

PAN-POSTEN



*Både store og små
Pan-løbere gav den alt hvad
de kunne til DM Hold på Als.
Læs om dagen og se det flot-
te holdbillede på side 8-11.*

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Nr. 685 - November 2019

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1551 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2017	Familie Senior Ungsenior (21-24 år) Junior Abonnent	2000,- 850,- 700,- 500,- 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 Ulrik Johansen, ulrik.johansen@gmail.com Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com Henrik Nykjær, famnykjaer@hotmail.com Eskil Schøning, Eskils@live.dk	8627 9229 4029 9470 2635 1986 3057 3564 2896 4812
Udvalg		
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com	
Træningsudvalg	Annemette Sørensen, annemette@ditwebsted.dk	5190 4718
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	Søren Kristensen, soerenkristensen1@gmail.com	
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Pan-Posten		
Redaktion	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk Anne Birgitte og Thomas Als, a.b.als@dadlnet.dk	2875 7794 2165 6687
Trænere		
Klubtrænere	Jeppe Ruud, jr@do-f.dk	2815 1200
Ungdomstrænere	Caroline Finderup Sofie Secher Tobias Karlsmose Svarer Iben Valery 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
Beretning fra DM hold	8
Portræt af NightChamp	12
Pans strategi	16
U-times	18
Stafetten - Giedrius Leonavicius	24
Redaktionen anbefaler	26

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
685	November 2019
686	Februar 2020
687	Maj 2020
688	August 2020





Så er det ved at være tid til årets fedeste julefrokost...
QUINN DISCO/GLIMMER JULEFROKOST 14. december 2019
 (ikke at forvirre med den kedelige herrejulefrokost)..

Vi mødes på Sil kl. 15

- Juleløb arrangeret af Anne Mette, Iben og Kathrine
- Fællesbad, sauna og hygge
- Julemiddag
- Pakkeleg
- Tip en 13'er

Hold dig op-
 dateret om
 begivenheden
 på **Facebook**.

I år har vi valgt at lave et tema, som er "Disco/Glimmer". Temaet skal gerne kunne ses både i outfit samt medbragt ret, da vi har valgt at lave sammen-skudsgilde. Så nu har du endelig mulighed for at tage din yndlingsret med, også hvis du er glutenallergiker, laktoseintolerant eller vegetar.

TILMELDING:

- Tilmeld dig ved at overføre 30kr. til Kathrine Amby (MP: 61 68 57 99). Pengene vil gå til saunabobler, snaps, snacks og præmier.
- Skriv nominering af årets Quinn til Iben Valery på facebook, samt begrundelse for nominering.

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER TIL DISCO/GLIMMER JULEFEST!!

S.U.: fredag d. 6. december

Herrejulefrokost

I år skal vi have Herrejulefrokosten

tilbage til sin storhedstid. Derfor håber vi

på at så mange som muligt vil komme og

fejre julen med os.

Gillet afholdes fredag den 20/12-19

kl. 18 på Sil, som det plejer.

Løbs arrangør: Eskil Schøning.

Fest arrangør: Jens Christoffersen.

S.U. 16/12-19

Tilmelding sker på mail: Jens.stoffer@gmail.com

Eller på sedlen på Sil.



Idrættens Frivilligpris

Blandt de mere end 500 foreninger i Aarhus kommune var OK Pan sammen med Aarhus Beachvolley Club og Brydeklubben Thrott nomineret til Idrættens Frivilligpris. Baggrunden var den store frivillige indsats og det store arbejde med frivillige, som lå bag den flotte afvikling af JWOC 2019. Men det blev desværre ikke Pan, der løb med titlen. I stedet blev det ABC, der - fortjent - kunne tage derfra med diplom og de 20.000 kr, der fulgte med.



DM Ultralang 2020 - korttegningen er i gang

Mens ungdommen var i Sverige og Norge med lösgodis, orienteringsløb og kolde afvaskninger ved Blodslitet, brugte nogle af klubbens lidt ældre medlemmer efterårsferien med korttegning. Med udgangspunkt i Frank Lindes sommerhus i Fæmøller, blev Mols Bjerge revideret og udvidet til DM Ultralang næste år.

Landsholdsstop for Søren Bobach

Med udgangen af 2019 stopper Søren Bobachs landsholdskarriere. Han er den eneste herreløber i dansk orienteringshistorie, der har erobret hele tre VM-guldmedaljer som senior. Den individuelle guldmedalje i sprint, der blev erobret på havnefronten i Venedig en sommerdag i 2014, står særligt tydeligt i erindringen, og det var faktisk en langvarig skade i 2013, der gjorde det muligt: "Det gav mig tid til at tænke over hvad jeg brænder for - det gav mig et nyt perspektiv. Jeg fik mulighed for at planlægge langsigtet og ikke kun mod det næste VM eller den næste World Cup. Det gav ro og jeg tror skadesperioden paradoksalt nok var en medvirkende årsag til VM-triumfen i 2014," fortalte Søren. Derudover leverede han afgørende bidrag til de to guldmedaljer i mix-sprintstafet i 2015 og 2016.

Nu venter en karriere med job og børn - og så lige lidt løb ved siden af: "Jeg træner fortsat og håber at kunne drille landsholdsløberne ved et DM i ny og næ, ligesom jeg glæder mig til fortsat at kunne trække på min erfaring og være en del af OK Pans stafethold ved de store stafetter som Tiomila i Sverige og Jukola i Finland."



Søren i mål ved sin sidste landsholdsoptreden, VM-stafet 2019



En glad formand med pokal og guldmedalje.

DM Hold -ganske som vi plejer

Det kan lyde en anelse arrogant, og det er det nok også, men: vi kom, vi løb, vi sejrede! Ganske som vi plejer. Altså når det ikke er på Sjælland.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Sidste år var vi så tæt på at vinde DM Hold på Sjælland, som nogen jysk klub måske nogensinde har været. Blot 4 point skilte os fra en sejr over FIF Hillerød, og dermed

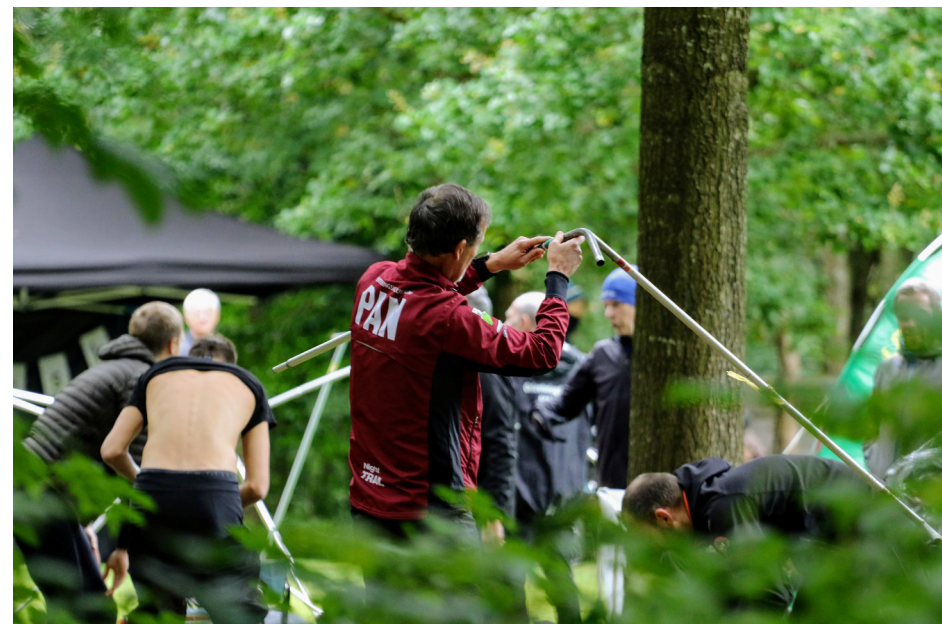
den samlede sejr. Når det er i Jylland har vi derimod gennem de seneste år været favorit til at vinde - selv om Horsens OK i årets første divisionsmatch i år markerede, at vi ikke

bare kunne gå til divisionsturneringen med hænderne i lommen og hængerøv i bukserne.

Så vi strammede ballerne på køreturen i Jan Thomsens bil helt ned til Als, hvor dette års DM Hold fandt sted mod netop Horsens OK, Søllerød OK, FIF Hillerød, OK Snab og Kolding OK. Det var en lang tur, men med motorvej hele vejen til Sønderborg, så gik det nu ret hurtigt. Alligevel var der behov for et pit stop undervejs, og det var vi ikke de eneste, der havde. Indtil flere andre o-biler var vendt ind på Årslev Vest, og vi fik lige vendt chancer og muligheder, mens vi ventede foran toiletterne.

Vejrudsigten havde lovet tørvejr, men det var skyerne over os nu ret ligeglade med, og med mellemrum kunne vi både høre og se bekymrende dråber på forruden, men det holdt mest tørvejr og det blev kun bedre op ad dagen.

OK Syd havde fundet en hyggelig stævneplads ved Nordals Naturskole i sydkanten af Als Nørreskov. I princippet var det en kendt skov, for den havde jeg løbet i adskillige gange på diverse ungdomskurser. Men det var nu alligevel 32 år siden, jeg sidst havde løbet der - Påsken 1987 - og den havde ændret sig meget. Dengang var den meget mørkegrøn, men nu skulle man lede for at finde grønt,



Klubteltet var med, og da det først var oppe, var vi sikre på, at det ikke blev regnvejr.

der ikke var i lodrette streger. Jo, vi var på østkysten af Jylland, så selvfølgelig var der brombær! Men undgik man dem, skulle der løbes stærkt - rigtig stærkt. Det er så ikke lige min spidskompetence, og selv om jeg kom rundt uden større bom - kun et par svaj hist og her - endte jeg lige præcis så tilpas langt nede på resultatlisten, at jeg ikke trak point.

Heldigvis var der 119 andre fra Pan, der også havde taget turen derned, og der var nok af dem, der kunne løbe stærkt. Så vi endte med at vinde samtlige matcher mod de andre med minimum 50 point i hver match.

Det var ret suverænt. Men vi havde jo også taget hænderne op af lommen og strammet ballerne - og tænkt lidt mere taktisk i tilmel-

dingerne, end vi nogle gange gør. Så dagen endte med solskin og pokal og det helt store holdbillede. ■



Selv med kun een sål på skoen klared Andreas Bock Bjørnsen sig udmærket og blev kun slået med 26 sekunder i H20.



En enkelt stol er da nok, ikke?



"Høj o-teknisk kvalitet er det vigtigste"

- Portræt af en populær natløbsserie

Det startede som en mission om at hæve en flok ungdomsløberes tekniske niveau, og har udviklet sig til den mest besøgte natløbsserie i Midtjylland. Pan posten bringer her et portræt af NightChamp og manden bag.

TEKST: CAMILLA LOUISE BEVENSEE

"Ring til Silas og sig at han bare skal komme direkte ud til start," lyder det fra Henrik Dagsberg på tværs af stuen på Silistria. Hans kone Claudia har allerede telefonen for øret og inden hun haster ud ad døren, når hun at bekræfte at sønnen kommer direkte ud til starten, der er placeret syd for klubhuset.

Det er torsdag og klokken er lige passeret halv seks på dagen for starten på 16. sæson af natløbsserien NightChamp. Manden bag løbene, Henrik Dagsberg, og hans familie har travlt, men forsikrer om, at der er styr på tingene. Selvom det er sæsonens første løb, sidder rutinerne på rygraden og de små kurrer på tråden, der altid opstår, er med stor sandsynlighed problemer, det erfarne arrangørteam har prøvet at løse før.

Familien Dagsberg-Thomsen, har løftet opgaven i 14 år, og løbet er gået fra at have et gennemsnitligt deltagerantal på omkring 15 løbere i starten, til nu at sende mere end 145 løbere i skoven på hver etape.

Siden 2012 er løbsrækken hvert år startet med en prolog, efterfulgt af seks etaper. I alt en sæson med syv løb og med syv baner hver gang. I aften afvikles løb nummer 95 og Henrik har lavet alle banerne, ligesom han har gjort på de forudgående 94 løb.

En mand med en mission

Hans kone og børn har været med siden løbene startede som træningsløb i Horsens OK, hvor familien var medlem dengang og Henrik var ungdomstræner.

Læs mere om løbene og hvordan du tilmelder dig på deres [hjemmeside](#).



I 2016 modtog Henrik og hans familie prisen, Silva Blokken ved forbundets repræsentantsskabsmøde, for deres mangeårige indsats med NightChamp. Foto: Dansk Orienterings-Forbund

"Jeg havde en mission, der gik ud på at ungdomsløberne i Horsens OK skulle blive dygtigere til at løbe natløb, så de kunne blive bedre teknisk," fortæller Henrik, der i starten ikke drømte om at lave et så omfattende arrangement, som løbsserien i dag er blevet til.

"Hvis de ungdomsløbere der var i Horsens OK dengang, kunne blive bedre til at løbe om natten, ville de også blive bedre til at løbe om dagen, og det var egentlig det der startede det," fortsætter Henrik.

De første par år var det primært ungdomsafdelingen, der løb Henriks baner, og dyste-

de om at blive den bedste sammenlagt. Det var også dengang tre torsdage i november og tre torsdage i februar, og efterhånden blev der åbnet op for at løbere fra andre klubber kunne deltage. Løbet blev lagt i O-service og det gennemsnitlige deltagerantal fordobledes, så der nu næsten blev sendt 100 løbere i skoven hver gang.

Missionen lykkedes

Ungdomsløberne i Horsens rykkede deres tekniske niveau og NightChamp fortsatte som en mulighed for natløbstræning i det Midt- og Østjyske.

"Når folk gider at komme til det og vi kan sende de der 150 løbere i skoven, så er det sjovt,"

Få natløbsserier har overlevet så længe som denne og det er næsten ufatteligt at det er en enkelt families gentagne indsats, der ligger bag det populære arrangement.

"Min kone vil nok sige for mange," griner Henrik, da der spørges ind til hvor mange timer han bruger på hver afdeling af NightChamp.

"Jeg ser det jo som interresstimer, fordi jeg synes det er sjovt. Når folk gider at komme til det og vi kan sende de der 150 løbere i skoven, så er det

sjovt," forklarer Henrik, der dog efter lidt hovedregning, kommer frem til at han nok lægger i omegnen af 25 timer hver gang, til planlægning, banelægning, kontrol, afvikling og evaluering.

"Jeg ser frem til at afholde løb nummer 100 her til februar,"

Familien, der både tæller Henriks kone Claudia, de to sønner Silas og Hjalte, og døtrene Joanna og Sarah, har alle været med til afviklingen af løbene gennem årene.

Hele familien har på et tidspunkt løbet for OK Pan og i februar modtog Henrik den fornemme titel som årets Panpræstation, for det lange seje træk med at arrangere NightChamp. Løbet er takket være hele familiens indsats og Henriks utrættelige engagement blevet en succes.

Hemmeligheden bag succesen er dog ikke kun en stor portion engagement og en familie, der bakker op, men også en veludviklet sans for, og prioritering af, den o-tekniske kvalitet.

"Første prioritet er et godt kort, der ikke er mere end et år gammelt, og helst revideret for nyligt," lister Henrik op, da løbets karakteristika kommer på tale. "Anden prioritet er gode baner," fortsætter han.

Banerne er han selv garant for, dog altid med en fast og erfaren kontrol-lant fra nærområdet til skoven, hvor det enkelte løb skal afholdes.



Henrik Dagsberg modtog i februar 2019 prisen for årets Pan præstation, for det lange og seje træk, ham og hans familie har lagt i arbejdet med at arrangere NightChamp de sidste 14 år.

"I Horsens-skovene gør jeg det selv, men her i Marselisborg har jeg altid Henrik Markvardsen ude og tjekke, og i Silkeborg er det Erik Bobach, der løber ud og sikrer sig at postplaceringerne er i orden og at kortet er godt nok," fortæller Henrik, der ikke vil gå på kompromis med kvaliteten.

"Efter at have lagt baner til natløb, så mange gange, sidder det ligesom i fingrene," forklarer Henrik og fortsætter, "Jeg har en god fornemmelse for hvor en post skal sidde for at den er en god natløbspøst."

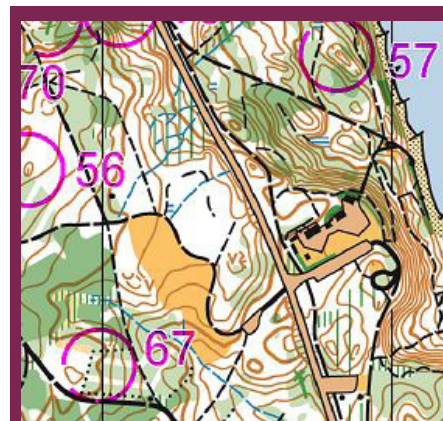
Spørger man deltagerne er de alle enige om at NightChamp er nogle sjove konkurrencer, hvor man kan regne med kort og baner af høj kvalitet.

Det er netop den reaktion Henrik går efter, som resultatet af sine mange interresstimer og han håber at de gode oplevelser med orienteringsløb, vil blive ved med at være det, der kan lokke folk til at komme.

"Den dag, der kommer halvt så mange gider jeg ikke mere," griner Henrik, der heldigvis ikke har planer om at hænge arrangørskabetten på knagen lige foreløbig.

"Jeg ser frem til at afholde løb nummer 100 her til februar," fortæller Henrik, der med rette har planlagt et løb, der trækker tråde tilbage til da det hele startede.

"Det bliver i den samme skov, som det allerførste NightChamp, i Åbjergskoven i Horsens," afslutter han, inden eftertilmeldinger og eftertjek af beregningen tager fokus.



Blå bog

Navn: NightChamp

Alder: 14 år og 97 afholdte løb (løb #100 afholdes 20. februar 2020)

Antal deltagere: Der kommer ca. 150 løbere til hver afdeling.

Nøgleord: Gode baner, gode kort, god mulighed for at konkurrere i vinterhalvåret.

Pan posten kommer selvfølgelig til at dække den store begivenhed, når NightChamp #100 løber af stabelen 20. februar 2020. ■





Er 'fyrtårn' nu det rigtige ord - og skal det absolut bygges i Lego?

Dette er en lille beretning om arbejdet med **OK Pans strategi** for de kommende år. Deltagerne på generalforsamlingen i marts kan måske huske, at der allerede dér blev orienteret om planerne om et sådant arbejde.

TEKST: KELL SØNNICHSEN

Vi startede med at lege med Lego!

I maj var en del af bestyrelsen og et bredt udvalg af klubbens medlemmer - i alt 12 Pan'ere - samlet i på Silistria til workshop - på en måde, vi ikke har prøvet før. Midt i den gamle stue var der stillet et langbord

op til arbejdet og til den ene side, var der et "buffetbord". Indholdet af buffet'en var en stor flok legoklodser af mange forskellige typer. Det var ikke uden en vis skepsis, at nogle tog plads på stolene og blev indført i brugen af LEGO® SERIOUS PLAY.

Det var Thomas Hornbæk, der stod for gennemførelsen af workshoppen, og hvorfor nu på den måde? "Det kan nogle gange være svært at snakke om fremtiden uden at det faciliteres gennem et styret instrument. Lego er som værktøj med til at styrke den enkeltes og en gruppes forestillingsevne på en helt anden måde end ved en traditionel workshop," forklarer han. "Der bruger man ofte kun ord til at diskutere en udfordring og/eller løsningsmodel. Lego er som instrument godt på den måde, at det hjælper den enkelte deltager samt gruppen til gennem metaforer og fortællinger at - i det her tilfælde - at kunne italesætte ønsker for fremtidens OK Pan."

Efter et par opvarmningsøvelser, nogle gange på tid, gik vi i gang med først enkeltvis at bygge nogle fortællinger/observationer fra vores dagligdag i klubben - både gode ting, og ting, der bør forbedres. Derefter blev de grupperet i temaer og vi arbejdede i grupper frem til "The Grand Model" for fremtidens OK Pan.

"Jeg tror aldrig, jeg har set nogen bruge så mange personer før," var Thomas kommentar til modellerne og fortællingerne. Og der var da også mange små Lego-figurer overalt på vores arbejde. Det var tydeligt, at klubbens sociale liv var en meget vigtig ting for alle deltagerne. Workshoppen gav en masse diskussion, forfinelse og genfortællinger undervejs og dermed en masse input til bestyrelsens videre arbejde.

Efter sommerferien blev bestyrelsens mø-

defrekvens sat noget op over det sædvanlige, og den gik i gang med at sætte ord på Lego-modellen. Det skete med mange og seje diskussioner helt ned i enkeltord og (næsten) kommaer. Det var i den forbindelse, at vi brugte en halv times tid på at diskutere ordet "fyrtårn".

Resultatet er en vision, en mission, en strategi for de næste 5 år, og i første omgang en række handlepunkter for det næste årstid. Det kan lyde meget management-agtigt - og det er det jo nok også lidt - men det har den fordel, at vi har et samlet billede af, hvordan vi ser klubben og hvor vi er på vej hen. Nu skal vi gerne have resten med, og det er især udvalgene, der skal fokus på i den kommende tid.

Der er stadig enkelte kanter, der mangler at blive slebet til og planlagt, før vi er klar til at præsentere den samlede strategi 2020-2025 for jer alle sammen. Målet er at gøre det i næste nummer af Pan-Posten, hvorefter vi vil præsentere og uddybe strategien på generalforsamlingen.

Og så begynder det virkelige arbejde...



U-TIMES

Rapport fra KUM 2019

Kreds Ungdoms Matchen er hvert år et tilløbsstykke for ungdomsløberne i OK Pan. To af klubbens ungdomsløbere, Casper og Villads, der begge løber i H-16 klassen, giver her en kort rapport fra dette års udgave af stævnet.

TEKST: CASPER BLAKSKJÆR OG VILLADS SKOVBJERG

Casper og jeg synes, KUM er en sublim oplevelse for alle både små og store.

Vi synes, KUM er mega fedt, fordi man er sammen med folk fra hele landet. Det skaber et fællesskab, som holder lang tid.

Derudover synes Casper og jeg, at konkurrencerne er fede, og det er ikke kun løbene, men også gruppekurrencerne. Vi syntes gruppeopgaverne er fede fordi,

man bliver nødt til at snakke med nye mennesker, hvis man vil vinde.

Og det vil man selvfølgelig gerne.

Koncurrencerne handler om alt fra skumfidus spising, til selfie-løb. Vi synes derfor, man skal tage til KUM, hvis man vil lære nye at kende, eller hvis man gerne vil have en fuldstændig fantastisk weekend.

- Casper og Villads



Supermandag

- et nyt gammelt koncept, er indført til ungdomstræningen om mandagen



I ungdoms-afdelingen vil vi gerne, at forældre får lov til at opleve hvor fed en sport deres børn går til og at det måske også kunne være en sport for dem, som de kunne dyrke sammen med deres børn.

Derfor har vi genindført et gammelt koncept der hedder super-mandag.

Kort sagt går det ud på, at vi den sidste mandag i måneden, der hvor der alligevel er fællesspisning, gør en ekstra indsats for at få indført nogle forældre i o-løbets herlige verden. Den dag foregår træningen altid ud fra klubhuset og derfor er der ofte ikke brug for så mange skygger og man behøver heller ikke skynde sig på banen som ny-begyn-der-voksen for at nå at køre en bil med kolde løbere hjem igen.

Hvad skal man gøre?

Møde op omklædt kl. 17.00 sammen med dit barn, og skrive dig på deltagerlisterne, så der også printes kort til dig og vi sikrer os, at du kommer hjem igen fra skoven. Når

ungdom varmer op, samles forældrene og får instruktion, hvorefter vi sætter afsted. Har du brug for skygge, så sig til, så finder vi måske også ud af det.

Super-mandag er for alle, uanset løbestil og alder! Så glæd dig til at træde ind i en verden, hvor du nok er dit barn underlegen.

Til den efterfølgende fællesspisning, forsøger vi forældre at samles i den gamle stue (rummet, hvor der ikke er køkken), så vi kan sidde sammen og få lært hinanden at kende. Dog er rummet nogle gange optaget af juniorer, så finder vi en krog i køkkenet.

Vi ses i skoven!

// Ungdomsudvalget





Efterårsturen 2019

Hvert år, når dagene er blevet kortere og solen sjældent titter frem imellem regnvejrsskyerne, drager OK Pans ungdomsafdeling mod nord, for at løbe lærerige og udfordrende træninger, spise *lösgodis* og udmatte sig til ultralangdistance løbet *Blodslitet*. Læs her Sofie og Ellas beretning fra efterårsturen til Halden i Norge.

TEKST: SOFIE ULRICH OG ELLA HEDEGAARD
FOTO: THOMAS ALS

Imens almindelige danskere brugte deres efterårsferie på at ligge og putte under dynen, tog 34 seje PAN-løbere i stedet til Norge for at trodse regnen og kulden. Fem super sjove dage blev det til, med træninger, hårde konkurrencer og selvfølgelig den traditionelle tur til Godisfabrikken.

Turen startede meget tidligt onsdag morgen hvor vi satte kurs mod Frederikshavn. På

køreturen og de 3 timer på færgen, var de fleste lidt trætte, men da vi nåede frem til Godisfabrikken kom der pludselig gang i den.

Den nyfundne energi kom os også til gode, da vi senere skulle løbe vores første træning. Fordi vi allerede havde været med et par gange, var styppene og det lidt diffuse terræn velkendt, men det var alligevel dejligt,

og udfordrende, at komme ud igen. Aftenen bød på hygge og lækker mad, og så skulle vi hvile for at være friske til næste morgen.

De næste par dage blev fyldt med massere af våde træninger, blandt andet flying mile, kampen om den blå skovl og kortnørderi. Vi fik endda besøg af vores venner og konkurrenter fra Horsens og Allerød, som glædeligt deltog til et par af vores træninger.

Slik blev der spist i kilovis, og dejlig mad blev serveret af vores allesammens madmor Tove.

Lørdag blev det dog alvor. Her skulle vi nemlig deltage i Blodslitet. Vi stod tidligt op og kørte mod stævnepladsen. Det var en våd og kold dag, men da det første løb blev skudt i gang, blev man for spændt til rigtig at lægge mærke til det.

Selve løbet var langt og hårdt, men vildt

fedt at få gennemført. D16 banen (den vi løb) var i år 8,9 km, og gik over alle bakkerne i hele skoven (eller sådan føltes det). Terrænet var en smule diffust visse steder, men havde generelt overraskende gode ledelinjer at følge. Desuden var der også tydelig spor efter alle de andre, som man bare kunne følge, hvis det gik helt galt.

Løbet blev gjort endnu hårdere med ær, der var blevet til floder, og stier, der nok mest lignede moser, men det var det hele værd, da man endelig løb i mål, imens alle klubkammeraterne stod og heppede på én. Og så føltes Høstmedal om søndagen ikke så svært alligevel.

Alt i alt var Efterårsturen en fantastisk oplevelse med sammenhold, hygge, og super gode træninger, som vi helt sikkert også skal med på næste år. ■

- Se flere billeder fra turen på de næste sider.



Der blev nørdet en masse kort og evalueret på de tekniske træninger på turen.



^ Der var god mulighed for at dyste mod hinanden, her diskuterer Severin, Jonas og Villads vejvalg efter en træning.

Ungdomsløbere fra Horsens OK og Allerrød OK, der også var på tur i Norge, var inviteret til nogle af træningerne. >



^ Løberne havde bl.a. ungdomstræner Tobias Svarer med som leder på turen.

Der blev løbet træninger med høj teknisk kvalitet og tidtagning i Norge. >



< Der blev dystet i flere alternative discipliner på turen, her forsøger Christian Kruse at få en toilet svupper til at sidde fast på baderumsvæggen.

De alternative konkurrencer, er en del af 'Dysten om den blå skovl', som hvert år afholdes på efterårsturen, og som det er en stor ære at vinde. >

Se endnu flere billeder fra efterårsturen **HER!**



Der blev hygget med slik på tværs af alle aldre i hytten i Halden.



Giedrius ved ultra-marathon i Italien

Giedrius Leonavicius

Eskil Schøning sendte stafetten videre til Giedrius Leonavicius, som – vist nok – tidligere har været på det litauiske juniorlandshold. Det finder vi så ud af, om er rigtigt.

TEKST: GIEDRIUS LEONAVICIUS

Fortæl om din debut som orienteringsløber.

Jeg startede for mange år siden i 9-10 års alderen, hvor vi blev introduceret for orienteringsløb i skolen i Litauen. Efter gymnasiet stoppede jeg, men opnåede undervejs at være på det litauiske junior-landshold. Det var dog før, der var noget, der hed JWOC. Min orienteringskarriere blev først genoptaget efter ca. 20 år.

Hvor ofte træner du?

Jeg løber på sti en 3-4 gange om ugen, og så er der jo tirsdags- og torsdagstræning. Dertil kører jeg også noget mountainbike. Ultra-marathon 3 weeks ago. 60 km / 3300 m in 8 hours. Italy.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Efter for 8 år siden at have brugt noget tid i Indien tog vi til Himalaya og tog en gang trekking. Det var en stor oplevelse at komme op i så høje bjerge – især når man kommer fra et fladt land.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det var at være en del af JWOC-arrangementet i år – selv om jeg var postvagt og ikke selv løb. Jeg løber ikke mange konkurrencer efter at have startet igen, så det var stort at opleve at være med til et så stort stævne.

Og det største bom?

Ethvert natløb! Jeg har ikke prøvet natløb, før jeg kom til Danmark, og jeg mister retningen hver gang.

Hvor mange lande har du løbet i?

Litauen, Letland, Rusland, Hviderusland, Polen, Tjekkiet – og Danmark. 7 lande i alt.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

For 3 uger siden løb jeg et ultra-marathon i Italien – 60 km og 3300 højdemeter på 8 timer. Så jeg er til ultralang. I sprint skal man løbe hurtigt, og jeg foretrækker udholdenhed. ■



Redaktionen anbefaler

Deltag i...

...NightChamp #100

"Har man læst om den populære natløbsserie i portrættet, på de forudgående sider i dette nummer, er man nok ikke i tvivl om hvorfor man skal tage rundt i Midtjylland med sin pandelampe under armen. Her på redaktionen vil vi dog yderligere anbefale at man prioriterer at løbe torsdag d. 20. februar 2020, hvor løb nummer 100 løber af stabelen. Sådan en mærkedag må man ikke gå glip af!"



Fest med...

...dine klubkammerater!

"Der er dømt disko og glitter til 'Quinn-juleforkost' og klassisk gilde til 'Herrejulefrokost', når vi rammer december og de to traditionsrige julefrokoster afholdes i klubhuset. Indbydelserne til festerne kan findes i starten af dette nummer og redaktionen anbefaler at gøre alt hvad man kan for at komme med!"



Løb med...

...familien til Lørdagscup

"Ungdomsafdelingen arrangerer en række lørdagsløb, der tæller i en samlet cup, hvor hele familien er velkomne, til en tur i skoven. Løbene starter fra klubhuset og man kan købe frokost, der er klar efter løbet. Der har allerede været en Lørdagscup i november måned og endnu to Lørdagscups afvikles d. 30. november og d. 14. december, samt 4/1, 18/1 og 25/1 2020"



Spørg om hjælp hos...

...vores sponsor LØBEREN

"Med mange kompetente medarbejdere, der har forstand på både trailløb og orienteringsløb, er LØBEREN stedet du kan få den bedste sparring omkring udstyr. Det bliver en da en endnu bedre oplevelse, når du ved kassen tilkendegiver at du er medlem af OK Pan Aarhus, for så får du trukket 10% af prisen."

Specialforretning

LØBEREN

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



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

