

PAN-POSTEN



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Nr. 686 - Februar 2020

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		
Klubtræner	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
Reportage fra NightChamp	8
Dagbog fra Pan POP	11
Portræt af ungdomstrænerne	14
U-times	20
Stafetten - Henrik Markvardsen	24
Medlemmerne 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

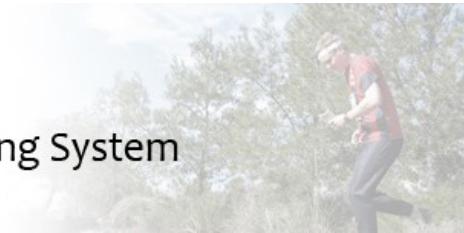
Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
686	Februar 2020
687	Maj 2020
688	August 2020
689	November 2020



MeOS[△]

a Much Easier Orienteering System



Workshops

Vintertid er uddannelsestid, og i løbet af januar og februar har klubben afholdt to workshops, der skal hjælpe klubbens medlemmer med at blive bedre til de ting, der foregår på computeren omkring afvikling af et løb.

I slutningen af januar var der Condes-workshop, hvor de 8-10 fremmødte lærte, hvordan man bruger banelægger-programmet bedste.

Og en lille måned senere var der MeOS-workshop med det program, vi bruger til at lave startlister, tage tid, kontrollere klip og beregne resultatlister. Her var en håndfuld mødt frem.

Medlemsspørgeskema

Stor tak til de 74 medlemmer over 15 år, som svarede på klubbens medlemsspørgeskema. Jeres svar er en meget stor hjælp til udvalgene i den kommende sæson, både når der skal findes hjælpere, men også når vi skal sikre, at så mange medlemmer som muligt får kompetencer, der kan bidrage til klubbens udvikling og drift.



Opgaver i OK Pan, 2020

OK Pan er en forening, der hovedsageligt bygger på frivillighed. Alle medlemmer kan bidrage på den ene eller anden måde. Medlemsspørgeskemaet er en af dine muligheder for at tilkendegive, at du vil hjælpe klubben.

Årets spørgeskema bærer præg af resultatet af strategiarbejdet, som bestyrelsen har gennemført det seneste års tid. Strategien præsenteres på generalforsamlingen i marts, men allerede på nuværende tidspunkt er det relevant at løfte sløret for, at der i 2020 vil være fokus på at få flere medlemmer ind i udvalgene. Derudover etableres et helt nyt udvalg, "Breddeudvalget". Der vil i starten af 2020 komme mange flere informationer om strategien samt utallige muligheder for at bidrage.

Bestyrelsen håber, at du nøje vil overveje dine svar på årets medlemsspørgeskema. På forhånd tak for dit bidrag.

Lidt praktisk:

Det er kun på den første side, der er tvungne felter, på de resterende sider kan du blot klikke næste, hvis du ikke kan/vil bidrage.

*Skal udfyldes

Mailadresse *

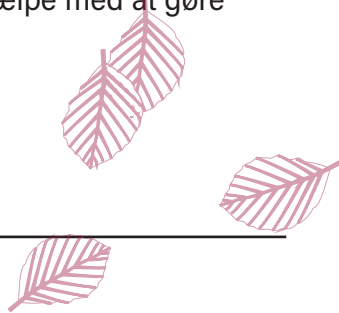


DM med Pan som arrangør

Efter JWOC i 2019 er der ingen grund til at hvile på laurbærerne, lader det til. OK Pan er arrangør af ikke mindre end to danske mesterskaber i årets løb:

- 14/6 gælder det MTBO-DM på mellemdistancen i Ebeltoft Plantage.
- 1/11 er det DM Ultralang i Mols Bjerge.

Skriv allerede nu datoerne bag øret, så du kan hjælpe med at gøre løbene til en succes.



NightChamp #100

- eller NightChamp som i gamle dage.

Siden 2005 har Henrik Dagsberg – med god hjælp fra familien, ikke at forglemme – arrangeret Nightchamp med en 6-7 løb om året. Det er blevet til nu i alt 100 løb hvor der i gennemsnit har været 150 deltager. Det svarer til, at en hel etape for O-Ringen er en tur gennem aflæsningen hos Henrik.

Det hele startede i Horsens OK som et træningstilbud for ungdomsløbere i klubben. Derfor var jubilæumsløbet derfor – selvfølgelig – henlagt til Horsens OK's klubhus og Bygholm Skov som løbsterræn. Og det var med kagemand, chili con carne og priser som for 15 år siden:

20 kr for senior-løbere og gratis for børn og unge!

Allerede i 2016 fik Henrik og familie Silvablokken for sit store arbejde og engagement med Nightchamp.

Læs om eliteløber Oscar Sig Tranbergs oplevelser til løb #100 på næste side!



Der er ofte jomfruelige terræner i brug til Nightchamp. Her er første løber i mål i Anébjerg Skov ved Skanderborg.



Der blev hverken sparet på lykønskninger, gaver eller kage til fejringen af NightChamp #100 i Åbjergskoven ved Horsens. Foto: Thomas Als

Reportage fra løb #100

- Kom med til et vådt jubilæumsløb

Pan posten har sendt klubbens observante og engagerede eliteløber Oscar Sig Tranberg ud for at reportere fra det længe ventede jubilæumsløb for den succesfulde natløbsserie NightChamp, der for 100. gang arrangeres af Pan medlem Henrik Dagsberg og hans dedikerede familie.

TEKST: OSCAR SIG TRANBERG

Nightchamp blev i dag afholdt for 100. gang. Som for 100 gange siden, skulle skoven selvfølgelig være Åbjergskoven, hvori Horsens OK's klubhus også ligger.

Man kunne føle en helt bestemt stemning til dette nightchamp-event, hvor rammerne virkelig var gode. Talstærkt var folk mødt op til fejringen, og dette trods, at vind- og

vandmængderne ellers forsøgte at overtale løberne til at blive hjemme.

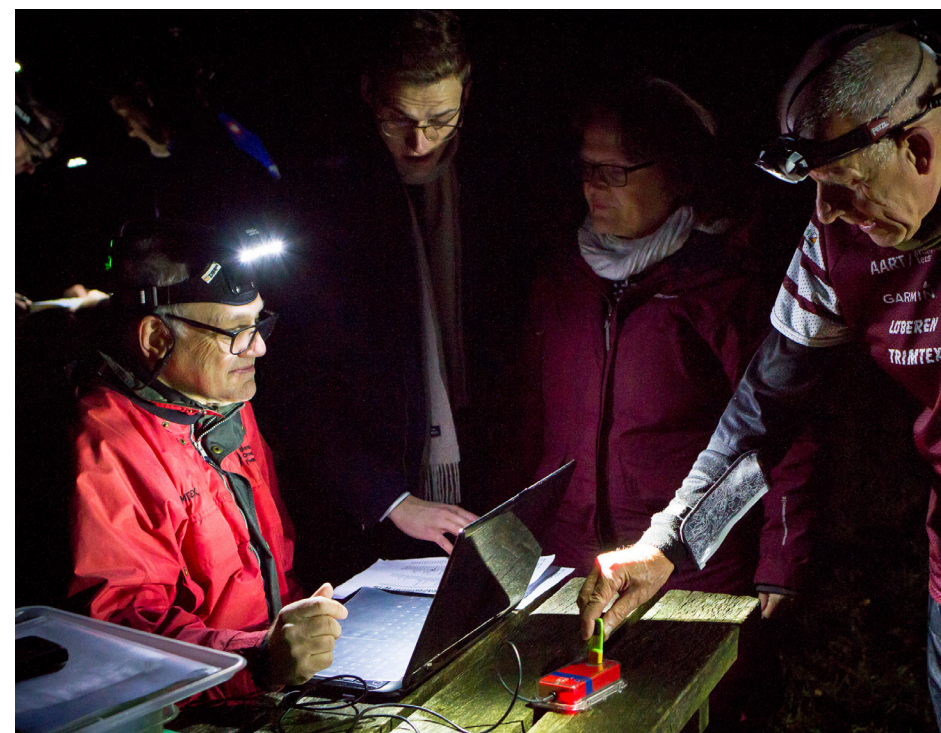
Kort til start og så bliver man ellers sendt afsted af det yderst veloplagte og venlige startpersonale, der også endnu en gang trodsede vind og vejr. Det giver en god start på turen, som erfaring generelt er til disse natløb, og banen (bane 2 - H20) var lagt således, at man fik alt det bedste med fra skoven af udfordrende kuperinger, mudder og vand.

Første halvdel foregik hovedsageligt på mere

åbne og hurtige underlag og i en smule bevoksning, mens den anden halvdel kastede de friske løbere ud i den mere kuperede og udfordrede Åbjergskov.

Efter en bakkespurt til målposten var der mulighed for at komme indenfor i det fine klubhus, og selvom vi var mange, gjorde den udbredte tilfredshed med arrangementet, at man ikke følte denne mængde.

Efter aflæsning af brik hos Hr. Dagsberg - som har været med fra starten af - var der



Henrik Dagsberg (tv) fik som altid hjælp af sin familie, her ses han med sønnen Silas (mf) og konen Claudia (th). Foto: Thomas Als

arrangeret fælles kagespisning og/eller forudbestilt aftensmad. Begge dele var yderst smagsfyldte, og var med til at sætte prikken over i'et på endnu et velarrangeret, vellykket og dejligt udfordrende natløb.

Tak til alle de frivillige, der gang på gang gør en kæmpe indsats for at arrangere/hjælpe til til dette fantastiske torsdagsløb. ■

Den lækre kagemand var sponsoreret af ►
Ok Pan Aarhus og Horsens OK i fællesskab.
Foto: Ebbe Nielsen



Der er altid god stemning ude til NightChamp, hvor unge og gamle dystre på de 7 baner.
Foto: Thomas Als

Dagbog fra Pan POP

Samlingen bliver kaldt Pan POP, ingen ved med sikkerhed hvorfor, men det er sikkert at der er god teknisk træning og hyggeligt samvær på programmet når elitegruppen hvert år starter året med en træningsweekend. I år gik turen til Nordjylland, nærmere bestemt Landals feriecenter Grønhøj Strand og terrænerne Tranum og Blokhuis klitplantager. Redaktør på Pan Posten og eliteløber Camilla Bevensee har skrevet lidt dagbog fra turen, som du kan læse her.

TEKST: CAMILLA LOUISE BEVENSEE

Fredag

Kl. 16.55

Jeg møder op ved Institut for idræt, hvor en sort minibus holder klar til at tage mig og 7 andre med nordpå. Bagagerummet bugner af kartoner med tomatsuppe og utallige poser med tortilla chips, der med nøje forsøg at holde intakte, vidner om en klassisk menu til lørdagens aftensmåltid.

Kl. 18.47

Minibussen hopper og danser, på trods af chauffør Caroline Gjøtterups kompetente forsøg på at undgå de dybe huller, ned af det sidste stykke grusvej til parkeringen for turens første træning. Terrænet er Tranum klitplantage og der er natstafet på programmet.

Kl. 19.11

Efter en hurtig omklædning er jeg egentlig klar til at starte. Jeg skal bare løbe roligt, så jeg beder træningsansvarlige Lise Termansen

om mit kort, da jeg er lidt rusten på orienteringsteknikken og derfor ikke har tænkt mig at starte weekenden med total forvirring i fællesstarten. Stemningen blandt de andre piger er dog til en rolig bagtrop og jeg går med til at vente til 19.30, hvor det er meningen at fællesstarten skal gå. Der mangler stadig en sidste bil med løbere, der meget gerne vil være med i fællesstarten, men man vurderer, at de når det til den planlagte starttid.

Kl. 19.18

Jeg er ved at blive lidt kold og begynder at jogge mod starten, der ligger en halv kilometer nede af en grussti. Benene er trætte efter morgenens styrketræning, men jeg får hurtigt varmen.

Kl. 19.28

Efter en del tålmodighed beslutter jeg mig for at starte og så kan fællesstarten jo altid hente mig. Jeg begiver mig ind i et tæt område til post 1, hvor jeg må lidt langt rundt om en bunke væltede graner før jeg kan klappe

skærmen. Resten af banen går overraskende godt og selvom benene er lidt usikre i det uvante, tuede terræn, er kompasset med mig og jeg spidder de svære klitposter.

Kl. 19.55

Jeg er ved at være tilbage ved mål og undrer mig over at jeg ikke har mødt toget af løbere fra fællesstarten. Jeg har godt nok haft en god træning på den tekniske front, men på tempoet ville alle have kunnet indhente mig. Ude på den store grussti, næsten tilbage ved parkeringen, møder jeg det førømtalte tog. De er først nu på vej mod start, da den sidste bil var længere tid undervejs end forventet. Det blev ikke til meget stafetstemning, men det kunne lørdagens træning heldigvis råde bod på.

Lørdag

Kl. 09.33

Efter en morgenmad med nybagte boller i køkkenhytten på Landal Grønhøj Strand, er vi kørt en lille halv time sydpå og er tilbage på parkeringspladsen i Tranum. Solen titter frem bag en række af flygtige skyer og vinden laver små toppe på pytterne, der har samlet sig i de laveste lavninger på heden. Der er en helt almindelig orienteringsbane i fedt kliterræn på programmet og igen er kompasset min ven, der leder mig godt gennem kurvernes kringelkroge.

Kl. 13.04

Jonas Munthe og Søren Bobach får ørenlyd og henleder opmærksomheden fra alle turens deltagere, der har klemt sig sammen i en af hytterne, til det powerpoint slideshow,

de har fået sendt op på fladskærmen på væggen. Mødet der er indkaldt til, er den første spæde forberedelse mod et af eliteafdelingens store årlige mål, stafetten 10 Mila i Sverige. I år fylder konkurrencen 75 år og den skal løbes i Uppsala, nord for Stockholm.

Kl. 15.03

Jeg er ved at have overstået opvarmningen inden lørdagens anden træning, stafettræning i Blokhuis Klitplantage. Der er ni damer og fem herrer til start på træningen, som primært går i den fyrbeplantede indre del af plantagen. De resterende herrer løber træningen lidt senere, efter mørkets frembrud. Sigten er dårlig og efter en pludselig opsplnitning i gaflingerne mod post 1, ser jeg ikke meget til de andre. Jeg løber den korteste bane og har inderbanen, så stafetstemningen opleves igen lidt på afstand. Det er alligevel en fantastisk fed træning, hvor jeg dog må tage lidt hensyn til mine knæ og skippe et par poster inden mål, for ikke at få løbet for meget.

Kl. 19.10

Der er en uvant ro i madhytten, hvor os damer har tryllet mexicanske madpandekager med kyllingefyld og stærk salsa frem i (størstedelen af) herrernes fravær. Der bliver diskuteret hvordan man bedst laver nachos, på en måde, så flest muligt af de trekantede tortillachips kommer i berøring med den revne ost. Vi har gjort klar til herrernes måltid, så de hurtigt kan komme sig oven på en hård træning.

Kl. 21.03

Herrerne er tilbage efter hvad der har vist sig

at være en usædvanlig hård træning, hvor kun meget få af dem der havde meldt sig på den længste bane, formåede at komme igennem de 11,5 kilometer. Heldigvis har de tre madansvarlige drenge tænkt så langt som til at købe ind til varm kakao med is, som nu er serveret for de trætte løbere.

Kl. 22.34

Dagen er ved at være slut og den har budt på fede orienteringsbaner, hyggeligt samvær og god restitution. Heldigvis er weekenden ikke slut endnu og søndag venter en sidste orienteringsoplevelse i det nordjyske.

Søndag

Kl. 07.25

Jeg er gået i gang med at sætte klatter af dej på en bageplade, og sammen med de andre på morgensmadsholdet gaber jeg mig igenem at sætte pålæg, smørelser og muesli

frem til de andre. Snart skal hytterne være rengjorte og vi skal køre sydover, med et stop i Blokhuis Klitplantage på vejen.

Kl. 09.45

Jeg kommer op over kanten på en af de højeste klitter og blæser næsten ned igen, da en strid vestenvind buldrer afsted mod mig, med alt hvad det indebærer af sand og havlugt. Posten jeg skal have er bundet fast til marehalmen på en stump klit, der ligger isoleret helt ude på stranden.

Kl. 10.17

Jeg pakker mit fugtige løbetøj ned i posen til mine gennemblødte o-sko og putter mig i min dunjakke inden jeg sætter mig ind i bilen. Vi er snart klar til at køre en første bil hjem mod Aarhus og jeg kan se tilbage på en weekend, hvor o-teknikken blev pudset godt af og knæene blev udfordret af det tuede og tunge terræn. ■



Vi var heldige med vejret og terrænerne var de lækreste detaljerede klitter.
Foto: Camilla Bevensee

"Vi tror på, at den måde vi gør det på er den rigtige."

- Portræt af et prisvindende trænersteam

Hver mandag står en række af klubbens yngste ildsjæle klar til at afholde træning for 40 ungdoms- og børneløbere på Silistria. Træningen er af højeste kvalitet og løberne er så glade for den, at trænersteamet sidste år blev nomineret til forbundets træner pris 'Årets træner', som de stolte kunne hente hjem til klubben. Pan posten har zoomet ind på 4 af ungdomstrænerne, som du kan møde her og blive klogere på hvorfor de er trænere og hvor de ser ungdomstræningen i klubben bevæge sig hen.

TEKST: CAMILLA LOUISE BEVENSEE

Gennemsnitsalderen ligger på lige omkring de 23 år, for de fire trænere, der har samlet sig ved køkkenbordet i den ene træners kollegiekøkken. Iben Valery, Holger Vangsbjerg Petersen, Caroline Finderup og Sofie Secher repræsenterer denne aften trænersteamet i OK Pans ungdomsafdeling.

Tobias Svarer er normalt en fast del af teamet, men kunne ikke være med, da han er på udveksling i Norge her i foråret. Caroline og Sofie har været med længe, vidst nok omkring de 6 år. Tobias kom lidt senere til og har været med i tre år, mens Holger har været træner i godt halvandet år og Iben kom med sidste forår.

På trods af den klare anciennitetsforskel, er der ikke det mindste spor af hierarki at spore mellem de unge ildsjæle, der hver mandag tropper op og bruger 3-4 timer af deres aften på at give ungdomsløberne en god oplevelse i skoven.

Holger: "Vi skiftes meget til at lave de forskellige opgaver synes jeg."

Sofie: "Vi laver alle sammen lige mange baner,"

Caroline: "Ja vi mødes en gang cirka hvert halve år og laver alle banerne for den kommende sæson sammen. Så får vi lidt



Der er plads til en masse sjov og ballade som ungdomstræner i OK Pan og med deres unge alder og store smil, har trænerne godt fat i de unge løbere. Foto: Caroline Finderup.

pizza og sidder og sparrer sammen. Inden vi begyndte at gøre det på den her måde, sad vi hver især derhjemme med det og for mig kunne det nemt tage rigtig lang tid at lave en træning. Det resulterede i at jeg ikke lavede lige så mange baner som fx Tobias og Giacomo, der var trænere dengang. Det var ærgerligt for det betød, at jeg ikke fik lært det helt til fulde og skulle bruge lang tid på at huske det hver gang."

Sofie: "Jeppe (Ruud, red.) er virkelig god til condos og det gør det meget nemmere, når man har ham ved siden af til at udpege funktionerne undervejs og give tips til smarte måder at bruge programmet på."

Alle trænerne er enige om at de lærer meget ved at sidde sammen med den erfarne juniortræner Jeppe Ruud og lave banerne til de kommende træninger. Der kommer også en god sammenhæng i niveauet af banerne og det sikrer, at der kommer mere variation i banerne.

Det er ikke kun banelægningen trænerne er fælles om, de tager også alle sammen del i opgaven med at snakke med løberne og har fordelt kontakten imellem sig.

Caroline: "Vi har inddelt løberne i tre grupper, hvor gruppe tre løberne er dem der er med for fællesskabet og fordi de bare

gerne vil hygge sig og have det sjovt med at løbe orienteringsløb. Gruppe to og gruppe et løberne er så dem, der gerne vil mere med orienteringsløb og hvor de mod nogle forventninger der er til dem, om deltagelse og indsats, får nogle yderligere tilbud om aktiviteter, som fx at deltage i TC træning og komme med til Tiomila. Løberne i gruppe et og to får også tilbudt en personlig træner og har så en af os i trænerteamet som kontakt-trænere, som de kan snakke med når de er til træning."

Sofie: "Vi har fordelt løberne, så vi har tre-fire stykker hver, som vi er kontaktrænere for. Jeppe har flere, for han har alle juniorerne."

Både Caroline og Sofie har været med længe og selvom de startede mere af nød end af lyst, og ikke havde så meget ansvar i starten, giver det dem meget at være trænere

Caroline: "I starten ville vi ikke have opgaver der krævede for meget, vi ville fx ikke lave baner, for det tænkte vi, at vi ikke kunne finde ud af."

Sofie: "Vi startede nok lidt fordi der var en mangel på trænere. Vi var hjælpetrænere først og stod for opvarmning og for at holde styr på løberne. Vi er blevet ved fordi det er sjovt. Vi lærte ligesom en masse og blev bedre og bedre til at løse de opgaver vi fik. Det er fedt, det der med at få mere og mere ansvar."

Caroline: "Vi har jo også selv været ungdomsløbere og har fået en hel masse fede

oplevelser fra nogle trænere, og så er det en ret god følelse at kunne give noget tilbage. Det er også virkelig fedt at snakke med de unge løbere og hjælpe dem til at have det sjovt og opleve nogle fede ting med orienteringsløb. Det der med at kunne følge deres udvikling og være med dem på rejsen er også bare virkelig givende."

Sofie: "Vi har fulgt mange af de her løbere helt fra begyndelsen, hvor de aldrig havde prøvet det før, og nu står de og kan løbe svære baner, det er virkelig stort."

For det nyeste medlem af trænerteamet, Iben, betyder det også meget at kunne give løberne en masse gode oplevelser med orienteringsløb, på samme måde som, at hun selv har haft mange gode oplevelser med sporten. Iben er vokset op med orienteringsløb og hun ser det ikke bare som noget man går til.

Iben: "For mig er orienteringsløb en livsstil. Fordi jeg selv synes at det er fedt, er det også fedt at kunne give den oplevelse videre til andre. Det er sjovt at mærke når de synes at det er svært og så prøve at motivere dem til at ville lykkes og til at ville blive bedre."

Selvom Iben, med hendes egne ord, har 'trillet orienteringsløb', i barnevognen som lille, har hun med tiden fundet ud af at man ikke behøver at udøve sporten på samme måde som ens forældre, bedsteforældre eller veninder gør det.

Iben: "Der gik lang tid for mig før jeg synes

det var fedt og så en logik i det tekniske, men det er jo bare en vildt god følelse når man endelig forstår det. Og så tror jeg også det er gået op for mig, at man ikke behøver at gøre det på den helt perfekte måde eller det niveau som andre gør det på, men man kan gøre det på det niveau man selv vil. Det er også noget af det jeg gerne vil give videre til løberne."

Det er altså topmotiverede trænere, der står bag flokken af bordeaux klædte orienteringsspirer i klubhuset om mandagen, og det er da også lykkedes for dem at smitte løberne, der repræsenterer en succesfuld ungdomsafdeling. Antallet af løbere er vokset meget de sidste par år og tæller nu 49 aktive unge i alderen 9 til 20 år. Hvordan kan det være at det er gået så godt, og hvad er målet fremover?

Caroline: "Jeg tror vi er lykkedes rigtig godt med at føre den her gruppestruktur ud i livet, for inden vi gjorde det, havde vi problemer med hvordan vi skulle bruge vores trænerressourcer og på hvilke løbere. Vi havde de her gruppe tre løbere, som ikke havde lyst til at blive pacet, for det var ikke derfor de kom. Vi brugte en del energi på det, uden at det jo førte til noget. Med gruppeinddelingen kan vi fokusere på at hjælpe dem der vil det mest, samtidig med at der stadig er plads til dem, der bare vil hygge."

Sofie: "Ja og det har også gjort det mindre skræmmende for nye, fordi der ikke bliver stillet alle mulige krav fra start af. Det tror jeg også er en af grundene til, at der er kommet så mange løbere og det er jo virkelig en



Blå bog

Navn: U-trænere; Caroline Finnerup, Holger Vangsbjerg Petersen, Iben Valery, Tobias Svarer og Sofie Secher Thomsen.

Alder: 23,3 år i gennemsnit.

Antal år de har løbet o-løb: 14 år i gennemsnit.

Nøgleord: engagerede, motiverede, sjove, ambitiøse

af de ting, der har sat en positiv cirkel i gang, så vi har fået et fedt miljø."

Iben: "Jeg synes også, at det fungerer rigtig godt internt mellem os trænere og vi kan være motiverede for opgaven, fordi den også er overskuelig og til at overkomme. Fordi vi er så mange, er det kun hver 5. gang, at vi hver især skal lave baner og har ansvaret for oplægget, og det gør bare, at man de

andre uger kan være på, uden, at det kræver så meget andet end, at man møder op." Der er uden tvivl gang i noget godt i stuerne på Silistria om mandagen, men hvad kan de så gøre bedre?

Iben: "Jeg tror vi gør det på den måde vi synes er den rigtige lige nu, men det kunne være fedt, at hvis der var nogen som kunne se en bedre måde at gøre tingene på, eller noget vi kunne gøre anderledes, at de så vil sige det, så vi kunne lytte og måske blive endnu bedre."

Så de gør det altså ret godt, hvis de selv skal sige det, men en opfordring til at komme med konstruktiv kritik er hermed givet videre. Sofie forklarer også den store tillid til træningsoplægget og strukturen, som en

effekt af den sammensætning af løbernes forældre der er i gruppen.

Sofie: "Vi er på en måde ret privilegerede ved at have nogle unge, som ikke kommer fra orienteringsløber familier og derfor ikke har nedarvet nogle forventninger til hvordan det skal være og hvordan vi træner de ting vi gør. På den måde er der også stor tillid til, at den måde vi gør det på er den rigtige. Vi har ret frie rammer og derfor er der også plads til at prøve en masse forskellige ting og finde ud af hvad der virker."

Selvom der bliver købt ind på konceptet, har trænerne alligevel et par ønsker til fremtiden, hvis de selv kunne bestemme udviklingen.



Caroline og Sofie har forbundets træner 1 og træner 2 uddannelser, men det er ambitionen at alle trænerne skal uddannes på de nye trænerkurser til foråret eller næste gang de udbydes. Foto: Caroline Finderup

Holger: "Vi vil jo gerne have mange flere løbere. Selvom vi har mange, vil vi gerne have endnu flere, så vi er godt besat på alle årgange, både hos pigerne og drengene."

Caroline: "Vi kunne også godt tænke os, at der blev en lettere overgang fra børnetræning til ungdomstræning, for det er et skift hvor vi har svært ved at fastholde løberne. Træningstidspunktet skifter og gruppen er større og sådan nogle ting, som gør, at det er en stor forandring for de små, der rykker op."

Sofie: "Det kunne også være fedt at flere af løberne kom til onsdagstræning og til træningsløb om lørdagen, så det blev en ting ligesom til fodbold, at man går til orienteringsløb flere gange om ugen." ■

Både Caroline FINDERUP og Sofie SECHER studerer til hverdag medicin på hhv. Aarhus og Aalborg Universitet.

Iben Valery er i gang med at uddanne sig til journalist på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

Holger Vangsbjerg Petersen studerer til dagligt studerende på maskiningeniør uddannelsen i Aarhus.



Læs om gruppeinddelingen og ungdomsafdelingens træning på [klubbens hjemmeside](#).



U-TIMES

Hyggetur til Søhøjlandet

Den traditionsrige hyggetur til Landal Søhøjlandet gjorde d. 11-13. januar en kold tid lidt hyggeligere for 43 af klubbens ungdomsløbere og deres trænere. Her har de tre søskende Katarina, på 11 år, og tvillingerne Vilhelm og Jonathan, på 9 år, skrevet om deres oplevelser med løb, lego og bade-land.

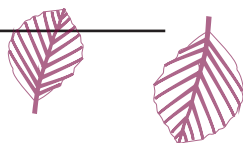
TEKST: KATARINA, VILHELM OG JONATHAN ROKKJÆR

Vi ankom til Søhøjlandet midt i Gjærn Bakker fredag aften. Vi var 43 deltagere inklusiv trænere, som blev fordelt i 7 hytter. Hytterne lå så vi nemt kunne løbe ind til hinanden.

Første aften spiste vi madpakker. Nogen havde medbragt frysepizza andre færdiglavet mad og nogle var ambitiøse selv at lave maden fra bunden – de spiste lidt sent. Der var ro i de fleste af hytterne kl. 22.

Lørdag havde vi et "hårdt" program. Jeanette havde bagt boller til alle til morgenmaden. Vi skulle stille op til et fælles sponsorbillede i vores fine nye Pan ungdom t-shirts. Det var en anelse koldt, men vi så ret godt ud.

Efter billedet var taget skulle vi ud på dagens løb. Morten havde lavet en stafet, hvor vi var 3 på hvert hold, havde 2 kort og 2 kontrolkort (klippekort) og måtte tage ét o-kort med ud fra startområdet ad gangen.

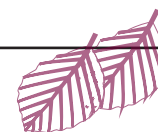


Der blev lavet og spist lækker mad i godt selskab, i hytterne i Søhøjlandet.
Foto: Kim Rokkjær

Der skulle altid være én person tilbage sammen med et kort. Det var ret forvirrende i starten, men til sidst fandt vi ud af det. Vi havde 35 min til at få så mange poster som muligt. Det var vildt sjovt, vejret var koldt, men flot, og vinderne var super dygtige og blev hædret ved aftensmaden.

Efter løbet spiste vi frokost i hytterne og mødtes i et fællesrum hvor vi skulle lege med Lego.

Vi blev inddelt i 3 grupper. De yngste, de mellemste og de ældste for sig. Hver gruppe skulle ved hjælp af Lego bygge fremtiden for OK Pan.



De yngste byggede et bedre klubhus med større omklædningsrum og et hus hvor der er god plads til at være sammen. Der skal også være fokus på at sikre, at o-banerne rammer det rigtige niveau til løberne og at der skal være plads og vises hensyn til alle. Desuden er det også en meget rig klub.

Da vi var færdige gik vi ned i hallen for at spille badminton, stikbold, fodbold og til sidst også at klatre. Der var også mulighed for at gå i badelandet – hvilket de fleste også gjorde. Det var super hyggeligt og de godt 3 timers aktivitet gjorde os ret sultne.

Aftensmaden var igen i år super lækre piz-

zaer fra Landals køkken. Til dessert var der is, masser af is med mange slags topping.

Efterfølgende hyggede vi os i hytterne, hvor nogen så Danmark tabe i håndbold og andre så X-Faktor.

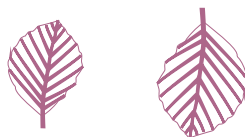
Søndag var der igen gode friskbagte boller fra Jeanette. Vi var en tur i badelandet igen inden vi skulle rydde op i hytterne og pakke sammen.

Igen i år var det en helt fantastisk tur som vi kun kan anbefale at alle ungdomsløbere deltager i næste år. ■



^ Der var god mulighed for at have det sjovt og prøve grænser af, fx med klatring.
Foto: Kim Rokkjær

< Fremtidens Pan blev bygget i Lego i mindre grupper. De yngste lagde vægt på et større klubhus og gode niveaulpassede baner.
Foto: Kim Rokkjær



Hvorfor tage på U2 kursus?

Forbundets ungdomskurser er til for at samle ungdomsløbere på tværs af klubberne, så de sammen kan have gode oplevelser med orienteringsløb. Er du mellem 13 og 16 år, og i tvivl om, om det er noget for dig at komme med på U2, kan du her blive klogere på hvorfor Hannah Udclit på 15 år synes det er fedt at være afsted.

TEKST: HANNAH UDCLIT

Jeg kan godt lide at tage til U2, fordi man er sammen med nogen på sin egen alder og man kommer til at snakke med en masse nye mennesker, som man ikke plejer at snakke med og man får mange venner.

Man kan også være sammen med de venner, man har fra andre klubber, som man ikke ser så tit.

Man får også mange gode træninger sammen med sine venner.

Man kommer ud og løbe i nogle anderledes terræner end man plejer, og

der er mulighed for at løbe en bane der passer til ens niveau.

Banerne er gode og med sjove momenter som fx: fællesstart og fokus på kurver.

Kurset er godt planlagt, så der er tid til hygge, træning og andre aktiviteter som b.l.a. boldspil, hvis man har lyst.

Man ender altid med at have det sjovt med de andre og når man kommer hjem, glæder man sig til at tage af sted igen. ■





At Henrik er mere til ultralang end sprint, er ikke overraskende. Her er han efter målgang som vinder af Wild West 2017.

Henrik Markvardsen

Giedrius Leonavicius fik meget hjælp af Henrik Markvardsen til at strukturere sin træning til Ultra-marathon i Italien (60 km / 3300 m stigning). Han vil derfor gerne sende stafetten videre til Henrik.

TEKST: HENRIK MARKVARDSEN

Fortæl om din debut som orienteringsløber.

Jeg prøvede første gang orienteringsløb i sommeren 1980. Tog et TRIM-kort på Helsingør Apotek - det svarer nærmest til Find Vej kort i dag - og prøvede det i min nærskov. Mit første træningsløb var i november i HSDK, hvor de spurgte, om jeg kunne løbe. Det kunne jeg jo godt, så jeg fik stukket en 10 km svær bane ud. Det tog 2½ time, men jeg gennemførte - og har aldrig løbet andet end svære baner siden.

Hvor ofte træner du?

Nu har jeg været meget skadet det sidste år, så det er helt op til, hvad kroppen tillader. Alt mellem 2 og 7 gange om ugen. Men jeg ville jo gerne træne meget.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det er snorkling. Man er i sin egen verden og har nærmest en ud-af-kroppen oplevelse, fordi det er en verden, man ikke hører til i. Den største oplevelse, var på sydkanten af Great Barrier Reef, hvor der kom en gruppe delfiner og legede med os. Jeg fik en (meget) lille tur ved at holde i finnen på en af dem. Jeg var lidt nervøs, for de er faktisk store og har et stort tandsæt - og de var ikke tamme. Og så gik det stærkt!

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Jeg har godt nok haft mange oplevelser. En af de største var nok NDM 1984 i Tromsø. Det var et helt fantastisk terræn. Kortet var næsten

1½ kvadratmeter og - bortset fra asfaltveje i kanten - kun med en 2-3 stier. Der ville jeg egentlig gerne op igen, men det er ikke blevet til noget - endnu.

Og det største bom?

[Laaang pause]. Dem gør jeg ellers ikke så meget i...

Men der var en på en klubbetur med HSDK i Frederiksstad, hvor jeg kun havde løbet et års tid og ingen erfaring havde med nordisk terræn. Jeg lavede en parallellfejl og kom ud af kortet på en lignende høj. Der bommede jeg rundt en 20-25 minutter. Erkendelsen af det kom ikke hurtigt, men løb så sydpå og røg lige ind i posten - og gennemførte derefter. Det var ikke helt så populært, fordi en bil blev nødt til at vente på mig.

Hvor mange lande har du løbet i?

Norge, Sverige, Danmark, Finland, Letland, Litauen, Tyskland, Polen, Holland, Belgien, Tjekkiet (og vel også Slovakiet, men det var en del af Tjekkoslovakiet dengang), Ungarn, Rumænien, Bulgarien, Italien, Schweiz, Østrig, Spanien, Frankrig, Australien og Japan.

Det bliver til 22 lande.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Ultralang! Jeg bryder mig simpelthen ikke om sprint. Kortet er for svært at afkode, hvad der er tilladt og ikke tilladt. ■



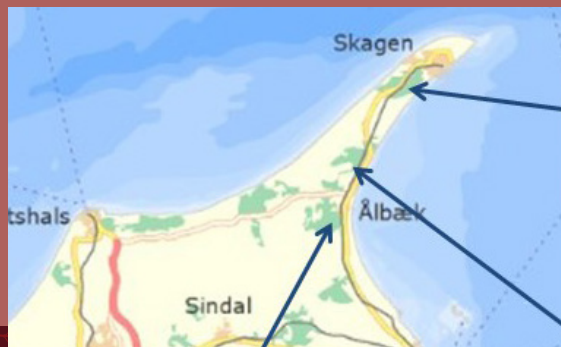
Medlemmerne anbefaler

Deltag i...

...Nordjysk 2-Dages

"Jeg skal til Nordjysk 2-Dages i Skagen her i midten af marts og det glæder jeg mig rigtig meget til. Jeg kommer ikke så tit til Skagen og det er et af de fedeste områder i Danmark. Man skal tage med til NJ2Dags fordi det er de vildeste klitterræner og fordi det plejer at være virkeligt fede baner."

- Anne Mette Schmidt, tidligere ungdomstræner og løber i Pans elitegruppe



Mød elementerne med...

...featherjakken fra Trimtex

"Der er ikke brug for buffs, tykke jakker og gode superundertrøjer i Danmark, det er det slet ikke koldt nok til. Det regner og blæser dog ret tit, så det er vigtigt at have noget der tager lidt af vejret, uden at det bliver for varmt. Der er featherjakken fra Trimtex genial. Udover at tage fra for den værste vind, er det også en mulighed for at vise klubbens flotte farver frem."

- Emil Ahlbäck, eliteløber på internationalt niveau og immigreret fra Norge



Foto: Jeppe Ruud

Løb med...

...gode løbehandsker

"Det er ikke lige så koldt i Danmark, som i Norge, men det er alligevel guld værd at kunne holde fingrene varme undervejs på banen. Er man meget i skoven, skal man gå efter lidt tykkere handsker, som evt kan holde til at man får sat hånd ned i en kold mose. De behøver ikke at være dyre, bare de sidder godt og ikke er for store. Mine yndlingshandsker er nogle jeg har arvet fra min mor. De anbefales mellem +5 og -5 grader."

- Anneke Hald Bjørgum, løber i Pans elitegruppe og immigreret fra Norge



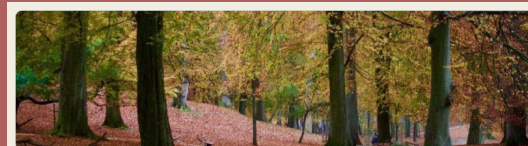
Foto: Anneke Hald Bjørgum

Tilmeld dig til...

...klubmesterskab og klubfest

"Lørdag d. 7. marts løber årets klubmesterskab af stabelen. Terrænet er stadig ukendt, men én ting er sikkert - det bliver en fest for orienteringssentusiaster, bredde, såvel som for ungdommen og for eliten. Som om det ikke var fest nok for en hel weekend, er der samme aften inviteret til klubfest i de vanlige lokaler på Handelsfagskolen i Aarhus. Læs mere og tilmeld dig her."

- Camilla Bevensee, elite-løber og redaktør på Pan Posten



Tilmelding til Pan klubmesterskaber 2020

Her tilmelder du dig klubmesterskaberne, som afholdes den 7. marts 2020.

Det er gratis at deltage i løbet.

Svarfristen er onsdag den 4. marts

*Skal udfyldes

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

