i første omgang handlede mit job som klubtræner om at lette arbejdet for alle dem der er end del af træner-teamet og for de mange frivillige hænder.

på træningerne.

Jeg kan godt lide at træningerne ser pæne ud, så jeg har sat nogle, måske urimelige retningslinjer for, hvordan træningerne skal sættes op og se ud, så det ser ensartet ud fra uge til uge.

Hvad vil du gøre anderledes nu hvor du er klubtræner?

Jeg kan jo godt afsløre at jeg ikke har været der så meget til tirsdagstræning selv, før i tiden, så jeg ved faktisk ikke så meget om hvordan det har været før og kan jo så ikke sige hvad jeg vil

gøre anderledes, men effektiviseringen af arbejdsopgaver og en reduktion af tidsforbruget på hver enkelt træning, er helt sikkert noget jeg har prioriteret og som det virker som om der har været behov for at prioritere.

Her er det også rigtig vigtigt at nævne Mariann og Anni, og nogle gange Annis datter Anna, der er blevet faste

postudsættere, hvilket er virkelig fint. Det er virkelig fedt at de vil være faste postudsættere, så der

er en kontinuitet i arbejdet og så vi er sikre på at have nogen der kan gøre det, så jeg ikke skal ud og finde nogen hver uge, ligesom jeg gør med postindsamlingen, der deles ud på dem der kommer til tirsdagstræning.

I forhold til det sportslige, vil jeg gerne have flere fællesstarter og give løberne stafetfølelse og følelsen af sammenhold. Stafetterne fylder mere i klubberne end de fx gør på landsholdet og især i Pan, der sætter flere hold til de store internationale stafetter hvert år.

Indtil videre har vi haft normale baner med fællesstart og gaflinger, så har vi haft jagtstart og i den her uge løber vi orienteringsintervaller. Det synes folk er rigtig sjovt. Det fede ved at det bliver mørkt nu her er også at det bliver lidt

sværere og sjovere at løbe det samme sted, så det glæder jeg mig til på løbernes vegne.

Hvad er det vigtigste for dig som træner?

Det er vigtigt at træningen opleves som havende kvalitet, for så kan løberne have ro på og nyde træningen.

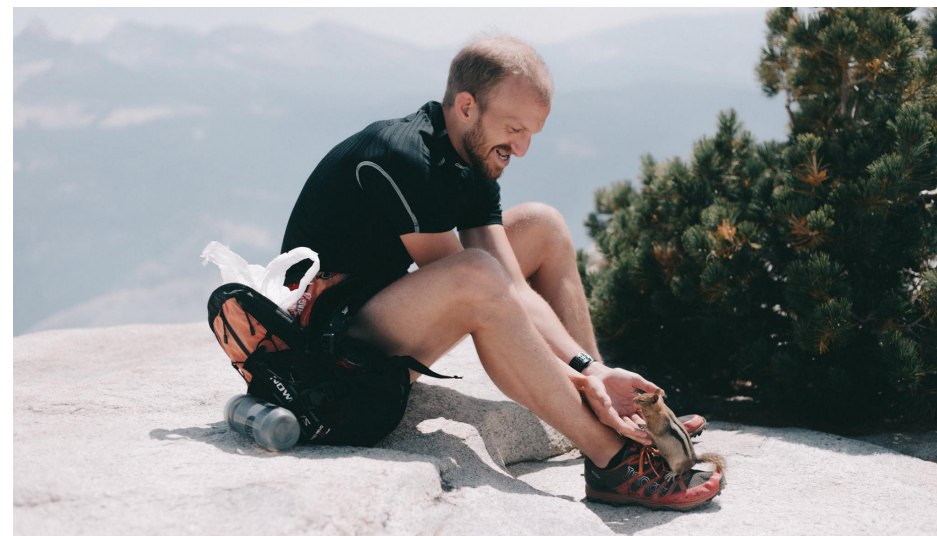
En træning med høj kvalitet er sjovere at løbe. Fx at hvert stræk er gennemtænkt et ad gangen. Så der ikke er stræk hvor man skal

løbe på en sti uden at det er meningen, men at alle stræk giver mening hver for sig.

Løberne skaber også selv meget af kvaliteten, som fx når vi løber de her fællesstarter, hvor det bliver fedt og sjovere ved at der er mange løbere. Har løberne mod på at følge oplægget, er de med til at skabe kvaliteten.

Tydelig instruktion og klare rammer for træningen er også med til at skabe kvalitet i træningen, så det håber og prøver jeg på at kunne levere.

Det er også vigtigt for mig at det giver mening at komme til træningerne og nu hvor jeg er en gennemgående træner hen over flere træninger, håber jeg at kunne skabe bedre sammenhæng og



Jeppe er selv en dygtig løber, der dog aldrig har gået elite-vejen. Foto: Anders Konring

en rød tråd i klubbens træningstilbud.

Jeg kommer ligesom til at have fingeren på pulsen flere dage i løbet af ugen og det vil jeg kunne bruge til at finde ud af hvad det er folk synes er fedt og hvad der kan motivere folk til at komme til træning.

Som klubtræner er det vigtigste for mig at finde ud af hvordan jeg kan motivere flest muligt til at komme til træning, at give flest mulig en god oplevelse i skoven og derfor er jeg jo også åben over for idéer, hvis dem der kommer til træning, har noget de gerne vil have mere af.

Hvordan tror du man får mest muligt ud af teknisk træning som orienteringsløber?

Hav et mål for træningen og mind dig selv om det når du løber derude.

Min vigtigste pointe i forhold til o-teknik, er at klubtræningerne foregår i samme skov, hvor der så kan opstå situati-

oner, hvor løberen ved hvor stedet er og så glemmer at kigge på kortet, fordi man kender terrænet og måske ikke får gjort det der er optimalt og så lærer man i hvert fald ikke noget.

Som løber når man træner meget i den samme skov, skal man være virkelig disciplineret og have et mål for hvad man gerne vil have ud af træningen inden man starter på træningen.

Det er virkelig vigtigt, især på den her type træning, hvor vi er meget i det samme område. Vi prøver jo at rotere igennem hele skoven, men uanset, vil man være tilbøjelig at falde i fælden hvor man ved hvor man skal hen og så ikke fokuserer på at løbe det bedste man kan teknisk. Hav et mål for træningen og mind dig selv om det når du løber derude.

Er der forskel på hvad der virker for en 15-årig, der har løbet orienteringsløb hele sit liv og

en 50-årig, der måske aldrig rigtig har knækket koden og stadig kan bomme sig væk, på trods af mere end 30 års erfaring?

Det vigtigste for at udvikle sig som ung, er interessen for at blive bedre. Lysten til at mestre og viljen til at blive ved med at udvikle sig er altafgørende.

Begge grupper skal have et mål for træningen for at blive bedre og endnu bedre, hvis man kan finde et simpelt mål, der er let at gennemføre og huske, som fx at man skal have tænkt et vejvalg for hele strækket inden man løber afsted på det. Eller man kan have et mål om at have en god indgangsdetalje i posten på alle poster. Det er rigtig vigtigt at have fokus på at få læst på kortet.

Der er jo forskel på hvem der kommer

om mandagen og om tirsdagen og nogle gange bliver banerne genbrugt, men andre gange er det bare posterne der går igen. Det er lidt afhængigt af hvem der har lavet banerne og hvilke momenter der er. Det er vigtigt at inkludere ungdomstrænerne i hvad det vil sige at lægge en bane man kan lære af, selvom det jo ville være lettere at lave det hele selv, uden at skulle diskutere det med andre.

Jeg tror vi har mange gode banelægere i Danmark fordi man mange steder skal være ret kreativ for at lave en svær bane, i modsætning til mange steder i udlandet, hvor man bare sætter posterne og så bliver banen svær på grund af terrænet.

Hvis vi skal tilbage til udvikling som 15-årig eller som 50-årig, synes jeg at man som 50-årig må vurdere om man ikke enten er så god som man kan blive eller om man overhovedet har lyst til at bruge energi på at blive bedre. Det er er ikke så meget mit ansvar synes jeg, det skal man selv vurdere.

Det vigtigste for at udvikle sig som ung, er interessen for at blive bedre. Lysten til at mestre og viljen til at blive ved med at udvikle sig er altafgørende.

Træneren kan kun støtte op om det, der er ikke noget træneren kan gøre, hvis løberen ikke er interesseret. Det skal udspringe fra løberen og så kan jeg jo som træner selvfølgelig prøve at inspirere til at satse, men viljen og lysten til at udvikle sig, er ikke noget man kan lære en løber.

Har du et budskab du gerne vil ud med til dem der kommer og træner i Pan? Noget du gerne vil forklare eller huske dem på?

Kom til træning! Jo flere jo bedre. Kommer der mange til træning er det fedt at være til træning.

Jeg håber også at dem der kommer til træning har lyst til at spille ind med hvad de synes er spændende, så jeg kan tilpasse træningen til det de gerne vil have. Jeg er åben for forslag og input.■



Blå bog

Navn: Jeppe Ruud

Alder: 32 år gammel

Stillinger: Juniorlandstræner og Klubtræner i OK Pan Aarhus

Trænererfaring: startede som U2 (13-14 år) leder på Sjælland i 2006-2012, træner i Bækkelaget SK 2011-2013, juniorlandstræner 2013- nu, EC træner 2014-2017

Klub: FIF Hillerød (nationalt) og OK Pan Aarhus (internationalt)

PR på 5000 m: 15.28 (2007)

Bor i Aarhus og har tidligere boet i Norge (2007 - 2014)

U-times

EYOC 2018 i Bulgarien

TEKST: JOHAN HALKJÆR DUPONT

Første dag gik med at holde møde omkring sprint distancen og løbe modevent i skoven omkring hotellet. Terrænet var meget anderledes i forhold til det her hjemme og der var nye signaturer i terrænet jeg aldrig havde set før.

På anden dagen løb vi sprint på en bakketop fyldt med ruiner og med en kirke på toppen. Det var virkeligt et fedt og udfordrende sprintterræn. Starten var placeret i en port i muren omkring bakken. Banen startede i et område der hovedsageligt bestod af ruiner

TSAREVETS

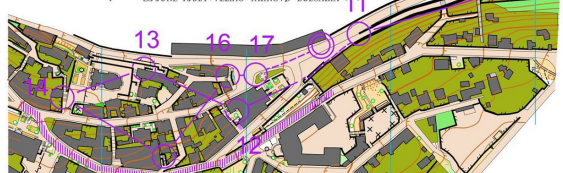
Scale - 1:4000 contours - 2.5 m



EYOC - Sprint 29.06.2018		9 47		10 49		11 41	
M 18	2,5 km 115 m	12 51		13 55		14 56	
1 43	↘	15 53		16 54		17 100	
2 31	↑	18 100					
3 40	✓						
4 39	↘						
5 36	↘						
6 42	→						
7 46	↓						
8 44	→						

EYOC 2018

28 JUNE - 1 JULY - VELIKO TARNOV, BULGARIA



Map name: "Tarnovo" 1:4000 / 2.5 m
Map Source: OSN 2007
Issued by: "Tarnovo - 1994"
(http://tarnovo-1994.com/)
Mapping and drawing:
Gergo Kárpáti, February 2017
(karpaty@bbp.hu) Area: 0.50 km²
<http://kartmapmaker.wordpress.com/>



M 18

og enkelte bygninger. Jeg havde virkeligt svært ved at få flow i min orientering og bommede en af de første poster. Jeg havde ret svært ved at danne mig et overblik over ruinområdet og fik ikke brugt de bedste ledelinjer frem til posten.

Jeg overså senere på banen en post og blev derfor disket. Jeg vidste ikke at jeg var disket før jeg kom i mål og aflæste min brik. På trods af at jeg blev disket synes jeg det var en af de fedeste sprintoplevelser jeg har oplevet som orienteringsløber. Efter sprinten var vi til åbningsceremoni, hvor der også var præmieoverrækkelse.

Dagen efter stod på langdistance i en kuperet og tæt bevokset skov. Vi havde holdt møde efter sprinten dagen inden, omkring langdistancen. Da vi ankom til karantænezone regnede det meget og skoven var derfor helt vildt våd. Vi havde forberedt os på at terrænet lagde op til en bane, hvor vejvalget og posttagningen ville være afgørende.

Vi startede ud med et kort stræk efterfulgt af et langstræk til post 2. Jeg løb fint ind til tæt på postcirklen på post 2, hvor jeg bommede

indløbet rigtigt meget. Jeg vidste jeg havde mistet meget tid og prøvede rundt på resten af banen af hente den tabte tid igen. Det lykkedes ikke rigtigt for mig da jeg bommede igen senere på banen.



Johan, der her ses til Danish Spring sprint i foråret, havde en vild sprintoplevelse til EYOC i Bulgarien. Foto: OK Sorø

Sidste del af banen gik meget godt. Jeg havde ligesom accepteret at jeg havde løbet dårligt. Da jeg kom i mål var jeg ret træt og blev hurtig kold på grund af regnen. Igen var det en super fed oplevelse selvom jeg levede op til mine egne forventninger. Jeg fik virkeligt mange gode erfaringer fra langdistancen.

Om aftenen var der middag for alle nationerne samt præmieoverrækkelse.

Sidste dag løb vi stafet, hvilket jeg havde set meget frem til. Jeg løb på hold sammen med Morten Ørnhaugen Jørgensen og Lasse Falck Weber. Morten løb førstetur og kom ind lidt efter teten. Jeg blev sendt ud på anden turen og løb okay. Jeg blev sendt ud sammen med nogle andre løbere og løb de første poster

sammen med dem. Vi bommede en post og mistede rigtigt meget tid på det. Da jeg fandt posten havde de andre allerede fundet den og jeg kunne se dem lidt længere fremme.

Efter lidt tid var de væk og jeg løb resten af banen alene. Da jeg kom i mål sendte jeg Lasse ud på sin tur og efter stafetten var der præmieoverrækkelse og afslutningsceremoni. Efter det kørte vi mod lufthavnen i Sofia og fløj hjem igen. ■



Det danske hold til EYOC i Bulgarien 2018. Foto: Rasmus Folino



Børne- og minitræningssæsonen er slut ... Eller det plejer den at være - MEN i år prøver vi noget nyt: At fortsætte træningen vinteren over. Vi ønsker at give børnene en mulighed for at komme i skoven og prøve kræfter med natløb, og så ønsker vi, ikke mindst, at forsøge at opretholde den gode holdånd og motivation som vi i løbet af året har fået skabt blandt børnene - store som små.

TEKST OG FOTO: MORTEN KUSK

For børne-/miniløberne har året generelt budt på en del nyt:

- * Vi har fået flere nye trænere og og også en del nye børn med på holdet
- * Træningen har ændret karakter! Hvor den før typisk bestod af nogle opvarmningslege og baner "med skygge" har vi nu fokus på flere små øvelser, lege og konkurrencer, hvor der ikke er brug for "en skygge". Orienteringsteknik spiller stadig en rolle, men har dog ikke altid hovedrollen. Et eksempel på en ny øvelse/leg er vores "Hussprintsstafet",. Efter at have gennemført øvelsen et

par gange er holdet oppe på at kunne klippe 382 poster på 10 minutter. I sandhed en en populær øvelse som har givet sved på panden, høj puls, røde kinder og glade smil :-)

* Store hjælper små! Ofte sættes en børneløber (8-11 år) sammen med en miniløber (5-7) - både for at hjælpe og for at agere forbillede. Det har været fedt at opleve, hvor meget gas miniløberne giver den, når der løbes sammen med en børneløber fremfor mor eller far.

* Flere børn har haft løbsdebut, og nogle har endda været med til flere løb. Alle har fået gode oplevelser og fine placeringer med hjem. Stærkt gået!

Tilbage er der vist kun at sige: Sæsonen forår/sommer 2018 har været en fest. Nu glæder os til at en mindst ligeså god vintersæson! - hvor orientering i mørke, tørtræning og ikke mindst socialt samvær vil være i fokus.

VI GLÆDER OS!

//Børne- og minitrænerne



Efterårsturen til Sarpsborg

Søstrene Laura Kaldahl Hornbæk (12 år) og Anna Kaldahl Hornbæk (10 år) deltog i Pans årlige ungdomstur til Norge og beretter her om oplevelsen, med nye ukendte terræner, Blodslitet og kampen om den blå skovl.

TEKST: LAURA OG SARA KALDAHL HORNBAEK
FOTO: THOMAS HORNBAEK

Vi mødtes meget tidligt onsdag morgen ved Institut for Idræt, hvor vi pak-

kede bilerne. Og så var det bare kurs mod Frederikshavn, hvor vi skulle sejle fra. Jeg var meget træt, så jeg prøvede at sove.

Efter ca. 2 timer nåede vi frem til Frederikshavn, og steg på færgeren hvor der var boller og juice. Færgeturen var meget lang, men heldigvis havde vi kortspil med, så det fik tiden til at gå lidt hurtigere. Da vi kom af færgeren igen, gik turen mod Godisfabrikken. Godisfabrikken var selvfølgelig et stort hit, så det endte med at vi købte lige under et kilo slik hver.

Turen fra Godisfabrikken til "SOL-hytta" (klubhuset som vi boede i) var heldigvis ikke så lang, så vi fik ikke spist så meget af vores slik, det skulle jo række til resten af ugen;) Da vi nåede frem til SOL-hytten pakkede vi lidt ud, og gjorde os klar til dagens træning. Vi løb alle sammen samlede ud til start, som lå nogle minutter fra klubhuset. *"Jeg var lidt nervøs for hvordan det ville*

være at løbe i det norske terræn, for de fleste havde sagt at det var sværere i Norge, men det gik heldigvis godt." (Laura) Fra start blev vi sendt afsted en af gangen.

Da vi kom tilbage til klubhuset hyggede vi os indtil aftenmaden var klar. Der var lavet madhold, så der var nogle af ungdomsløberne, der skulle hjælpe til med maden. Om aftenen lavede vi en leg, hvor man skulle råbe og hviske, det var vildt sjovt.

Om torsdagen stod vi op, tog løbetøj på og spiste morgenmad. Vi løb ud til start alle dagene, det betød altså at træningerne var ret tæt på der hvor vi boede. Efter en god løbetur i skoven snakkede vi om vores vejvalg, og hvordan det var at løbe i det norske terræn.



Til dagens anden træning løb vi "mellem-slitet" og "mini-slitet", som var en opvarmning til det store Blodslitet. Det var fælles-start, så vi kunne øve det inden det rigtige Blodslitet.

Om aftenen var der "Kampen om den blå skovl". Vi blev inddelt i grupper. Hver gruppe fik en pølse, som vi først skulle døbe. Derefter skulle pølsen løbe sit første o-løb, hvor vi skulle tegne kortet. Så skulle pølsen til lejrbaal og derefter skulle den hoppe i elastiksnor, hvilket ikke var så godt for pølsen – den knækkede. Pølsen kom så på hospitalet, hvor den blev syet. Da pølsen var blevet syet skulle den lære at gå i den offentlige trafik, det gik heller ikke



Laura, 12 år

vildt godt, så pølsen endte på skadestuen igen. Til sidst var der begravelser for pølserne. Meget sørgeligt:)

Om fredagen løb vi også to træninger. Den første var en helt normal træning. Og den anden træning var "Flying-mile". "Flying-mile" er en lille konkurrence med SI-brik og banen er en mil i fugleflugt, så det er ikke særligt meget. Fredag aften forberedte vi os til Blodslitet ved at kigge på kort og snakke om strategi. "Jeg planlagde vejvalg til min bane, for jeg kunne nemlig se den allerede aftenen før." (Anna).

Lørdag morgen stod vi tidligt op, spiste morgenmad og pakkede så til Blodslitet. Vi kørte kun i 14 minutter hen til den store stævneplads. Der var ikke så mange mennesker lige da vi kom. Vi var nemlig nogle af de første der skulle afsted, men stævnepladsen begyndte lige så stille at blive fyldt. De første blev sendt afsted kl 10:00.

"Så gik der kun 15 min til, at det var min tur (Anna). Jeg stillede mig klar og begyndte og varme op til min tur. Der lød at bang og jeg begyndte at løbe. Jeg kunne stadig huske min rute, som jeg havde gennemgået dagen før. Jeg løb afsted og det var rigtig dejligt vejr. Det gik rigtig godt gennem hele turen - jeg var virkelig glad for at løbe i Norges terræn. Da jeg kom i mål, fik jeg indlæst min brik og fik at vide, at jeg var kommet på en 8. Plads - vildt stolt! Bagefter snakkede jeg med en af de andre om



Anna, 10 år

turen. Så gik turen hjemad, men inden da kunne man få et lille pin, hvis det var første år man var med til Blodslitet." (Anna)

Vi kørte tilbage og gik i bad. Om aftenen skulle vi lege nogle fælles lege. Vi lærte huskepaladset, så vi bedre kan huske vejvalg og vi skulle lave diktatleg med fødderne.

Søndag morgen stod vi endnu tidligere op end vi gjorde om Lørdagen. Vi skulle nemlig til et stævne der hed GMOK Høstmedel. Vi kørte i bil 2 timer, hvor vi bare sov. "Da vi nåede frem var jeg en af de første der skulle starte, og der var 2 km hen til start, så man skulle være i god tid. Jeg blev så sendt afsted og

begyndte at løbe hen til første post. Min rute var kun 1 km så jeg tog det bare helt med ro jeg kom på en 6. plads og var pænt tilfreds." (Anna)

Så gik turen til Gøteborg hvor vi skulle tage færgen fra. Vi brugte vores sidste svenske penge på spillemaskinerne på færgen. På færgen fik også pastasalat til aftensmad. Klokken var ca. halv 10, da vi kom til Institut for Idræt.

Det var en super hyggelig tur til Norge og vi vil helt sikkert også med næste år! ■



Hyggetur til Søhøjlandet

I weekenden 11-13/1 2019 er det atter tid for ungdomsafdelingens årlige traditionsrige "hygge-nygge-tur". Turen er tænkt for de 9-18 årige.

Konceptet er det samme som tidligere, dvs. at vi skal bo i 4-8 personers hytter ved Dayz Søhøjlandet.

Programmet ligger endnu ikke helt fast, men mon ikke det kommer til at minde om sidste år: Det vigtigste ved denne tur er hygge og sammenhold

Vi skal opleve en skøn og sjov blanding af:

- * Orienteringsaktivitet i området omkring Søhøjlandet.
- * Indendørs aktiviteter i hal, incl måske en lille indendørs o-aktivitet
- * Badning/vandruksjebane/boblebad
- * Råhygge i husene med dine venner

Der bliver ankomst i Søhøjlandet fredag den 11/1 kl. 18.00, og afhentning søndag den 13/1 kl. ca 12.30.

Vi får brug for hjælp til kørsel derud og hjem og hjælp til bolle og kagebagning. Skriv ved tilmelding om I kan køre, hvilken vej (eller begge) og hvor mange I har plads til.

Som udgangspunkt planlægger vi kørsel fra opsamling på tanken ved Sø-

ren Frichsvej, men det står de enkelte biler frit for at aftale andet, nærmere instruks følger.

Tilmelding skal ske til:

Anne Birgitte Als (a.b.als@dadlnet.dk) senest mandag d 3/12 (vi skal have booket det korrekte antal huse).

Tilmelding er bindende

Man skal være medlem af Pan for at deltage og prisen er som sidste år 350 kr. pr. person. Betalingen trækkes via løbskontoen, vær venligst opmærksom på, om der er reserver der.

Hvis du tilmelder dig efter den 3/12, er det kun muligt at deltage, hvis der er ekstra pladser i de bestilte huse

Medbring: løbetøj, kompas, badetøj, indesko, varmt tøj og sko til udendørs aktiviteter, sengelinned, viskestykker, hyggelige spil, OG **madpakke** til fredag aften. Husk desuden sygesikringsbevis.

Medbring desuden højt humør og holdånd. Vi ønsker at alle får en god tur på tværs af alder.

Indbydelse til lørdagscup 2018-2019

Igen i år afholdes der lørdagscup i for ungdomsløberne i OK PAN (og meget gerne deres familier).

I lørdagscuppen kan man deltage i træningsløb på følgende lørdage:
24/11, 1/12 og 8/12

Efter jul bliver der løb den:
5/1, 19/1 og 26/1

Det er en super mulighed for at løbe en spændende bane i **fuldt dagslys!**

Løbene **starter kl 11**, og der vil være baner for alle fra begynder til lang svær (man må gerne løbe flere baner endda).

Der er ca kl 12.00 let frokost i klubhuset med mulighed for at nørde kort med vennerne og måske få sin bane gennemgået. Det plejer at være super hyggeligt.

Frokost koster 15 kr pr mand.

Det er gratis at deltage i løbene, hvis man er medlem (for andre koster det 20 kr pr. kort). I lighed med sidste år vil ungdomsløberne få et lod for hver lørdag, man er ude at løbe. Alle lodderne lægges til sidst i en pulje, hvor vi trækker lod om præmier den sidste mandag i januar

Det betyder dermed, at man ikke skal være nervøs for at prøve kræfter med lidt sværere baner, end man plejer, hvis man har mod på det:

Man får sit lod, uanset hvordan man klarer sig. Det vigtigste er at komme ud og få en god tur i skoven, og prøve at få taget tid.

Mvh Ungdomsudvalget

Rasmus Djurhuus

Andreas Bock Bjørnsen sendte stafetten videre til Rasmus Djurhuus, for Andreas er sikker på, at Rasmus har oplevet en masse spændende ting – og så er han spændt på at se Rasmus' største bom! Det skal vi nok komme til.

TEKST: RASMUS DJURHUUS

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Noget af det første, jeg kan huske? Spørgsmålet er, om det kan kaldes orienteringsløb. Jeg er født ind i det, og har altid gået børnebaner og hygget mig ude i skoven med at stikke pinde i myretuer og kigge på svampe osv. Påsken 1995 omkring Ulfborg er det første rigtige løb, jeg kan huske. Jeg løb pissehurtigt og vandt det hele, så jeg blev bidt af det. Kilometertiden kunne sammenlignes med H21, men jeg løb jo Begynder på stierne. Jeg vandt en kuglepen og det betød meget. Min første præmie.



Holdpræstationer giver de største oplevelser.

Hvor ofte træner du?

I øjeblikket? 4-5 gange om ugen. Jeg har et trænt program med arbejde m.m., så det skal være fuld kvalitet, når jeg træner. Hvis jeg lige har 35 minutter, så er det 4 minutters opvarmning, 30 minutters fuld knald og 1 minut afjog.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Fedt spørgsmål. Der er så mange... Hvad skal jeg vælge? Jeg er kæmpefan af svenske moser! Jeg var alene på træningslejr til Stockholm og havde lånt et klubhus, hvor jeg boede alene i en hel uge og trænede.



Selvom han er mest til ultralang løber Rasmus også sprint, her DM Sprint 2014.

Det gav nogle fede ture med løb i moser med elge, tjur osv.

Som konkurrencemenneske nyder jeg ikke naturen, når det er konkurrence, men det husker jeg at gøre til træning.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

En ting er individuelle præstationer – har nogle stykker af dem – men succes på et hold er ekstra fint. Der har man nogle at glæde sig sammen med. Så jeg vil vælge den første gang, jeg vandt Tiomila. Det var med Kristiansand OK i 2008, og det kom rigtig meget bag på mig. Det var ekstremt spændende med spurttopgør til sidst. Året efter vandt vi også, og jeg kom først ind på lange natten, men det første år var helt overvældende og jeg havde ikke prøvet noget bare halvt så vildt.

Og det største bom?

Helt fuldstændig uden tvivl: DM Lang på Rømø i 2008! Jeg bommede over 50 min på en post i det, der bliver kaldt Bermuda-trekanten. På intet tidspunkt var jeg mere end 150 m fra posten, som lå 75 m fra en sti, men jeg endte med at gå hjem, fordi jeg troede, at posten var fjernet.

Det viste sig, at alle havde bommet den – selv Christian Christensen, der ellers vandt. Han havde brugt 15 minutter. Det gav en del snak bagefter om kortkvaliteten.

Hvor mange lande har du løbet i?

Jeg har en liste et eller andet sted... Her: Bulgarien, Danmark, England, Skotland, Finland, Frankrig, Irland, Italien, Kina (vandt endda en PWT-afdeling der), Kroatien, Letland, Litauen, Norge, Polen, Schweiz, Slovenien, Slovakiet, Spanien, Sverige, Tjekkiet, Tyskland, Ukraine, Ungarn, Østrig. Ups, også Portugal. I alt 25 lande – næsten alle i Europa.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Dumt spørgsmål: Ultralang. Det er rigtigt orienteringsløb. Det skal være langt og udmarvende, så fårene bliver skilt fra bukkene. Det sjove ved sprint er, at alle kan være med "på rutinen" – bare gå ud og løbe en sprint. Men det kræver en mental forberedelse at gennemføre en ultralang. Det er virkelig en mental kamp mod sig selv, fordi det bare bliver så megahårdt undervejs. Man får virkelig lyst til at give op og gå ned i tempo mange gange. Den udfordring kan jeg godt lide. ■



Den famøse Bermudatrekant på Rømø. Vejvalget her gik lidt bedre end Rasmus'



Foto: Jeppe Ruud

Hvorfor en personlig træner?

TEKST: ASTRID ANK JØRGENSEN

Hvor længe har du løbet orienteringsløb, hvilken træner uddannelse har du og hvad har du af trænererfaring?

Jeg har løbet orienteringsløb hele mit liv, og har været udtaget til både ungdomslandsholdet (da det var en ting) og juniorlandsholdet. Som første års junior løb jeg Junior-VM i Danmark 2010.

Jeg er idrætsstuderende på Aarhus Universitet og bliver færdig med min bachelor til januar 2019. Ud over idrætsuddannelsen har jeg også taget DIFs diplomtræner uddannelse, som jeg blev færdig med i maj 2018. Min trænererfaring er gennem mit arbejde som talenttræner i Horsens OK, samt mit arbejde som juniorlandstræner de seneste to år. Det er igennem disse jobs at jeg også er blevet personlig træner for en del ungdoms- og juniorløbere.

Hvad er en personlig træner og hvorfor er det vigtigt at have en?

En personlig træner kan være mange forskellige ting, men overordnet er det en person som du aktivt bruger i dit udviklings-arbejde. Det er en du snakker træning med, og som muligvis lægger en træningsplan for dig, eller hjælper med at lægge den. Det er en person som du kan snakke med om din o-teknik, både dine kompetencer og dine udfordringer. Derudover bør en personlig træner være en du kan snakke om løst og fast med, udvikling er også mere end bare træningen, og det bør man også kunne dele med sin personlige træner.

Det er vigtigt at have en personlig træner hvis man ønsker at udvikle sig, da arbejdet med dette er for stort til at man kan bære det alene. Det er vigtigt at have en sparringspartner som kender ens kompetencer, niveau og

ambitioner. Med en person der kender disse ting har man en man kan stole på vil holde en fast på sporet og som vil en det bedste i ens udvikling. På den måde står man ikke helt alene i processen.

Hvornår skal man have en personlig træner og hvordan finder man en?

Jeg synes det er vigtigt at have sparringspartnere forholdsvis tidligt, dette kan i starten sagtens være ens forældre, klubkammerater, klubtræner, etc. En decideret personlig træner er fin først at få når man starter til TC. Når man starter i TC melder man ud at man er åben for at gøre mere for sin udvikling, og hertil er det godt at have en personlig træner som hjælp til at starte denne nye proces op.

For at finde en til at være sin personlige træner er det godt at afklare med sig selv hvad man ønsker at bruge denne person til.

Hvad har man brug for at snakke med dem om? Hvilke kompetencer ønsker man de har? Skal man have lidt eller meget kontakt? Etc. Herefter kan man begynde at spørge rundt fx i ens klub, eller hvis man har en god kontakt uden for klubben. Da jeg selv satsede fandt jeg min personlige træner gennem en

anden løber i klubben som havde haft samme træner tidligere. Man skal ikke være bange for at spørge, heller ikke folk man ikke kender, de fleste vil kun se det som et kompliment at blive spurgt.

Hvordan får man mest muligt ud af at have en personlig træner?

Det er først og fremmest rigtig vigtigt at forventningsafstemme med sin personlige træner - hvad forventer du af dem og hvad kan de forvente af dig. Derudover er det vigtigt at bruge sin træner aktivt, jo mere man viser at man er interesseret i et samarbejde jo mere kan man få igen fra træneren. Dette gælder selvfølgelig også omvendt. Og igen synes jeg det er vigtigt at pointere at jo mere man føler man kan dele med sin personlige træner jo tættere og bedre vil samarbejdet blive, og man vil derfor kunne få langt mere ud af at have en personlig træner. ■



Astrid (th.) løber internationalt for Pan og har løbet store stafetter, som her til Jukola, for klubben flere gange.

Foto: Jeppe Ruud



Medlemmerne anbefaler

Deltag i...

Night Champ

"For mig er Night Champ en god måde at holde konkurrence-formen ved lige henover vinteren. Det er nice at komme ud og møde sine konkurrenter fra nabo-klubberne i Midtjylland og så er det nogle vildt sjove natløb.

- Mads Møller Skaug, eliteløber i OK Pan Aarhus



Løb i...

Inov-8 Mudclaw 275 Unisex

"Til den tid vi går ind i nu her, med regn og slud og mudder, ville jeg helt klart vælge den her nye unisex model fra Inov-8, der har nogle gode store dupper, så man står ordenligt fast i terrænet!

Det er en sko der er tungere end mange af de andre modeller fra Inov-8, men den er ikke tung at have på og sidder rigtig godt på foden. En rigtig god vintertræningssko!"

- Ida Lottenburger, orienteringsløber og medarbejder i Løberen i Aarhus



Lyt til...

POST CAST

"Postcast er en podcast startet af Jeppe Ruud, Jonas Munthe og Eskil Schøning. De udvælger aktuelle og spændende emner og inviterer folk i studiet til at snakke og fortælle. Det foregår i en uformel og venskabelig tone og er en god måde at følge med i hvad der sker i dansk orientering. Jeg ville sige at det som udgangspunkt er for alle der har en interesse i orienteringsløb. Ihvertfald en varm anbefaling herfra!"

- Cecilie Klysner, internationalt medlem af OK Pan Aarhus, verdensmester og landsholdsløber i orienteringsløb



Løb med...

M-Tiger Sports Ray Theia

"Min nye M-Tiger pandelampe er helt fænomenal! Jeg har været vant til at løbe med en Lupine Piko og opgraderingen fra 1800 lumen til Theia'ens 3000 lumen er godt nok hver en krone værd. Hvis du vil være sikker på at kunne se noget i skoven vinteren igennem er den et stensikkert valg."

- Camilla Bevensee, bestyrelsesmedlem i OK Pan Aarhus og redaktør på Pan-posten



Ans: OK Pan
v/Kell Sørensen
Vestervang 24. 6. mf
8000 Aarhus C



Specialforretning

LØBEREN

Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C

Tlf 86 12 41 48

