

PAN-POSTEN

*Indtil videre er 10mila - danish edition
den fedeste 10-mands stafet der er
afholdt i år... Læs om løbet fra s. 14...*

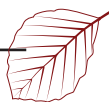
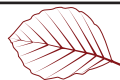
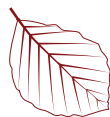


Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 687 - Maj 2020

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	8627 9229 4029 9470 2635 1986
Suppleanter	Henrik Nykjær, famnykjaer@hotmail.com Eskil Schøning, Eskils@live.dk	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	-	
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)	



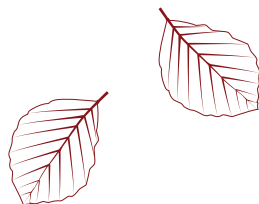
Indhold

Klubnoter	4
Nordjysk 0-dages	8
Dobbelt norsk mester	12
10mila Aarhus 2020	14
Reportage fra 10mila 2020	16
Dagbog fra corona-tiden	20
U-times	26
Stafetten - Andrine Benjaminsen	32
Medlemmerne anbefaler	34

Specialforretning

LØBEREN

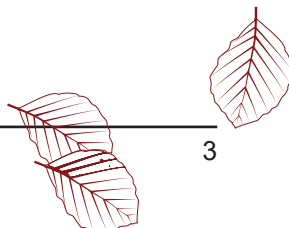
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48



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

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
687	Maj 2020
688	August 2020
689	November 2020
690	Februar 2021



Dobbelt norsk mester!

Det er ikke så tit, at klubbens medlemmer ryger til tops i de norske mesterskaber. Men det er lykkedes Eskil Schøning - endda to gange - her i foråret!

Men er Norge ikke også lukket ned pga. Corona? Jo, og konkurrencen var da heller i skoven, men det norske forbunds banelægningskonkurrence. Og her vandt Eskil begge konkurrencer, hvor man skulle lægge hhv. en langdistance- og en sprintbane i forudbestemte terræner med fastsat målområde.

På langdistancen lagde juryen bl.a. vægt på "utnyttelsen av de to terrengområdene helt i nord og rett vest for arena. Disse terrengområdene er blant de mest løpbare og mest interessante områdene på kartet, det er viktig å la løperne få oppleve dette, og vinnerløypa bruker dem på en meget god måte."

På sprinten havde Eskil lavet en bane, som "viser særlig forståelse for moderne sprintorientering. Ikke bare holder strekkene jevn, høy kvalitet, men løypen inneholder både en fungerende arenapassering, kartbytte, smarte sperringer og varierte utfordringer. Forslaget vurderes som en veldig god og realistisk konkurranseløype."



På andenpladsen i langdistancekonkurrencen kom i øvrigt en anden dansker - og tidligere OK Pan medlem: Jesper Lundsgaard. På tredjepladsen kom Olav Lundanes.

Link til langdistancen: <http://www.orientering.no/nyheter/eskil-scho-ning-til-topps-i-loypeleggerkonkurransen/>



Link til sprint: <http://www.orientering.no/nyheter/scho-ning-og-si-rum-best-i-loypeleggerkonkurransen-for-sprint/>

Læs hvad Eskil selv siger om mesterskaberne på side 10!

Pan's åbne orienteringsløb

Da Danmark begyndte at åbne lidt op igen, fulgte Pan straks med. I løbet af én dag fik Sofie og jeg etableret konceptet, med inspiration fra Silkeborg OK, og lavet det første Pan-tilbud til klubbens medlemmer. Tilbuddets mål var at give klubbens medlemmer mulighed for en orienteringstræning, sekundært var det en lille indtægtskilde og endelig kunne vi måske få potentielle løbere til at afprøve orienteringsløb.

Den største udfordring var i første omgang at skaffe skovtilladelser til en hel uge af gangen. Det er ret vanskeligt, når kommunens bookingsystem ikke er beregnet til den slags. Efter en del krumspring lykkedes det Kell at finde en kontaktperson hos kommunen, der kunne hjælpe os med at skaffe skovtilladelser til kommunens skove. Så var vi i gang.

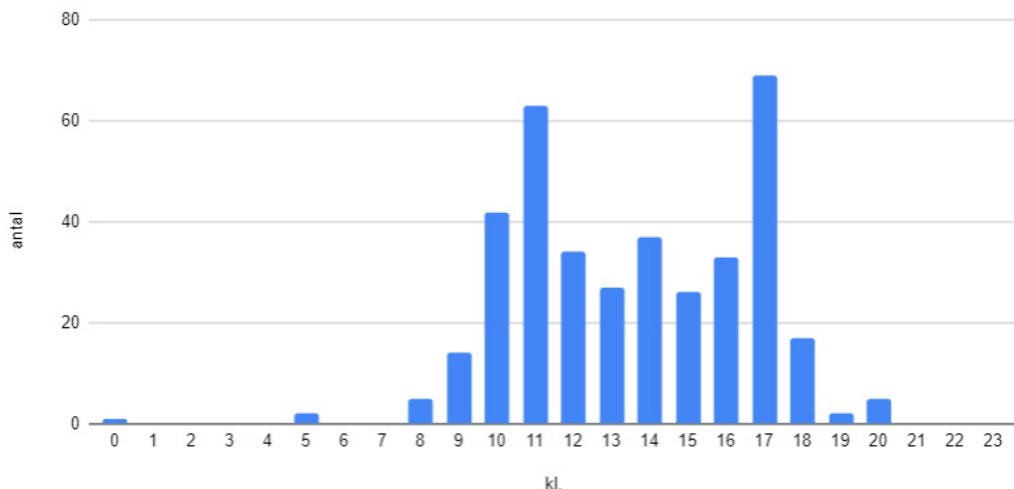
Næste step var at få lavet en plan i de skove, vi kunne forvente at få lov til at besøge. Denne proces gjorde, at vi fik øjnene op for nogle skove, som vi normalt ikke bruger, og at der også blev færdiggjort et kort til en helt ny skov (Tranbjerg). Men skovene er jo kun grundlaget for en træning. Vi manglede banelæggere, postudsættere og indsamlere. Det første træningstilbud dækkede vi selv med hele familiens hjælp, derefter kunne vi begynde at planlægge de kommende uger og dermed få flere involveret i opgaverne.

Mange tak til jer, der hurtigt meldte jer som hjælpere.

Lidt om konceptet

Posterne sættes i skoven søndag og banerne er klar til fri download samme aften. Posterne er i skoven til og med søndag ugen efter. I de første uger havde vi behov for at vide, hvor mange der løb en bane, da kommunen er interesseret i omfanget af deltagere, og vi havde interesse i at kende fordelingen af egne medlemmer, medlemmer af andre klubber og deltagere uden klubtilknytning, samt behovet for printede kort klar i skoven. Spørgeskemaet viser ikke det korrekte billede, da antallet af respondenter slet ikke matcher antallet af downloadede kort. Det korrekte deltagerantal ligger formodentlig et sted mellem antallet af svar på spørgeskemaet og antallet af downloads divideret med tre.

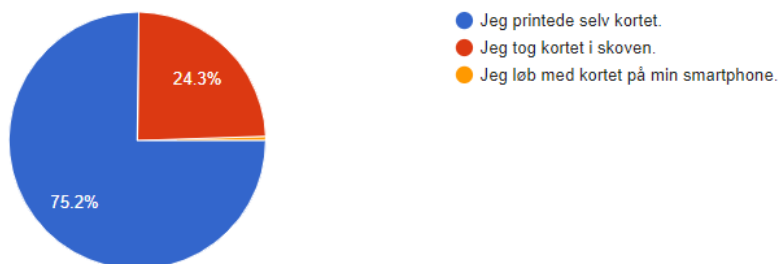
Statistikken over alle besvarelser viser følgende d. 19. maj 2020. Hvornår på dagen benytter deltagerne tilbuddet:



Fordelingen viser, at formiddagen og sidst på eftermiddagen er deltagernes foretrukne træningstidspunkter.

Hvordan fik du fat i kortet?

379 responses

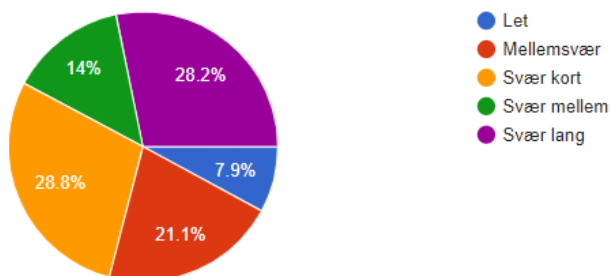


Da behovet for printede kort i skoven er stort, valgte vi at yde den service at printe og sætte kortene ved startstedet hver søndag eftermiddag. Vi har derfor haft adskillige ture i skovene med en kasse under armen, der skulle gemmes ved start.

Klubnoter

Hvilken bane løb du?

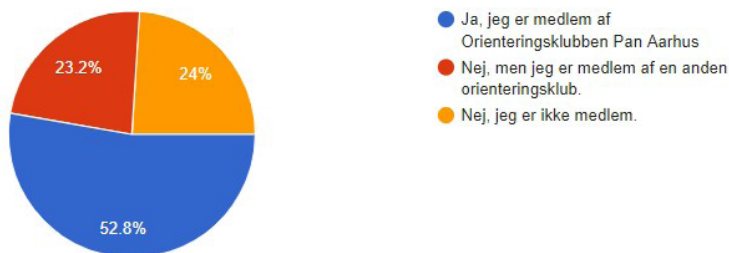
379 responses



Efterspørgslen af baner matcher procentmæssigt meget godt fordelingen i forhold til downloads, det skal dog tilføjes, at "svær mellem" ikke udbydes hver gang og derfor ikke fylder så meget i statistikken. De svære baner efterspørges mest.

Er du medlem af Orienteringsklubben Pan Aarhus?

379 responses



Overraskende mange deltagere er ikke medlem af en orienteringsklub, hvilket giver os en spændende målgruppe. Af svarene kan vi se, at deltagere uden klub vælger alle typer baner, dog med tyngden på kort svær og mellemsvær. Vi kender ikke mere til disse deltagere, da vi ikke indsamler personlige oplysninger, men formodningen er, at vi med det nye koncept henvender os både til trailløbere, løbere der gerne vil afprøve orienteringsløb og andre, der måske tidligere har snuset lidt til o-løb og har lyst til at prøve igen.

Fortsættes på næste side.

Fremtiden

Ud fra disse oplysninger har vi lavet et tilbud om introtræninger. John Holm har allerede nu det første hold på 8 personer med i skoven. Vi har brug for flere, der har lyst til at tilbyde et introforløb til interesserede. Holdene vil være små, maksimalt 9 personer, og alt foregår i skoven. Hvis du kan hjælpe, så tag kontakt til Jan Bille.

Derudover opfordrer vi nu også via træningstilbuddet, ikke-medlemmer til at melde sig ind i klubben. Vi ved endnu ikke, hvor stor effekt denne opfordring har, da klublivet, som for mange er det man "køber", pt. er ikke-eksisterende.

Præcis denne vinkel er et stort spørgsmål, vi i bestyrelsen og med jeres input skal have løst. Det nye koncept har givet et helt nyt og ultra-fleksibelt træningstilbud, som medlemmerne aldrig har fået tilbudt før. Rigtig mange er meget glade for fleksibiliteten og får udnyttet træningstilbuddet i langt højere grad end før. Den store udfordring er, at vi også er en klub, hvor det er vigtigt, at vi mødes. COVID-19 har næsten sat en stopper for hele klubbens sociale liv, men forhåbentlig kan vi efter sommerferien komme tilbage til noget, der nærmer sig normalen. Inden vi kommer dertil, skal vi have diskuteret, hvordan vi som klub kan udbyde klubtræninger, så vi som medlemmer mødes og er en del af fællesskabet.

Mine tanker er pt., at de ugentlige åbne orienteringsløb skal forsætte og måske opstartes som et tilbud lørdag kl. 11, som et normalt træningsløb. Dette giver mulighed for at mødes, men fordi posterne bliver i skoven hele ugen, har alle mulighed for at benytte tilbuddet i løbet af den efterfølgende uge, enten som ekstratræning, eller fordi man ikke nåede lørdagstræningen. De normale børne- og ungdomstræninger samt tirsdagstræningen, håber jeg, kan komme tilbage til normalen, da vi ellers risikerer at miste vores klubidentitet og sammenhold. I den forbindelse har jeg lyst til at nævne, at vi virkelig mangler en eller flere trænere - hvis du har en træner eller koordinator i maven, så skriv eller ring til mig.

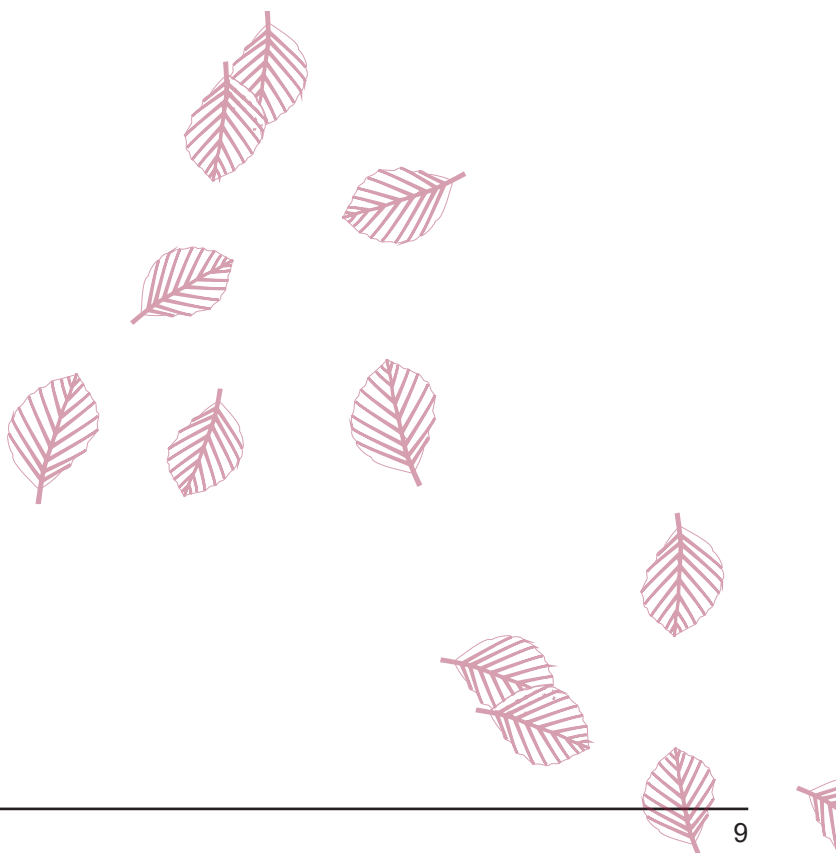
Sommerferien nærmer sig og mange skal i år holde ferie i Danmark. For at lave et godt sommertilbud, vil vi meget gerne forsætte konceptet igennem sommerferieugerne, så vi bidrager til at der i år bliver flere orienteringstilbud hen over sommeren i Østjylland. Hvis det skal lykkes, har vi brug for 3 personer pr. uge til at varetage opgaverne: en bane-

lægger, en postudsætter og en postindsamler. Skriv dit navn i hjælperoversigten i Pan's Facebook gruppe, eller tag kontakt til mig.

Afslutningsvist skal det nævnes, at de indtægter, vi har på de åbne løb, sendes ubeskåret til DOF. På den måde kan vi give DOF en økonomisk håndsrekning. En stor del af forbundets indtægter kommer normalt ind som løbsafgifter, og da der ikke har været afholdt løb de sidste par måneder, er DOF økonomisk presset og har allerede på nuværende tidspunkt lavet store nedskæringer.

Hvis du har input eller kommentarer, er du meget velkommen til at kontakte mig.

Lone Secher
Formand Orienteringsklubben Pan



Nordjysk 0-dages...

... det skulle have været Nordjysk 2-dages, men sådan blev det ikke. Her er en historie fra dengang Danmark lukkede ned.

TEKST: PETER KILDEN

Nordjysk 2-dages (NJ2D) 2019 var en våd, kold, blæsende omgang for alle, også de 14 Pan ungdomsløbere, som jeg havde med på tur. Så jeg var lidt spændt på reaktionerne, da jeg til en mandagstræning engang i efteråret spurgte, om der mon var nogen, der havde mod på NJ2D 2020.

Dér blev jeg så overrasket over Pan-ungdommens hårdførhed. De syntes at 2019-udgaven havde været en dejlig tur. Nå ja, vejret havde måske ikke været det bedste, og nå ja, måske havde Tranum Klitplantage været Tranum Sø- og Moseplantage, men alle var med på en tur til Skagen i marts 2020. Altså måtte jeg i gang med at arrangere.

Skagen Kultur- og Fritidscenter kunne tilbyde en pakkeløsning med aftensmad, morgenmad og en seng at sove i, til 295 kroner per næse. Det syntes jeg lød fornuftigt, især fordi sådan en pakke gør det meget nemmere at være turarrangør. Så jeg bookede 24 pladser, noget i overkanten af hvad jeg forventede at have brug for, men hellere booke for meget end for lidt. Især når der ikke skulle lægges depositum.

Endnu en gang overraskede Pan ungdom. Tilmeldingerne væltede ind, og da fristen udløb, stod jeg med nøjagtig 24 deltagere.

Kære Kultur- og Fritidscenter, I kan stole på mine bookinger, vi kommer 24 personer!

Næste opgave: Transportkoordinering. Den Ægte Foller + Den Falske Foller (min bil) kunne kun rumme to tredjedele af truppen. Et opslag på Facebook, og 3 timer senere havde jeg kørelejlighed til alle 24. Jeg har en bekendt, som koordinerer udebanekørsel i en fodboldklub. Han tror det er løgn, når jeg fortæller hvor nemt, jeg har det.

Alt var således timet og tilrettelagt, og jeg ventede bare på startlister, så jeg kunne sende sidste info til deltagerne.

Men så:

6. marts - De danske myndigheder opfordrer i dag til at aflyse alle idrætsarrangementer med mere end 1.000 deltagere. Vi håber, at vi kan få lov til at gennemføre arrangementet i en eller anden reduceret udgave.

8. marts - Nordjysk 2-Dages 2020 vil blive gennemført i en reduceret form, hvor løbsoplevelserne har første prioritet, mens alle servicefunktioner vil blive annulleret.

11. marts - Situationen med spredning af Corona virus er eskaleret voldsomt de seneste dage, og vi tør ikke at gennemføre Nordjysk 2-Dages 2020. Det betyder, at vi aflyser fuldt og helt.

Øv. Heldigvis var der ingen problemer med afbestilling hos Kultur- og Fritidscenteret, så jeg var meget heldigere stillet end alle de, der havde booket (og betalt for) sommerhuse og færgebilletter.

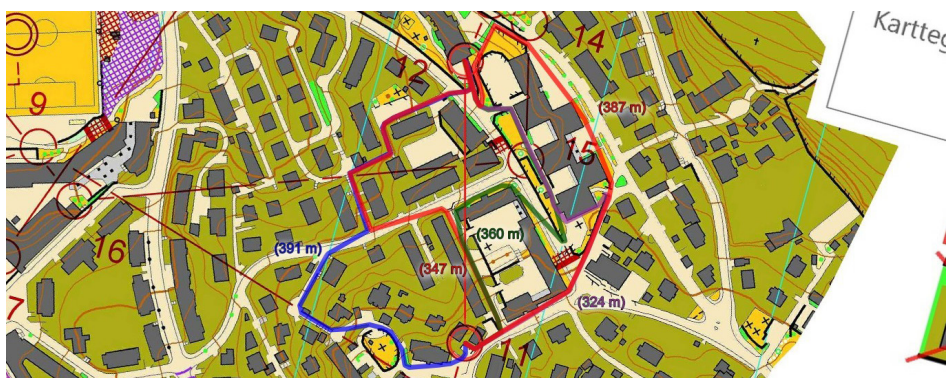
Vi springer til primo maj, hvor NJ2D-aflysningen er blevet fulgt af en lang stribe andre aflysninger, nedlukninger, karantæne, hjemmearbejde og forsigtig genåbning. Det forekommer helt uvirkeligt at for mindre end to måneder siden var vi 24 personer på vej til et løb sammen med 2000 andre.

Nu løber vi Corona-træning med afspritning, afstand og upload på o-track. Og glæder os til at det hele bliver normalt igen.

Jeg tror, jeg vil begynde at lede efter et overnatningssted til Pan Ungdoms tur til Nordjysk 2-dages 2021. Jeg booker 30 pladser. Mindst.■



I mangel af bedre genudsender vi dette billede fra NJ2D 2019.
Foto: Peter Kilden



Jeg dristede mig også til at bruge midlertidige hegn. Det synes jeg fungerede godt.

Dobbelt norsk mester

I marts kunne klubbens eliteløber Eskil Schønning, der for tiden er på udveksling i det nordlige Norge, kalde sig norsk mester i banelægning. En fantastisk flot præstation, han dog selv kom til at overgå to måneder senere, hvor han vandt endnu et banelægningsmesterskab i Norge, denne gang i sprint.

TEKST: ESKIL SCHØNING

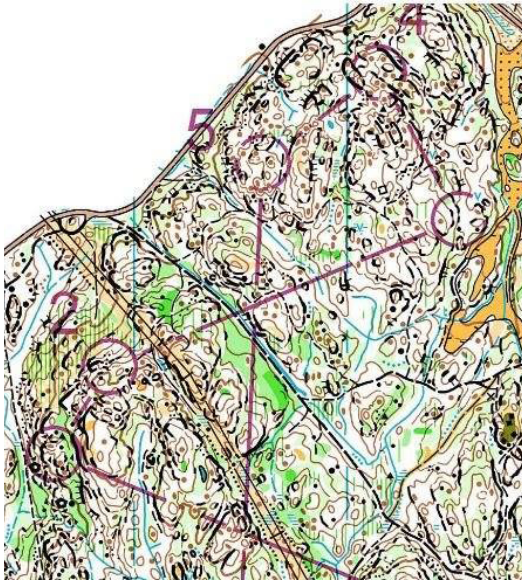
I den første konkurrence blev det hele lidt tilfældigt fra min side. Banen blev stort set lavet på første forsøg, jeg flyttede kun et par enkelte poster en lille smule. Alt i alt brugte jeg ca. 45 minutter på banen.

Jeg var ikke helt tilfreds med to partier, så jeg tænkte at jeg ville kigge på den igen inden jeg sendte den ind. Det fik jeg aldrig gjort. Jeg besluttede mig alligevel for at deltage. Hvis jeg skal være helt ærlig, så kunne jeg bedre lide Olav Lundanes' bane. Men det kunne juryen jo åbenbart ikke.

I den anden konkurrence gjorde jeg mig noget mere umage. Der var jo pludselig lidt på spil. Nordmændene skulle have en mulighed

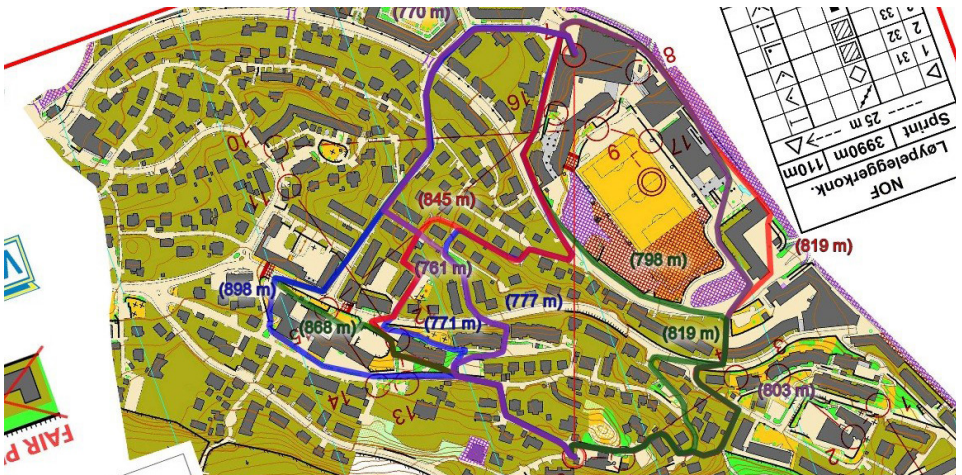
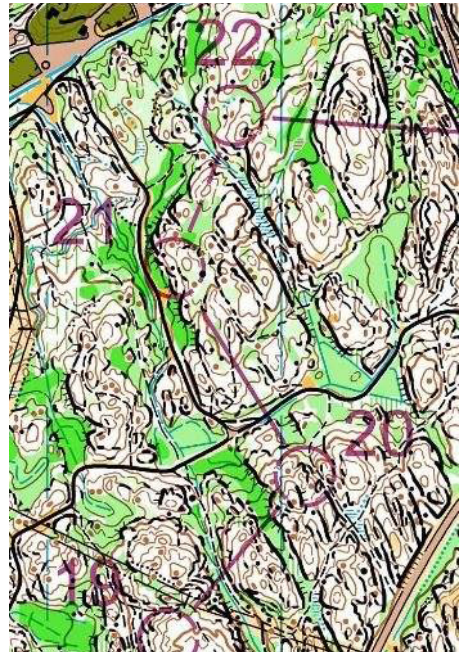
for revanche, så der var ingen tvivl om, at jeg måtte deltage. Jeg lavede mindst en håndfuld forskellige baneforslag og jeg brugte lang tid på den endelige placering af posterne. Især overgange mellem de forskellige "områder" på kortet var svær. Jeg fandt aldrig en helt optimal løsning, men jeg kom tæt på efter en del forsøg.

Det var sjovt at nørde med en sprintbane, noget som jeg stort aldrig har gjort før. Jeg mangler stadig at få lidt feedback på banens sværhedsgrad fra nogle proffe sprintløbere. Jeg er bange for, at banen blev lidt for kringlet. En ting er i hvert fald sikkert – jeg ville aldrig selv være kommet igennem uden fejl (heller ikke efter selv at have lagt banen!).



Partiet 3-4-5 er det jeg er bedst tilfreds med. Efter konkurrencen blev afgjort fandt jeg dog ud af, at jeg nærmest havde kopieret H21-banen fra O-festivalen sidst år - men uden at have set banen!

19-22. Den del af banen, som både jeg og juryen var mindst imponeret over.



Langstrækket, som måske blev lidt for kompliceret? Det mente dommerne. Jeg er i tvivl. Havde du fundet det hurtigste vejvalg?



Johan og de andre unge gutter i arrangørteamet (her sammen med Andreas Bock Bjørnsen tv.) var igennem på livestream med interviews, reportage fra skoven og sjove indslag hele stafetten igennem. Foto: Thomas Als

10mila Aarhus 2020

- med bag kulisserne

Læs om hvordan et hold af Pans unge drenge fik idéen til at arrangere deres eget 10mila - danish edition, nu hvor Corona-krisen havde sat en stopper for den rigtige stafet.

TEKST: JOHAN HALKJÆR DUPONT

Forårets mange konkurrencer plejer at være super motiverende højdepunkter, næsten alle o-løbere ser frem til. En af de ting der motiverer mig mest, er store konkurrencer som

den svenske stafet 10mila. Jeg må indrømme, at jeg har haft svært ved at finde motivation i denne tid, hvor der ikke har været særligt meget o-løb at se frem til.

En morgen Andreas Bock og jeg kører ned på gymnasiet, snakkede vi om følelsen og spændingen ved 10mila. Vi blev begge enige om, at vi godt kunne bruge en omgang 10mila-stafet på nuværende tidspunkt i karantænen, men gik ikke særligt meget videre med ideen. Et par dage senere havde Andreas luftet ideen for Mads Skaug, der også manglede 10mila stemningen.

Vi blev ved med at arbejde med ideen om en corona-venlig udgave af stafetten, og få dage efter havde Søren og Mads Skaug fundet en måde at sende live fra løbet på. Vi fandt derefter ud af det faktisk godt kunne lade sig gøre, at lave et meget lignende koncept. På det tidspunkt tænkte vi meget over, om det ville blive for kedeligt i længden, hvilket førte til ideen om at lave en række reklame/komiske-indslag.

Vi opdagede hurtigt, at vi måtte finde et studie at sende live fra, hvilket blev familiens Bocks garage. I løbet af vores livestreaming, sørgede Inge Bock for lækker mad og forplejning til hele 10mila Aarhus teamet. Vi var meget heldige at kunne låne trac trac udstyr af Jakob Ødum, til de i alt 40 løbere vi havde planer om at sende i skoven. Uden disse GPS-enheder havde det helt sikkert ikke været en særligt fed livesending. Vi havde i alt 8 GPS-enheder der på skift blev brugt af løberne på de forskellige ture. Hjemme i studiet kunne vi stoppe og starte enhederne, så de passede til de løbere, der var i skoven.

I første omgang havde vi tænkt at 3 hold med 10 mand på hver, var mange og max ift. GPS-enhederne. Senere viste det sig at efterspørgslen på et startnummer til det første 10mila i Danmark, var højere end forventet. Vi fik yderligere 10 tilmeldinger og GPS-enheder, og endte derfor på 40 løbere fordelt på 4 hold.

Før løbet skulle afholdes om lørdagen, havde vi ikke de store forventninger til hverken seertal eller mængden og sværhedsgraden af de tekniske problemer. D. 9 maj afholdt vi så et meget vellykket, spændende og sjovt arrangement, med stor opbakning. Vi havde slet ikke regnet med en seer-rekord over 100 og at alt det tekniske kørte over vores forventninger. Der opstod selvfølgelig lidt knas en gang i mellem, men aldrig noget vores IT-support ikke kunne klare.

Hele holdet bag 10mila 2020 Aarhus (Andreas Bock Bjørnsen, Mikkel Holm Nielsen, Oscar Sig Tranberg, Søren Møller Skaug, Mads Møller Skaug, Christian Møller og Johan Halkjær Dupont) siger tak for opbakningen fra løbere og seere. ■



Reportage fra 10mila

"Danish edition"

Alle eliteløbere i OK Pan havde set frem til et brag af et 75-års jubilæumsløb for den svenske stafet 10mila, der skulle have været afviklet uden for Stockholm i starten af maj. Her kan du læse om hvordan en af klubbens norske eliteløbere, Emil Ahlbäck, oplevede det alternative 10mila en håndfuld af klubbens unge drenge fik stablet på benene.

TEKST: EMIL AHLBÄCK

OK Pan Aarhus har denne weekenden arrangeret årets største løb, nemlig 10Mila. Løbet pleier at arrangeres i Sverige, men pga Corona-situationen var det i år ikke muligt.

PANs unge drenge bestemte sig derfor for at lave deres egen version af løbet. Selvfølgelig blev alle Corona tiltag ivaretaget og løbet havde sine egne 10 bud for at overholde disse: (Brud på en af disse regler medførte diskvalifikation)

1. Man opfordres til at lave egne brystnummer (ikke et krav)

2. Der vil være opsat sprit til fri afbenyttelse i startområdet

3. Når man er kommet i mål bedes man tage hjem og se livestreaming fra studiet, medmindre at man på afstand skal interviewes

selvfølgelig!

4. Før man skal starte bedes man blive hjemme og se livestreaming fra studiet. Du kan "time" din start ved, at se vores tidsestimat-skema eller følge med over livestream, eller ved at se de løbende opdateringer som kommer op.

5. Lad vær med at røre posterne

6. Folk bedes holde god afstand før, under og efter løbet

7. Vi tager fra arrangørernes afstand fra alle brud på myndighedernes corona-retningslinjer

8. Der er ikke flere bud.....

9.Men det lød fedt....

10. med de 10 bud....

Vanligvis er 10Mila et af årets fedeste løb, og 2020 var intet undtag. Pan stillede med 4 hold bestående af 10 ture på mellem 5-17 km. Undervejs var det LIVE-streaming; med 10Mila studio, skovspekning, GPS-tracking, reklamer og komiske indslag – lige som det pleier!

Stafetten startet kl 12:30 om lørdagen og sidste hold var i mål lige efter midnat. Selv om det var en lang stafet havde arrangørerne ingen problemer i at underholde publikum, på afstand selvfølgelig, gennem sin LIVE streaming. Og streamen havde flere gange

over 100 der fulgte med LIVE samtidigt, hvilket arrangøreren tydeligt var oppe og køre over.

Over til det sportslige blev det en interessant stafet. Udtagelses komitéen havde forsøgt at lave 4 ret jævne hold og det må man sige de lykkedes med. Jeg var selv meget nervøs inden start fordi jeg kunne merke at det virkelig betød noget, at slå de andre PAN-hold.

Allerede på 1.turen blev det sat fart på, hvilket førte til spredning i feltet, og det var Hold 3 der rykket fra. Men på 2.tur skede der lit af en



Der blev kæmpet rundt på alle ture og her ses 8. turen på Emils hold, Jonas Munthe, på de sidste meter af den brygtede 'långa natten'. Foto: Thomas Als

ophentning af Marsellisborgskovens Mowgli, og Hold 1 hade føringen, tet efterfulgt af Hold 3.

Disse holdt sammen hele den næste turen og øget forspranget til Hold 2 og 4. På 4. turen løb intet mindre end to verdensmestre og som man kunne forvente løb de meget stærkt.

Inden 5. turen, som jeg skulle løbe, var stillingen som følger; Hold 3 var klart i føringen, foran Hold 1, som var langt foran Hold 2, som igjen var langt foran Hold 4.

Jeg hade en god oplevelse i skoven på min tur, fordi det var en god bane i en rigtig smuk skov. Jeg synes også det gik fint, selv om jeg ikke kunne indhente nogen af holdene foran mig, men jeg blev heller ikke indhentet af Hold 4.

Sådan set var det en meget Coronavenlig stafet for jeg så ingen overhodet på mine 11 km gennem skoven, så smitterisikoen må ha været meget lav, vil jeg tro. Jeg skiftet over til 6. tur og stafeten var halvveis, hvilket betød at det stadig var masse spenning igjen.

Stillingen på 6. turen var stabil og afstanden mellem holdene var mer eller mindre den samme.

På 7. turen løb den hvide kenyaner Hold 4 op til Hold 2, hvilket betød at disse to hold løb

sammen ud på den ugaflede långa natten. Skulle de klare at hente tid på de førende hold!? Den beryktede långa natten var efter sigende både lang og hård med over 50 poster, noget løberne på denne turen virkelig skulle få mærke.

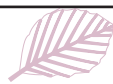
Dessværre løb Hold 3 sin mand alt for godt på denne turen og forspranget ned til resten af holdene var over 10 min. Til gjengjeld var det nu meget spændene om 2. pladsen, for de øvrige 3 hold var indenfor 2 min!

På den næst sidste turen beholdt Hold 3 sin føring, mens stillingen der bag skiftet. Ud på sidstetur hade Hold 3 nu 10 min føring på Hold 1 og 4, med Hold 2 lige lidt efter de andre.

Hold 3 sin sidtsetursløber var tydelig nervøs og kunne helt klart mærke presset fordi han lavet flere store fejl underveis. Men han tok sig sammen og lot ikke de andre hold komme forbi.

Dermed blev det en klar sejer til Hold 3. foran Hold 1, 4 og 2. Tillykke! Men i denne stafet er alle vindere, både løbere og arrangører! For det finnes bare en stor taper, nemlig Coronaviruset.

Tak for et fedt løb allesammen! ■





Der var helt styr på det fulde produktions-setup fra holdet bag arrangementet, så dem derhjemme, både deltagere og tilskuere, blev underholdt hele stafetten igennem.
Foto: Thomas Als



Det var ikke kun Pan-løbere der var med i stafetten. Her ses Tobias Biering fra Silkeborg på 1. turen for hold 1, og flere løbere havde taget rejsen så langt som fra Nordsjælland.
Foto: Thomas Als



Klubmesterskabet blev afholdt i starten af marts, hvor corona-krisen endnu ikke havde ramt Danmark.

Dagbog fra corona-tiden

- Fra klubmesterskab til Kristi Him. løb

I skrivende stund er det godt to måneder siden, at klubben lukkede ned pga. COVID19-epidemien. Alene det faktum, at foregående sætning lyder mere som indledningen til en science fiction-roman end noget fra virkeligheden siger lidt om, hvor surrealistisk situationen egentlig er. Her er et nedslag i bestyrelsens arbejde i den forgangne periode.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

7. marts

Klubben holdt klubmesterskab. Det var i Linå Vesterskov med en lille og intim stævneplads (en beskrivelse, der for et par måneder siden var positiv, men som i dag får alle røde lamper til at blinke) og Silkeborg OK som arrangør.

Allerede den dag var der lidt snak om Corona-virus på stævnepladsen om hvad der kunne ske, for alle havde set, hvordan det gik i Italien. Men det var ikke i fokus. Det var derimod at få kåret nogle klubmestre, hvilket blev gjort med behørig præmieoverrækkelse og det hele.



Generalforsamling blev der ikke noget af i marts, men bestyrelsentog virtuelt revanche d. 26. maj på Zoom.

11. marts

Arbejdsdagen sluttede med den atypiske melding, at vi ikke skulle møde ind dagen efter. Hele arbejdspladsen var blevet sendt hjem og skulle arbejde hjemmefra. Nu var det alvor.

Om aftenen ringede bestyrelsen sammen og snakkede om, hvorvidt klubben også skulle lukke ned. Det var der enighed om, og da anbefalinger om det samme kom fra kommunen, var der ingen tvivl: Alle træningsaktiviteter blev lukket de næste to uger. Det ville nok blive forlænget, men vi regnede med uger.

19. marts

Da der blev indført forsamlingsforbud for grupper over 10 personer, så var vi klar over, at generalforsamlingen ikke kunne

gennemføres den 24. marts. Så den blev udsat på ubestemt tid, selv om det ikke var efter vedtægterne - en situation mange andre klubber var i, men som DIF's jurister godkendte, fordi der var tale om en force majeure situation.

22. marts

Vi havde den 11. marts opfordret medlemmerne til ikke at bruge Silistria til individuel træning. Denne dag kom der så et decideret forbud fra kommunen om at bruge klublokaler. Så Silistria blev lukket helt ned.

25. marts

Den midlertidige nedlukning af store dele af samfundet frem til 30. marts blev forlænget med 14 dage, og det blev klubbens nedlukning derfor også.

Men det var ved at blive varmere i vejret, og skoven var indbydende, og da Sundhedsstyrelsen ligefrem anbefalede, at man dyrkede (udendørs!) motion også under nedlukningen, kunne vi med god samvittighed henvise til Find Vej posterne. Samtidig besluttede vi at gøre alle kort med Find Vej poster frit tilgængelige for alle på findveji.dk.

6. april

Nu var vi ved at nærme os 4 uger med nedlukning, og både vejret og skoven lokkede som aldrig før. Bestyrelsen havde haft en dialog med Aarhus Kommune om at finde en måde, hvorpå vi kunne lave træninger i skovene omkring Aarhus med minimal smitterisiko. Det lykkedes at få generelle tilladelser til de fleste af kommunens skove.

Så samtidig med at samfundet begyndte at lukke lidt op (frisører m.m.) kunne vi med indgangen til uge 15 annoncere det nye træningskoncept: 4-5 baner sat ud i en hel



Find Vej kortene er blevet tilgængeligt for alle på findveji.dk

uge ad gangen og med en kortkasse ved start - men også med opfordring til at printe hjemmefra. Så kunne man på et vilkårligt tidspunkt i ugens løb tage en træningstur.



Klubhuset blev lukket helt ned i slutningen af marts og er stadig lukket.



En skærm i skoven til 'Coronatræning'

20. april

De første par ugers "Coronatræning" blev evalueret på et bestyrelsesmøde. Det så fint ud, men vi kunne også se, at der faktisk er en del, der ikke er medlem af en orienteringsklub, der også deltager.

Sammen med et par andre klubber havde vi - forbundets manglende indtægt taget i betragtning, når alle åbne løb er aflyst - spurgt DOF, om man kunne donere midler. Vi vedtog derefter at donere de penge, vi fik ind for træningsløbene. Også andre har gjort det, og DOF har indtil nu modtaget over 60.000 kr ad den vej.

27. april

Tingene går hurtigt nu. På bestyrelsesmødet ugen før, havde vi drøftet faren i at have lukket for ungdomstræning så længe. Ville vi miste løbere?

I dag åbnede så børne- og ungdomstræning igen - også det med fokus på at minimere smitte og overholde det stadig gældende forsamlingsforbud på over 10 personer. Så det var med mødested i skoven, udvidet "åbningstid" og løberne inddelt i grupper med hver deres tidspunkt både mandag og onsdag.

Det årlige introduktionskursus for nye medlemmer er dog fortsat udsat, men vi oprettede en venteliste for interesserede - også for dem, vi kunne se brugte Corona-træningen.

12. maj

Endnu et par uger gik med både Corona-træning og børne-/ungdomstræning som de eneste aktiviteter - og et fortsat lukket klubhus.

Bestyrelsen samledes igen på Skype og dis-



Ungdomstræningen startede op igen i slutningen af april, i et corona-venligt format.

kuterede bl.a. intensivt, om der kunne laves et koncept for Kr. Him. Baggrunden var, at DIF dagen før havde haft en såkaldt sektordrøftelse med Kulturministeriet omkring fase 2 af samfundets genåbning. Her blev der åbnet for, at man kunne lave mindre stævner - såfremt forsamlingsforbuddet fortsat blev overholdt.

Men selv med en mulig hævelse af grænsen på forsamlingsforbuddet til 30-50 personer, valgte stævneledelsen bag MTBO-DM Mellem at aflyse, fordi betingelserne var for usikre. Det skulle klubben have arrangeret i midten af juni.

Af samme årsag valgte bestyrelsen at lave en virtuel generalforsamling.

Der dukkede dog også andre ikke-Corona relaterede emner op dagsordenen. Vi havde fået en klage på slid på skoven, og konceptet "Marselisborg Vildtskov" - kommunens planer om at lade skoven stå urørt, men udsætte kvæg eller heste - blev også drøftet.

17. maj

Ungdomsudvalget var på sit efterfølgende møde bekymret for, om klubben - selvom vi gerne vil være fremme i skoene - omkring Kr. Him. løbet ville være lidt for langt fremme, så vi bl.a. risikerede dårlig omtale. Kr. Him. løbet blev aflyst som et åbent løb i O-service, men kunne i dag så genåbne i et Corona-venligt koncept.



"Marselisborg Vildtskov" - kommunens planer om at lade skoven stå urørt, men udsætte kvæg eller heste - blev drøftet på bestyrelsesmødet i midten af marts.

Der bliver åbnet for mere og mere, og vi håber at kunne komme igang igen med et genåbnet klubhus og alle aktiviteter. Det bliver måske ikke før efter sommerferien, men

Corona-træningerne fortsætter gennem hele sommeren. Der er jo ikke så mange, der skal til stævner i udlandet i disse tider...■



Kristi Him. løbet blev relanceret som et corona-venligt koncept. Her ses banelæggerne Hannah Udklit og Laura Hornbæk.

U-TIMES

Hvordan træner ungdommen under Corona-krisen?

Følelsen af at man hellere vil blive liggende på sofaen end at trække i løbeskoene kunne af og til ramme os alle inden Danmark lukkede ned, men efter at Corona-krisen har sat en stopper for de fede ungdomstræninger, med mange løbere i skoven og samvær i klubhuset, er det kun blevet mindre tiltrækkende at komme afsted. De flittige ungdomsløbere har dog fået trænet godt alligevel og her fortæller to af dem om hvordan det har været at skulle holde træningen vedlige alene.

TEKST: LAURA HORNBAEK OG MARIE MØLLER NIELSEN

Laura Hornbæk fortæller...

Hele vinteren havde jeg glædet mig til alle turene og konkurrencerne i foråret, fx: NJ2D, påskeløb, DM sprint osv.... Men, så blev det hele aflyst, og det var ret nederen.

Jeg har prøvet at fordele min træning, ligesom jeg plejede at træne. Men, jeg synes det har været lidt kedeligt at løbe alene.

Min træner, Ellen, hjalp mig med nogle

forskellige forslag til hvad jeg kunne træne - fartlek, intervaller, styrketræning osv.

Det var fedt, at SDK lavede baner, som jeg var ude og løbe med Anna og min far. PANs baner løb jeg selvfølgelig også.

Jeg var også i sommerhus et par gange, hvor jeg løb nogle lange ture med Emilie. Da jeg fik at vide, at der var ungdomstræning igen, blev jeg meget glad. Så kunne jeg endelig se mine venner fra PAN igen.





Laura og hendes klubvendinge Emilie fik løbet nogle lange ture sammen da de var i sommerhus. Her er de sammen på et U2 kursus i 2019. Foto: Laura Hornbæk

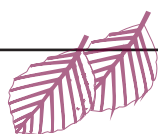
Så, jeg synes, at jeg har trænet fint her i corona-tiden, men det var også godt at komme tilbage til min normale træningsplan. Jeg håber bare snart, vi kan komme på ture og til konkurrencer igen.

Marie Møller Nielsen fortæller...

I denne coronatid, hvor mine vanlige træninger i PAN og med TC har været lukket ned, har jeg benyttet mig meget af de forskellige træningstilbud rundt om i Jylland. Jeg har adskillige gange deltaget i SOK's træninger i skove såsom Haarup Sande, Vesterskoven, Østerskoven, Sønderskoven, Nordskoven, Hjerminde Egekrat, Palsgård, Hjortsballe, Ryekol og Sletten.

Derudover har jeg også deltaget i Aarhus 1900's træningsløb i True Skov, Horsens Orienteringsklubs træningsløb på Sukkertoppen og Kolding Orienteringsklubs træningsløb flere gange i Frederikshåb Plantage. Og sidst men ikke mindst har jeg også deltaget i min egen klubs løb og træninger. Her har jeg bla. løbet ved Moesgaard Stand, Lisbjerg og Fløjstrup.

Jeg har anvendt de forskellige træningstilbud på mange forskellige måder. Det fede ved disse Corona-løb er, at der er utrolig stor fleksibilitet omkring dem og jeg har derfor kunne tilpasse løbene efter min træningsplan og ikke min træningsplan efter løbene. Det har givet mig muligheden for at



tilrettelægge min tid og træning, sådan som jeg gerne ville have, at det skulle være.

I en tid, hvor personlig kontakt med klubbens trænere har været begrænset, har jeg anvendt min far som sparringspartner i denne tid udover min personlige træner. Vi har løbet nogle af træningerne mod hinanden, så jeg fik motivation til at presse mig selv yderligere. Jeg har også kørt på "træningstur" med min mor og søster, hvor temaet for mig har været rolig teknisk træning. På den måde har jeg kunne bruge træningerne, fuldstændig som jeg ville samtidig med, at

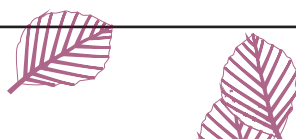
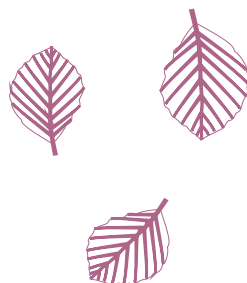
jeg har haft kvalitetstid sammen med min familie.

Jeg synes, at setuppet omkring disse coronaløb har været super godt, og jeg ville ønske, at det kunne fortsætte i fremtiden. Man har fået muligheden for at løbe i mange fede skove og setup og deltagelse er fleksibel og foregår hurtigt og nemt.

Har du ikke prøvet coronaløbene endnu, så kan de klart anbefales. ■



Marie på vej ud af starten på tredjeturen for hold 2, til 10mila - danish edition.





Onsdagstræner Peter Kilden er helt inde ved posten, dog uden at røre skærmen!
Foto: Thomas Als

Opstart af ungdomstræning

Læs om hvordan ungdomstrænerne hurtigt fik stablet en corona-venlig udgave af ungdomstræningen på benene, da Danmark åbnede op igen efter to måneders lock-down.

TEKST: IBEN VALERY

Ungdomstræningen i Pan har som resten af Danmark været lukket siden midten af marts, men da nyheden om, at udendørsidræt fik lov til at starte op igen, gik der ikke lang tid før der blev stablet et onlinemøde på benene med den mission at finde ud af, hvordan vi kunne få vores ungdomsløbere i skoven igen.

Efter lidt diskussion frem og tilbage besluttede ungdomsudvalget og ungdomstrænerne, at vi på trods af omstændighederne ville forsøge at

afholde den første ungdomstræning den 27. april – dog på lidt andre vilkår end sædvanligt.

Pan havde på det tidspunkt lige startet på det koncept, vi har set flere steder – at man kan printe et kort selv og løbe orienteringsbaner med poster, uden at man behøver at møde op til en arrangeret træning. Vi øjnede muligheden for at benytte de baner og poster til ungdomstræningen til en start. Med det på plads skulle vi også overveje, hvordan vi



Der var over 40 ungdomsløbere, der dukkede op til opstarten af ungdomstræningen. Ungdomst
Foto: Thomas Als

kunne overholde afstand til hinanden og antal mennesker, der var samlet på ét sted.

Eftersom vi ikke måtte opholde os på Silistria, droppede vi den indledende instruktion vi normalt afholder og gav besked om, at løberne selv skulle finde ud til startstedet i skoven.

For at vi ikke blev for mange samlet på én gang, delte vi ungdomsløberne op i aldersgrupper, og hver aldersgruppe fik et startinterval de måtte starte i. Os ungdomstrænere fik en startgruppe hver, sådan at der kun stod én træner ved start. Ved parkeringen havde Jeanette meldt sig til at stå og guide løberne til først at spritte hænder og efterfølgende til at gå hen og få et kort ved træneren, så

vi blev spredt så meget som muligt ud. Samtidig blev forældre opfordret til ikke at opholde sig ved startområdet, når løberne var blevet sat af.

Dagen kom for den første træning, og vejret var ikke med os... Efter mange ugers solskin regnede det for første gang, og samtidig skulle alle ungdomsløberne selv transportere sig til træningen, der var helt nede i bunden af Fløjstrup, så med alt det taget i betragtning havde vi ikke høje forventninger om et stort fremmøde.

Det skulle vise sig, at vi fuldstændig havde undervurderet løbernes trang til at komme ud og løbe med kort og kompas i hånden - eller måske mange familier bare havde fået nok af hinanden derhjemme?



rænerne havde dog taget deres forholdsregler, så løberne blev spredt godt ud.

I hvert fald dukkede over 40 ungdomsløbere op, hvilket var over al forventning. Alle var rigtig gode til at spritte af, det fungerede godt med de tildelte startintervaller, og selvom det var lang tid siden løberne havde set hinanden, og der var krammere der trængte sig på, så blev det ved vink og smil.

Eftersom vi heller ikke har kunnet have tørtæning mandag efter træning, har vi om tirsdagen forsøgt os med tørtræning online, hvor løberne har lagt deres track op på O-track, hvorefter, vi har diskuteret vejvalg. Fremmødet har ikke været helt det samme som i skoven, men nogle få løbere har benyttet den mulighed.

Vi har nu kørt det "corona-venlige" træningskoncept i en månedstid, og

løbere, forældre og trænere er ved at vænne sig til den anderledes opbygning af træningen. For hver gang er der flere løbere, der er mødt op, og vi har været helt oppe på 52 løbere, hvilket må siges at være en succes, at så mange har grebet muligheden for at komme ud og få teknisk træning og den smule sparring, det nu kan blive til.

Selvom det er skønt, at det hele har fungeret godt, så glæder vi os selvfølgelig rigtig meget til, at vi kan komme tilbage til den gode gamle ungdomstræning, som vi kender den.

- Ungdomstrænerne



Andrine Benjaminsen

Efter lidt nærmere eftertanke peger Henrik Markvardsen på Andrine Benjaminsen - der løb 1. tur på Henriks 10Mila 2020 hold - som næste modtager af stafetten.

TEKST: ANDRINE BENJAMINSEN

"Det er lidt specielt at have løbet 10Mila med en, man aldrig har vekslet et ord med. Ak ja, disse corona tider!" forklarer Henrik. "Hun er jo ny i klubben, så der er jo nok mange der er nysgerige efter at blive klogere på hende - selvom vi vist alle ved, at hun er den hurtige type.

Helt ny er hun nu ikke, men kom hertil for knap et år siden fra Osløklubben Lillomarka OL for at studere psykologi - og for at satse på orientering, specielt sprint. Det er hendes plan at være her et år mere.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var en helt klassisk introduktion. Min familie tog mig med til løb, fra jeg var helt lille, og jeg kan ikke selv huske, hvornår det var første gang. Og som lidt større gik jeg i gang med børnetræning.

Hvor ofte træner du?

Som oftest 2 gange om dagen. Her i Danmark er det lidt anderledes træning og lidt mindre tid end i Norge, hvor det var meget på ski. Her er det mere løb, og der kan jeg ikke helt løbe så mange timer, som jeg kan på ski.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Jamen, det er jo sammen med orienteringsløb. Jeg løber jo altid, hvor jeg er :-)

Det bliver nok fjeldene i Alperne i Schweiz og Italien. Der har jeg været to gange. Den ene gang var til World Cup i Grindelwald i Schweiz i 2017

og den anden gang var med familien på ferie til VM i Trentino i Italien i 2014.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

VM i Letland i 2018 blev et godt mesterskab for mig. Jeg blev nr. 4 på begge stafetterne og nr. 6 på langdistancen. Også VM-debuten i Estland i 2017 var en rigtig god oplevelse. Der blev jeg nr. 9 på langdistancen.

Og det største bom?

Uden tvivl var det en NM junior-stafet! Jeg var ca. 17 år, og blev sendt ud på sidste tur i tåten - ikke alene, men sammen med en anden. Undervejs løb jeg helt galt og bommede 25 minutter. Jeg var godt klar over, at det var galt, så jeg forsøgte at afmontere min GPS for at man ikke kunne se mig bomme rundt.

Hvor mange lande har du løbet i?

Norge, Sverige, Danmark, Finland, Estland, Letland, Schweiz, Italien, Portugal, Spanien, Kina, Tjekkiet, Slovakiet, Slovenien, Frankrig, Tyskland, Storbritannien og Ungarn. Det er blevet til 18 lande indtil nu.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Ah, hvis en almindelig langdistance var en mulighed, så havde jeg helt sikkert valgt den. Men jeg kan faktisk lide begge dele. I år satser jeg på sprint, men på længere sigt vil jeg også løbe ultralangt. ■



Medlemmer

Mads Kruse Juhl savner...

...Silistria

"Det jeg savner mest ved klubben er træningerne fra klubhuset. Det sociale element mangler jeg især. Jeg kan stadigvæk træne orientering, men at mødes både før og efter betyder meget, og det glæder jeg mig til vi kan igen."

- Mads Kruse Juhl, eliteløber

Laurits Bidstrup Møller savner...

...turene

"Jeg savner at være afsted på tur, en masse mennesker sammen. Så savner jeg også de ugentlige tirsdagstræninger i den form vi kender dem."

- Laurits Bidstrup Møller, eliteløber

Søren Skaug savner...

...den gode stemning

"Det jeg savner allermest ved klubben under denne Corona-krise er at være ude til løb og heppe på klub-kammerater og ja selvfølgelig også blive heppet på."

- Søren Skaug, ungdoms- og TC-løber

rne savner...

Iben Valery savner...

...det sociale

"Der har været mange træningstilbud rundt omkring, hvor man har kunnet komme og løbe orienteringsløb, så det jeg savner mest, er det sociale samvær - både som ungdomstræner om mandagen og den almindelige tirsdagstræning, hvor der altid er god stemning og tid til hyggesnak i saunaen efter vi har givet den gas i skoven."

- Iben Marie Kuhrt Valery, ungdomstræner

Holger Vangsbjerg savner...

...stafettræningerne

"Det Jeg savner mest er stafettræninger, træningsweekender og fælles-spisning!"

- Holger Vangsbjerg Petersen, ungdomstræner

Sofie Ulrich savner...

...det hyggelige samvær

"Det jeg har savnet allermest ved klubben under Corona er helt klart alle menneskerne, både trænere og venner. Ok Pan har været meget gode til at arrangere forskellige træningsløb, så på den måde har man stadigvæk kunnet holde træningen ved lige. Det hyggelige samvær, hvor man kan få sparring efter sit enten gode eller halvdårlige løb ved mål har jeg savnet!"

- Sofie Ulrich, ungdoms- og TC-løber

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

