

PAN-POSTEN



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Nr. 688 - September 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 2000,- Senior 850,- Ungsenior (21-24 år) 700,- Junior 500,- Abonnent 270,-	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk	2973 4718
Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, losa111@gmail.com	2541 3503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk 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	-	
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)	

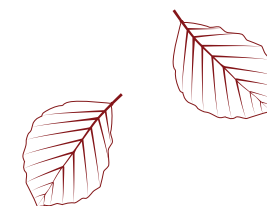
Indhold

Rie pressede sig til 2xguld	4
Moesgaard Vildskov	6
Retur til Læsø	8
Ny klubtræner	12
U-times	16
Stafetten - Lotte Markussen	20
Medlemmerne anbefaler	22

Specialforretning

LØBEREN

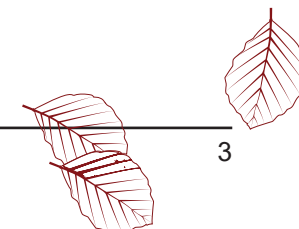
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48

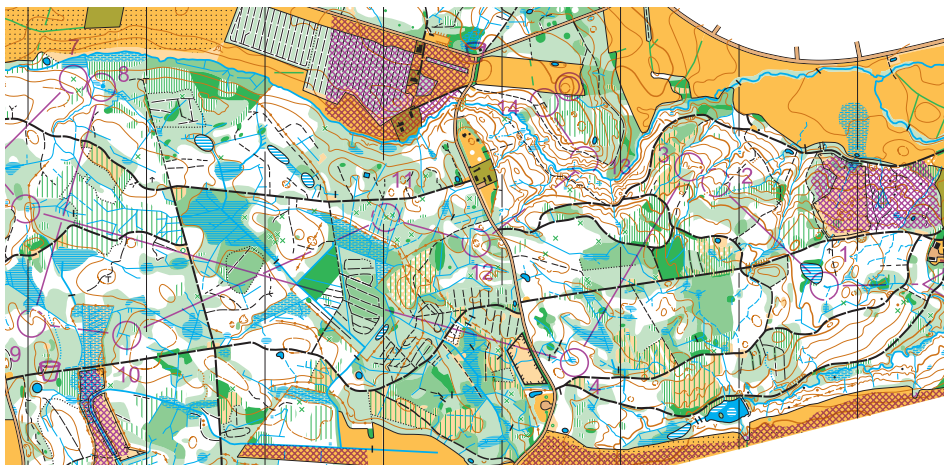



ÅRHUS PAVA CENTER
BILPLEJE - RUSTBESKYTTELSE
Edwin Rahrs Vej 42 · 8220 Brabrand · Tlf. 86 26 26 33

Udgivelsesplan

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





Rie pressede sig til 2xguld

Da Rie Stenhøj Baun McGrail kom i mål efter næsten en times løb i de Sønderjyske skove omkring Aabenraa sidste søndag, forestillede hun sig ikke, at hendes præstation ville række til en sejr i den hårde D40 klasse.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

"Jeg gjorde mit til, at en af de andre i klassen kunne tage guldet," griner Rie, efter at hun i bagklogskabens lys må konstatere, at det blev til alt for mange bom på den 5,8 km lange DM Lang bane. Hun tog sejren blot 25 sekunder foran Irina Kupriyanova fra Farum OK, et resultat hendes præstation ude i skoven ifølge hende selv ikke kunne leve op til.

"DM lang medaljen stod nok hele tiden mellem mig og Irina, men hun bommer også ret meget, så jeg kan tage guldet, på trods af et ret dårligt løb," fortæller Rie, der mener, at marginalerne var på hendes side fordi hun undervejs trak på en gammel evne til at give sig i konkurrencer.

"Jeg havde et ry for, at jeg altid pressede mig selv til det yderste når jeg løb konkurrencer før i tiden og det prøvede jeg også på til DM Lang," fortæller Rie, der lagde hårdt fra land og satsede på høj fart hele vejen rundt.

"Jeg prøvede at sætte et højt tempo fra start, hvilket jo også kan være derfor, at jeg bommede så meget, men jeg tror også, at jeg formåede at indhente noget af det tabte på den måde," fortæller Rie, der valgte sine vejvalg ud fra, at hun kunne løbe på nogle stier og give den gas.

Selvom formen rakte til både en guldmedalje på DM Lang og DM sprint, var den ikke

optimal, efter at Rie i foråret og hen over sommeren har døjet med en skade i foden.

"Jeg har været en lille smule skadet i min fod, så jeg har ikke kunnet løbe så meget som jeg gerne ville," fortæller Rie, der alligevel løb en overbevisende sejr hjem på den korteste DM distance, DM Sprint, to uger inden langdistancen.

Mester i både kort og langt

"Det gik ok på sprinten, hvor jeg formåede at undgå de store bom og kunne presse på hele vejen," fortæller Rie om guldløbet.

"Dengang jeg løb mere, var sprint ikke en del af de discipliner man konkurrerede i og det kan jeg godt mærke er en udfordring. Et sprintkort er stadig lidt fremmed for mig og jeg kan ikke sprintnormen ordentligt," fortæller hun.

"Vi havde planlagt, at vi skulle løbe en sprinttræning i Horsens inden DM, for lige at have et sprintkort i hånden inden løbet, men vi kom ikke afsted, så jeg var egentlig ikke forberedt overhovedet," fortæller hun om optakten til mesterskabet.

"Med familie og fuldtidsarbejde, er det der med at forberede sig til konkurrencerne ikke noget jeg gør så meget i," konstaterer Rie.

Hårde damer

Rie er rykket op i D40 klassen i år og er glad for den konkurrence hun har fået blandt de lidt ældre damer.

"Det er enormt fedt, for der er meget mere konkurrence end der var i D35. Det bliver hævnnet når man bommer," fortæller Rie,

der ikke formåede at holde sammen på orienteringen til DM mellem og måtte se sig udkonkurreret.

"Jeg bliver 4'er på mellemdistancen, hvor jeg egentlig ligger til at vinde, men så bommer jeg og ryger ned af listen. Det var ikke sket i D35, der har det været lidt tamt de sidste par år," fortæller Rie.

Udfordrer sig selv med Ultralang

Selvom konkurrencen er blevet hårdere i den ældre aldersklasse, kunne Rie stadigvæk godt tænke sig et større felt af kvinder over 40 til DM'erne. Heldigvis ser det ud til, at de fleste af hendes konkurrenter stiller op når årets sidste danske mesterskabsmedalje skal uddeles i Mols Bjerge, hvor OK Pan arrangerer DM Ultralang til november.

"Jeg er lidt spændt på om jeg kan holde til det, for vindertiden er på halvanden time og det er lige lidt længere end jeg plejer at løbe," fortæller Rie.

"Jeg ved ikke om bentøj kan holde til så lang en tur, selvom jeg ikke har mærket noget til skaden de sidste par uger," fortæller Rie, der dog indrømmer, at det nok i højere grad motiverer hende at komme ud og se sine venner og det flotte terræn end at skulle igennem den udfordring, der venter i de nøgne bakker.

"Når nu så mange af dem jeg kender kommer, så synes jeg det kunne være sjovt at tage med alligevel. Det bliver jo stadig det tekniske der gælder en stor del af vejen og jeg glæder mig rigtig meget til at løbe ude i Mols Bjerge," fortæller Rie.



Moesgaard Vildskov

- hvad for en fisk?

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Vi kender den normalt som Marselisborg-skovene - den skov, der ligger både nord og syd for vores klubhus, Silistria. Men det er den samme skov, som Aarhus Kommune nu kalder "Moesgaard Vildskov". Navnet dækker over kommunens vedtagelse af, at den kommercielle skovdrift skal ophøre, og skoven skal overgå til *urørt skov* - "skov med natur, biodiversitet og friluftsliv som formål", som der står i oplægget. Det lyder jo meget godt.

Som deltagere i dette års generalforsamling måske kan huske, så gav jeg der en redegørelse for projektet, og det var uden sammenligning det mest diskuterende emne på generalforsamlingen. Grunden er enkel, nemlig at byrådets beslutning også indebærer, at store dele af skoven skal hegnes ind, og der skal udsættes kreaturer og/eller vildheste i disse indhegninger. Ligesom det i

dag er gjort i Mols Bjerge. Og ligesom dér, vil dele af skoven skulle fældes for at give plads til græsarealer.

Hvad betyder det for orienteringsløb?

Konsekvenserne for orienteringsløb afhænger kraftigt af, hvordan adgangsforholdene bliver i disse indhegninger samt hvor store de er, og hvor de ligger. Skræks scenariet er jo, hvis vores adgang til skoven begrænses betragteligt. Det er vores nærskov, hvor klubhuset ligger, og vi kan ikke "bare" flytte vores daglige træninger til andre områder.

Ingen orienteringsløb i indhegningerne. I så fald vil orienteringsløb være stort set umuligt, da skoven er generelt meget smal og skovene vil deles op i småbidder uden sammenhæng. Det er det ultimative skræks scenario.

Orienteringsløb i indhegningerne er tilladt, men adgang kan kun ske gennem få låger. Det vil have en stor negativ indvirkning på kvaliteten af skoven set fra et orienteringsmæssigt synspunkt, idet barrierer i skoven nedsætter vejvalgs mulighederne.

Orienteringsløb i foldene er tilladt og hegnene kan og må passeres. Her vil konsekvenserne være mindre.

Adgang er kun tilladt i visse perioder på året eller døgnet. Da skovene bliver brugt hele året - og dermed også, når det er mørkt i vinterhalvåret - vil en sådan begrænsning være stærkt generende.

Antalsbegrænsning. Hvert år har vi jo Kr. Him. løb, og med jævne mellemrum også andre, større løb i skoven med op til 300 deltagere. Må vi i de tilfælde lægge baner ind i indhegningerne?

Kan og må - men tør og vil?

Som det ses, er der en masse detaljer, der kan have meget stor betydning for skovens værdi for os. Og selv om vi både kan og må løbe i indhegningerne og passere hegnene, så er der en risiko for, at mange ikke tør og vil. Hvordan vil dyr og løbere reagere overfor hinanden, når de mødes i en tættere skov, evt. når det er mørkt? Vil en del af klubbens medlemmer opgive at løbe, fordi de føler sig utrygge? Hvad med børn og - ikke mindst - deres forældre?

Endelig bruges skoven jo også til at skaffe indtægter. Adskillige motionsløb finder sted, og vi har selv Nighttrail. Kan de fortsat holdes? Og i så fald, hvordan?

Vi sidder med ved bordet - lidt i hvert fald

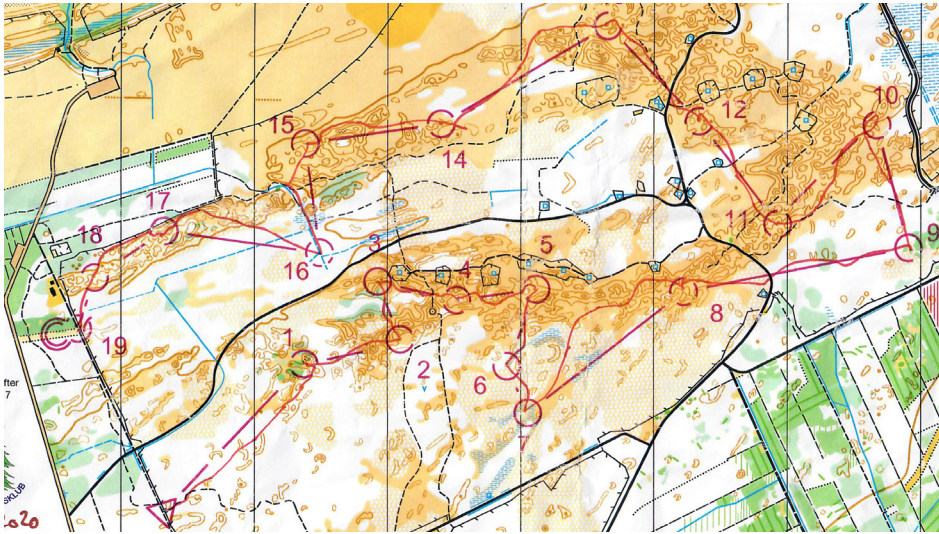
Alle disse spørgsmål og bekymringer - samt tilsvarende for andre brugergrupper - satte en gruppe fra DGI, Pan, ryttere, MTB-kørere og trail-buildere sig ned midt under forårets Corona-nedlukning for at skrive sammen til et notat til Aarhus Kommune. Specielt gjorde vi opmærksomme på, at vi dels ikke havde været involveret i det indledende arbejde, og dels var konsekvenserne beskrevet i beslutningsgrundlaget forelagt byrådet hverken korrekte eller fyldestgørende.

Efterfølgende blev vi indbudt til foretræde for Folkeoplysningsudvalget, hvor vi kunne fremføre vores bekymringer og konsekvenser for idrætten i Marselisborgskovene.

Dette fik kommunen til at nedsætte en *kernegruppe* med repræsentanter fra idrætten, friluftslivet og biologer til at følge projektet. Pan har ikke selv sæde deri, men er repræsenteret via DGI og Idrætssamvirket. Samtidig fortsætter forårets gruppe sit arbejde og diskussioner, og det er herigennem, at vi sidder lidt med ved bordet. Nu må vi så håbe, at kommunen er lydhør.

Tidsplanen for projektet er, at 2020-21 går med undersøgelser og inddragelse af interessenter (det er bl.a. os). Først i 2022 vil anlægsfasen starte, og der er endnu ikke - officielt - tegnet en eneste streg på et kort om, hvor indhegningerne skal være. Det er bl.a. det, vi håber at kunne påvirke, men også reglerne for færdsel inde i indhegningerne.

Lidt ironisk er det i øvrigt, at Moesgaard Museum, der ejer en del af Marselisborgskovene ikke ønsker at være en del af - netop - Moesgaard Vildskov.



Retur til Læsø

Hele klubbens globetrotter Kell Sønnichsen byttede Lissabon ud med Læsø og sprint i trekantområdet ud med jomfruelige indlandsklitter, da han som alle andre danskere, måtte omlægge sommerens planer. Læs hvordan der blev spillet op og find ud af om Kell fik skovlen under konkurrenten til revanchen.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Prologen er blevet lidt længere, festen lidt kortere, syderiet lidt større og jeg lidt mageligere. Det er den ultrakorte udgave af den oplevede forskel mellem mit første besøg på Læsø - til det første Læsø 3-dages i 1998 - og dette års besøg til samme stævne. At løbet også var blevet lidt større - med næsten 400 deltagere i år - var ikke så tydeligt med den meget spredte start pga. Corona.

Men det var jo slet ikke meningen, at jeg skulle til Læsø i år. Sommerferien stod på

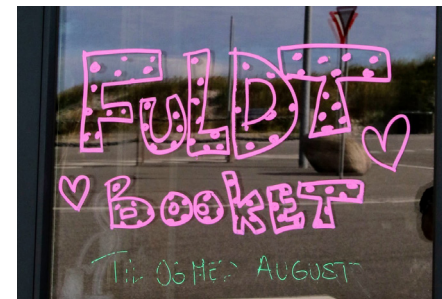
besøg i Portugal (JWOC 2021 forberedelse) og sprint-VM herhjemme. Altså indtil det hele begyndte at glide ned ad brættet i løbet af foråret. Så måtte jeg - ligesom så mange andre - kigge mig om efter noget indenlands orienteringsløb, for sulten var jeg jo blevet. Og blikket landede på den lille ø i Kattegat, og i starten af juni blev der bestilt overnatning, færge og løb.

Overnatningen var denne gang ikke telt, og transporten ikke cykel - selvom det jo viste

sig at ville have været gratis, da regeringen af en eller anden årsag mente, at hele Danmark skulle på ø-ferie i år. Det var så her mageligheden var vokset, og det blev til Bed&Breakfast og en bil med over. Det var de andre to i bilen - John Holm og Ivan Christensen - også tilfredse med. Alt var godt indtil tre uger før afgang, hvor vores Bed&Breakfast brændte! Ups... På en eller anden måde lykkedes det at finde et andet sted, og vi kunne ånde lettende op.

Prologen

Det startede så med, at vi kom for sent til start! Vores færgebillet var, så det passede med den oprindelige stævneplan, men da starten senere blev spredt over hele dagen, endte vi med at være ude på havet, da vi skulle have startet. Nå, det gik jo alligevel, for det var put'n'r, og vi var ikke de eneste med den færge, der var i samme situation. Banen var blevet noget længere end i 1998, selv om jeg var blevet noget ældre og mere tyndhåret. Dengang var det en rigtig prolog på 2500 m i Vesterø Havn - med næstsidste og sidste post behørigt placeret, så det bedste vejvalg var at springe i havnen!



I år blev vi sendt ud i skoven - endda delvist jomfrueligt terræn - på en mellemdistance. Det jomfruelige viste sig nu, at der var en grund til; det var ikke det mest interessante terræn. Men man skulle alligevel se sig for - ikke mindst, da man til sidst lige blev smidt ind i nogle detaljerede indlandsklitter efter ellers at være blevet lullet lidt i søvn i plantagen med vinkelrette stier. Egen indsats var godkendt med en andenplads - især når man kan slå "indføddningen" Ole Lind med 2½ minut :-)

Vel tilbage i Vesterø Havn ville vi tage ud at spise - igen mageligheden - men det skulle ikke være så nemt. Ligesom overnatning og færge, skulle man være ude i god tid. Alt var booket. Endda til og med august for et steds vedkommende. Så vi skyndte os at få bestilt en fiskepakke, vi kunne tage med til fælles-spisningen dagen efter.



Langdistancen

Med starttider midt på eftermiddagen, havde vi en formiddag at slå ihjel. Det blev gjort med den næsten obligatoriske (jeg var der

også sidste gang) tur til Læsø Saltsyderi - som viste sig at være blevet noget udvidet siden dengang. Der var lang kø til både pandekagebod, toiletter og butik, men det var heldigvis muligt at se på syderiet og få et foredrag om det i det fri. Man kunne også frit tappe alt det restlage, man havde lyst til. Alternativt kunne man købe det allerede tappet på flaske med en fin label på ved Læsø Kur til 160 kr/liter.

Læse Klitplantage er kendetegnet ved to ting: Der er fladt. Og så er der nogle finurlige, åbne indlandsklitter. Dem fik vi lov til at stifte fuldt bekendskab med på andendagen, og jeg lavede lidt flere svaj end på gårdsdagens løb, og Ole hentede ind på mig, men ikke helt. Især første post var lusket med 400 meter gennem flad, åben skov uden noget at orientere på lige fra start. Der var mange, der brugte noget tid inde i det område.

Om aftenen var der fest! Ligesom sidste gang. Vi diskuterede lidt på vores gåtur til campingpladsen, om lyset i vores mobiltelefoner ville være nok til at vise os vejen hjem



Noe Fli'r spillede til 'hyggeaftenen' som festen var blevet omdøbt til.

igen. Sidste gang var det ikke noget problem. Dels havde mobiltelefonerne ikke lys og dels festede vi igennem til det blev lyst. Denne gang var det heller ikke noget problem. Det var stadig lyst, da vi gik hjem igen! Det var tydeligt at publikum var noget ældre end dengang. Men musikken var god.

Revanchen

Til Læsø 3-dages bliver der uddelt præmier til de samlede vindere efter de to første dage. Så tredjedagen er til revanche. I sin tid var det med tømmermænd; ikke så meget denne gang. Men det blev hårdt alligevel. Dels fordi dagens bane gav et par egentlige bom, men især fordi den sidste kilometer var gennem pivåben, flad fyrreskov og ude i lyngen ved sidste klitrække. Der var ingen undskyldning for ikke at løbe stærkt. Altså bortset fra, at jeg nu var helt flad. Men jeg fik alligevel skovlen under Ole Lind igen - med 1 sekund! Hentet i opløbet!

Og i sidste øjeblik før fæргеafgang nåede vi også at få den is, vi havde snakket om alle tre dage. Så det blev en god tur.



Med klubvise startvinduer, så var der god koncentration af Pan'ere ved målgang.



Heldigvis var vi i god tid, så vi kunne nå at læse alle skiltene på vej mod start.



Uden erfaring, men med den rette indstilling

- portræt af den nye klubtræner

Han er ikke den typiske autoritetsfigur man måske ville forbinde med klubtræneren for en af Danmarks største orienteringsklubber, men hans energi står på alle måder mål med vigtigheden af den opgave han har taget på sig, som ansvarlig for klubbens ugentlige breddetræning, der for mange medlemmer er kernen af OK Pan Aarhus.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Med lange skridt og et bredt smil på læberne kommer OK Pans nye tirsdagstræner, Andreas Bock Bjørnsen, til syne mellem træerne ved klubhuset. Han vinker muntert da han kommer ind i lysningen foran Silistria og kommer hen og sætter sig ved bordebenkesættet.

Andreas Bock Bjørnsen er nok bedst kendt som en af klubbens unge hurtige stjerner, der har løbet alle de store internationale mesterskaber for juniorer og i flere år har været en del af den faste landsholdstrup for unge under 20 år, men nu lægger han ansigt til den o-tekniske træning tirsdag aften, hvor han både skal være tovholder for de rutinerede løbere og introducere nye til kort og kompas.

Han har ingen erfaring med at være træner og han er kun lige fyldt 20 år, så hvad fik ham til at melde sig under den bordeauxrøde fane og trække i trænertrøjen?

"Jeg ved jo faktisk ikke helt hvorfor jeg kom frem til, at jeg skulle prøve at være træner, men jeg tænkte, at det kunne være hyggeligt," fortæller den stadig smilende Andreas.

"Jeg synes det er sjovt at komme til træning og så tænkte jeg, at det da også kunne være meget sjovt at prøve at være ham der lavede banerne og stod med alt ansvaret. Jeg tror også det er ret sundt, at man som løber prøver at mærke hvor meget det egentligt kræver at planlægge og stå for en træning," fortsætter Andreas, der har skruet et par takker op, for den taknemmelige facon han som løber er kendt for.

Ydmyg og taknemmelig

"Jeg synes allerede, at jeg sætter mere pris på det arbejde mine trænere laver, når de laver træning til mig i elitecenteret eller på landsholdet, og jeg har kun været træner i en måneds tid," fortæller Andreas, der har



oplevet mange trænere og lige så mange måder at blive trænet på igennem tiden, først som ungdomsløber, senere som talentcenterløber og de seneste fire år også som landsholdsløber. Netop denne erfaring med at blive trænet, tager han udgangspunkt i, i sin nye stilling.

Uden erfaring

"Jeg har jo ingen erfaring som træner, men jeg har oplevet mange trænere og er blevet trænet meget. Det er mest fra de trænere jeg selv har haft, både til ungdomstræning, TC og på landsholdet, at jeg har fået inspiration til selv at blive træner," fortæller Andreas, der tror på at han godt kan bruge de erfaringer han har fået som løber i sin nye rolle som træner.

"Jeg tager det med, som jeg selv synes er fedt at træne og måden at blive trænet på, og så prøver jeg at efterligne det. Fx i forhold til

forskellige typer af moment på banerne, eller hvad jeg tror der skal til for, at man bliver bedre," fortæller han og understreger, at det vigtigste for mange af dem der kommer til træningerne tirsdag og torsdag, ikke er at blive trænet, men mere er et spørgsmål om, at der er nogle gode baner eller et fedt oplæg.

Den rette indstilling

For Andreas handler det også i høj grad om at være garant for god stemning og han ved godt hvilken slags træner han gerne vil være.

"Jeg vil gerne være en glad træner, som står parat med nogle fede baner, hvor alle kan være med. Jeg vil gerne prøve at skabe et fællesskab, hvor vi løfter i flok og løber sammen for at blive bedre," fortæller Andreas.

På trods af de lidt fortærskede ord, har han gjort sig mange tanker om hvordan han kan bidrage til og styrke fællesskabet i klubben.

Fællesskabet først

"Jeg kunne fx godt tænke mig, at der kom lidt mere gang i torsdagstræningen. Vi er jo mange medlemmer i klubben, så det burde være muligt at få hevet folk afsted på en fed løbetur sammen med klubkammeraterne," fortæller Andreas, der har planer om selv at løbe med på træningen om torsdagen, og håber, at det kan blive en træning, hvor rigtigt mange dukker op.

"Det er altid federe at være mange og så er det jo lige meget om man skal løbe alle intervallerne eller man bare skal være med på en rolig tur på opvarmningen. Bare det, at man starter mange sammen, kunne være fedt og det kunne gavne fællesskabet," fortæller Andreas. Han har tænkt over flere måder at sætte ind på, for at målsætningen kan indfries.

"Jeg tror det handler om at få det talt lidt op og promovere det på de sociale medier, med video og billeder. Det er også vigtigt, at der er et godt oplæg, så der er en plan for træningen. Jeg vil også sørge for at det bliver klart, at alle kan være med, uanset tekniske og fysiske niveau," fortsætter den nyansatte klubtræner.

Et smittende sammenhold

Efter et år i coronaens tegn, kunne man foranlediges til at tro, at fællesskabet i klubben har taget skade, når alt hvad det normalt indebærer af fællesspisning, saunasnak og konkurrencer, har været lukket ned sammen med resten af verden, og i høj grad stadig er det. Det mener Andreas dog ikke er tilfældet og han synes heller ikke at et lukket klub-

hus og aflyste ture, nødvendigvis kommer i karambolage med hans ambitioner om at styrke fællesskabsfølelsen i klubben.

"Jeg synes det er ærgerligt at vi ikke kan have den der faste base i klubhuset, hvorfra vi løber eller kører ud i flok og hvor nye kan lære hinanden og de mere erfarne at kende, men selvom, at vi mødes ude i skoven, så kan vi stadig mange af de ting, der gør, at vi skaber den der følelse af fællesskab," fortæller Andreas, der synes at dem der kommer til træningerne også er gode til at gribe den gode stemning og bidrage til fællesskabet.

"Det handler jo om at man løber sammen på stafetræninger fx, og det er der mange, der er med på. Men jeg synes egentlig også, at folk er ret gode til at få snakket med hinanden, selvom det foregår ude i skoven," fortæller Andreas og uddyber:

"Det ideelle kunne være at lave noget fælles opvarmning, hvor man løber sammen med en man ikke har snakket så meget med før. Torsdagstræningen er også god til at give den her følelse af fællesskab, for der løber vi jo afsted og starter på intervallerne sammen, så det er en unik mulighed for at lære nogle nye mennesker at kende samtidig med at man træner."

Tirsdagstræningen er for alle

Andreas overtager trænerrollen efter en lang række af trænere, der hver især har bidraget til at få især tirsdagstræningen hen til et sted, hvor den fungerer rigtigt godt. Der er et tæt samarbejde og et stort overlap mellem

tirsdagstræningen og ungdomstræningen, der sikrer god kvalitet på begge træninger. Ungdomstrænerne, junior- og tirsdagstræneren laver banerne sammen og fordeler opgaverne med at sætte poster ud og samle dem ind igen imellem sig.

"Tirsdagstræningen og ungdomstræningen fungerer rigtigt godt, der er en god struktur, som gør det lettere for os alle sammen at fokusere på at være trænere og være sammen med løberne," fortæller Andreas, der gerne vil føre tirsdagstræningen videre, med et fortsat fokus på, at der er plads til alle på træningen.

"Der er mange forskellige typer af løbere, der kan komme om tirsdagen, og få en god træning og have det sjovt. Det giver en ret fed stemning, at der både kommer dem, der satser og løber rigtigt stærkt og dem, der gerne bare vil hygge. Det vigtigste er, at alle er velkomne og føler, at de kan få noget ud af træningen," slutter Andreas af.

Den unge Aarhusløber startede i klubben i 2011, hvor han efter fire træninger skyndte sig at afslutte den sæson han ellers var i gang med til svømning, for at komme tilbage i skoven. Andreas er ansat som klubtræner, med det fulde ansvar for tirsdags- og torsdagstræningerne, og så kommer han også om mandagen, hvor han hjælper nyansatte juniortræner Simon Thrane Hansen med juniortræningen.

Andreas er en del af Elitegruppen på landsholdet og efter at have afsluttet en 4-årig STX-uddannelse på Marselisborg Gymnasium i sommers, har han kunnet fokusere fuldt på at træne med elitecenteret i Aarhus, og så

har han jo også fået tid til at være træner i OK Pan. Han ønskes god fornøjelse med jobbet.



Blå bog:

Navn: Andreas Bock Bjørnsen

Født: 2000

Klub: OK Pan Aarhus

- Har løbet orienteringsløb siden 2011

- Har vundet 25 DM medaljer (15 guld, 7 sølv og 3 bronze)

- Er blevet nr. 7, 11 og 18 til JWOC 2019, på henholdsvis stafet, sprint og lang, som bedste internationale resultater

U-TIMES

Halkjær-Dupont-søstrene på 'fede' U-sommerlejre

Sofie Halkjær Dupont og lillesøster Katrine var i sommers med på nordkredsens U-sommerlejre, henholdsvis U2 og U1. Læs om deres oplevelser i Nordjylland og Kjellerup.

TEKST: SOFIE OG KATRINE HALKJÆR DUPONT

Sofie på 14 år fortæller...

I år var første gang jeg var med på U2 sommerlejr, og det var en vildt fed oplevelse. Vi varafsted i 6 dage. Det var virkelig fedt, fordi jeg var afsted med søde mennesker. Selvom jeg ikke kendte så mange til at starte med, fik jeg hurtigt nogle søde venner, fordi alle er meget åbne og venlige over for en. Trænerne var også meget flinke.

De arrangerede underholdning om aftenen og var gode til at hjælpe, hvis man havde brug for det. Derudover var træningerne gode, udfordrende og noget for alle. Det er også sjovt at komme ud og prøve nye terræner, som man ikke er vant til at løbe i. På den måde kan man blive god til flere typer terræn. Heldigvis er der også masser af

plads til hygge mellem træningerne, hvor vi blandt andet spillede rundbold, fodbold og kortspil. Den sidste aften var en festaften. Det er en meget sjov og hyggelig aften, hvor man får god mad og har det sjovt.

Katrine på 11 år fortæller...

I sommeren 2020 var jeg på U1 sommerlejr. Jeg fik mange nye venner fra andre klubber. Det er rart når man er til stævner, så har man altid en eller flere af snakke med. Jeg lærte også meget teknisk af det, og fik løbet mange gode ture, som man kunne snakke med de andre om i bilen eller når man var kommet hjem. Når man ikke skulle træne sad vi og hørte musik og spillede kort eller snakkede. Det var mega hyggeligt. Jeg vil anbefale andre at tage med på sommerlejr.



4 løb og 4 medaljer til Carla

Carla Brahe Bohnsen ramte en god stime, da hun tog medalje til alle sensommerens mesterskaber. Guld til JFM sprint, sølv til JFM lang og DM sprint, og bronze til DM lang blev det til. Læs om hendes oplevelser med hendes egne ord her.

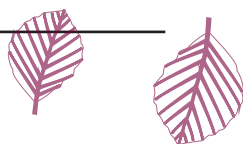
TEKST: CARLA BRAHE BOHNSEN

Jeg er super glad for at have haft nogle gode løb her i efteråret til JFM og DM, og at jeg har vundet medaljer til alle løbene. Det føles som om jeg bliver mere sikker, og så tror jeg mere på mig selv. Det giver en god fornemmelse at mærke, at man får noget godt ud af træningen, og det har været sjovt at løbe.

Til DM-sprint gik det virkelig godt. Jeg følte mig meget sikker, og var ikke rigtig i tvivl om

hvor jeg skulle hen på noget tidspunkt. Men de steder hvor jeg så blev en smule i tvivl, virkede det rigtig godt for mig lige at stoppe op, og blive helt sikker på hvor jeg skulle hen i stedet for at bomme.

Jeg blev lidt nervøs i starten, fordi der var nogen der krogede mig. Men jeg prøvede bare at fokusere på mit eget løb og ikke tænke på dem bag mig, og så fik jeg lidt mere ro på.



Casper tog guldet som førsteårs

15-årige Casper Blakskjær har udviklet sig meget siden han startede sin orienteringskarriere og kunne for få uger siden hive sin første DM guldmedalje hjem på en svær bane, da han tog sejren i H15-16 til DM Lang ved Aabenraa.

TEKST: CASPER BLAKSKJÆR

Nu var det dagen, hvor der skulle være dm lang i Aabenraa, sæsonens hovedmål. 6,4 km med 15 poster lød dagens menu på.

Dagen startede allerede klokken 6:00 da vækkeuret ringede, men jeg var allerede vågen. Jeg pakkede lige det sidste og fik lavet mig en stor madpakke til dagen, som ventede mig. Turen gik nu sydpå, næsten hele vejen til grænsen. Grundet Covid-19 var der ingen stævneplads, som vi kender det fra normale løb. Det eneste der var, var beregning, tv, produktion og et par o-butikker. Ingen tilskuere eller kiosk som vi kender det. Dette skulle dog ikke påvirke mit løb.

Efter lang tids venten skulle jeg nu endelig ud og røre mig. Kompas, ur og brik blev fundet frem. Snørebandene blev bundet og jeg var på vej til start. Opvarm-

ningsrutinen var skrevet ned på post-definationsholderen så jeg kunne huske det. Øvelse efter øvelse, hele tiden lidt tættere på min starttid.

Bip bip bip biiip! Starten var gået og jeg var fuldstændig in the zone, bare fuld gas fremad. De første poster går som planlagt, ikke den store slinger i valsen. Men så kom post 4, det første rigtige langstræk.

Da jeg først kigger ned på kortet, så det fuldstændig uoverskueligt ud, men når man så nærmere på det, var der alligevel et vejvalg, der så bedre ud end de andre. Jeg udfører den første lange del af strækket helt som planlagt. Dog var den sidste del meget tæt, og jeg bliver trukket i den gale retning ind mod posten og laver dermed dagens første bom på omkring 45 sek.

På den midterste del af banen får jeg hanket op i mig selv og udføre et godt teknisk job på de næste mange poster. Jeg var nu allerede langt over halvvejs, det kunne sagtens også føles i benene, der var blevet godt og grundigt trætte, men jeg kunne nu se, at der kun manglede, hvad der svarede til maks. 5 min af banen, dette gav lige lidt ekstra energi. Jeg får kæmpet mig igennem banes

sidste svære poster og, kan nu se og høre stævnepladsen, og jeg giver den alt hvad jeg har. Selv om op løbet kun var 100 meter føltes det mindst som 500, da jeg klippede mål, kunne jeg på ingen måde mere og lagde mig nede i det bløde græs.

Jeg lå nu med følelsen af, at jeg havde løbet et godt løb, men ikke det bedste.

Jeg får aflæst og på stræktiden stod der

til min store overraskelse at jeg lå nummer 1! Jeg fattede det ikke helt, men jeg kun på ingen måde klage. Dog var der stadig et par konkurrenter i skoven, så spændingen var ikke slut i nu. Jeg kunne lige så stille se tiden for den ene efter den anden løbe ud. Der var nu ingen, der kunne slå mig og det betød at jeg havde vundet DM lang, som første års!

Da jeg kom ned til parkeringspladsen, blev jeg mødt med kram, ros, lykønskninger og high-fives fra alle de andre. DM var nu slut og jeg kunne se frem til en lang tur hjemad.





Lotte kæmper sig i mål på en steghed mellemdistancefinale ved JWOC 2018 i Ungarn.
Foto: Kell Sønnichsen

Lotte Jauhojärvi Markussen

Efter at stafetten sidste gang havde været nærmest en tur i Norge med Andrine Benjaminsen, så kommer den næsten helt tilbage til Danmark. Andrine sendte den videre til Lotte Jauhojärvi Markussen, der har en fod i begge lande.

TEKST: LOTTE JAUHOJÄRVI MARKUSSEN

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Der var jeg ikke ret gammel, måske 4-5 år. Det løb jeg småtroll sammen med min far. Og så gik det bare derfra med nybegynderklasse osv.

Hvor ofte træner du?

Jeg træner 7-9 gange om ugen, varierende mellem styrketræning, intervaller, cross-trainer - og selvfølgelig orienteringstræning.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det er nogle svære spørgsmål! Jeg lander på Swiss O-week 2016 i St. Moritz. Det var nice terræn at se alle de bjerge og fjelde. Natur og orienteringsløb hænger sammen for mig. Det er en god måde at opleve et sted på.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Den er også svær! Første gang til Jukola i 2018 med Asker Skiklubb. Det var en fed oplevelse - både størrelsen af stævnet og de mange mennesker, men også at jeg løb godt. Vi havde gennem flere år en målsætning i klubben om en top 75 placering i en stor stafet, og det lykkedes der med et juniorhold.

Og det største bom?

Det var engang i DII-12, hvor jeg blev helt væk. Jeg ved ikke, hvor lang tid, men min far måtte ud og lede efter mig. Han fandt mig heldigvis til sidst vandreende rundt. Det var et af det første løb, hvor jeg løb alene, så han var med som skygge igen de næste løb.

Hvor mange lande har du løbet i?

Norge, Sverige, Finland, Danmark, Estland, Slovakiet, Ungarn, Østrig, Schweiz, Italien, Frankrig, Portugal og Tyrkiet. Det bliver 13 lande.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Efter så mange sprint-træninger op til WOC 2020, så er jeg blevet fan af sprint. Det er meget hektisk og hurtigt. ■

Medlemmerne anbefaler... ...fede træninger!

Lasse Grøn træner...

...torsdagstræning!

"Torsdagstræningen i klubben udvikler sig i øjeblikket til et vanvittigt godt træningstilbud, hvor der kommer mange løbere og giver den gas på en fysisk træning. Min favorit-træning er terræntintervaller, hvor vi efter en fælles opvarmning kommer ud og får lidt intern konkurrence stemning. Der kommer en fremragende stemning senere på efteråret, når lampen kommer på og det er min helt klare forventning at vinderen af vintercuppen skal findes blandt de løbere som ligger og træner igennem på Torsdagstræningen."

- Lasse Grøn, eliteløber og personlig træner

Ida Bobach træner...

...bakkeintervaller!

"Bakkeintervaller er det fedeste! Fx 5 gange hurtigt løb op ad en længere bakke, som "vaskebrættet" ved Thors Mølle eller "svineryggen", og jog ned ad bakken som aktiv pause mellem intervallerne. Det er en fed træning, fordi det er let at få pulsen op og presse sig selv op ad bakke, og så er der noget dejligt tilfredsstillende ved at nå toppen af en bakke!"

- Ida Bobach, tidligere landsholdsløber

Caroline Gjøtterup træner...

...korte intervaller på crosstrainer!

"Mens jeg var skadet i sommers kørte jeg en del alternativ træning på crosstraineren; og jeg ELSKEDE min 30x45/15 sekunders intervaller. Hvert interval er kort, så man kan klare at presse på - pausen er så kort man ikke kan nå tænke at det er synd for mig, før man er igang igen."

- Caroline Gjøtterup, landsholdsløber

Björn Cederberg træner...

...o-intervaller!

"Jeg vil anbefale O-intervaller. Orientering i høj fart hvor man virkelig bliver presset både teknisk og fysisk. Der findes ikke noget sjovere end at løbe mand mod mand, så ofte mærker man slet ikke hvor hårdt det er!"

- Björn Cederberg, landsholdsløber

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

