

# PAN-POSTEN



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Nr. 689 - Februar 2021

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,-<br>Senior 850,-<br>Ungsenior (21-24 år) 700,-<br>Junior 500,-<br>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<br>Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk<br>Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com<br>Thomas Hornbæk, thomas.hornbaek@willistowerswatson.com<br>Eskil Schøning, Eskils@live.dk | 8627 9229<br>2635 1986<br>2896 4812 |
| Udvalg                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                     |
| Arrangementsudvalg               | Trine Kristensen, TK@ennova.com                                                                                                                                                                                  |                                     |
| Træningsløbsudvalg               | 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                       | Vakant                                                                                                                                                                                                           |                                     |
| Skovudvalg                       | Vakant                                                                                                                                                                                                           |                                     |
| Ungdomsudvalg                    | Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com                                                                                                                                                                        | 2635 1986                           |
| Pan-Posten                       | Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com                                                                                                                                                                     |                                     |
| Redaktion                        | Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com<br>Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk<br>Anne Birgitte og Thomas Als, a.b.als@dadlnet.dk                                                                          | 2875 7794<br>2165 6687              |
| Klubtræner                       | Andreas Bock Bjørnsen, andreasbockbjørnsen@gmail.com                                                                                                                                                             |                                     |
| Ungdomstrænere                   | Caroline Finderup<br>Sofie Secher<br>Tobias Karlsomse Svarer<br>Iben Valery<br>Holger Petersen                                                                                                                   |                                     |
| Juniortrænere                    | Simon Thrane Hansen<br>Andreas Bock Bjørnsen                                                                                                                                                                     |                                     |
| Børnetrænere                     | Stefan Frands Petersen<br>Ella Hedegaard Richardson<br>Asbjørn Kaltoft<br>Lise Termansen<br>Katinka Kilden<br>Sarah Nissen                                                                                       |                                     |
| Salg af kort                     | Sekretariatet (se ovenfor)                                                                                                                                                                                       |                                     |
| Løbstilmelding og adresseændring | På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)                                                                                                                                                                |                                     |

## Indhold

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Noter                     | 4  |
| Årsberetninger            | 8  |
| Opfølgning på Vildskoven  | 10 |
| Støt dem, der støtter os  | 12 |
| Hvad har vi lært?         | 16 |
| U-times                   | 20 |
| Stafetten - Linnea Myskog | 24 |
| Redaktionen anbefaler     | 26 |

# LØBEREN

## Udgivelsesplan

| Nr. | Udkommer      |
|-----|---------------|
| 690 | Maj 2021      |
| 691 | August 2021   |
| 692 | November 2021 |

# GARMIN™

# TILLYKKE TIL VORES TO NYESTE ÆRESMEDLEMMER

Mona Nørgaard og Søren Bobach blev udnævnt som æresmedlemmer på vores online generalforsamling i maj. Bestyrelsen havde håbet på at kunne fejre udnævnelsen, men Corona forhindrede det. Klubben har som alternativ sendt en buket hver til Mona og Søren for på denne måde at markere udnævnelsen.



Begrundelsen for udnævnelsen er, at Mona gjorde orienteringsløb kendt i Danmark, da hun i 1974 vandt VM som 26-årig. Hun var **Danmarks første verdensmester i orienteringsløb.**

VM medaljen i 1974 skabte stor opmærksom i hele landet. Og selv i dag når snakken falder på orienteringsløb med ikke-orienteringsløbskyndige, nævner rigtig mange, uden tøven, Mona Nørgaard. Præstationen banede også vejen for, at vi i dag har vores fantastiske klubhus, Silistria, som er placeret i helt perfekte omgivelser.

Af disse grunde udnævnes Mona derfor til æresmedlem i OK Pan. Stort tillykke med udnævnelsen.



Begrundelsen for udnævnelsen er, at Søren er et stort aktiv for klubben, særligt i form af de internationale præstationer, hvor Søren har vundet tre guldmedaljer:

- Guld, VM Sprint, 2014
- Guld, VM Mix-Sprint stafet, 2015 og 2016

VM-medaljer er i sagens natur det største, man som elitesportsmand kan opnå, så Søren er noget helt særligt. Søren er et forbillede for rigtig mange orienteringsløbere både i Pan og på landsplan. Mange af de unge løbere drømmer om at stå øverst på podiet til et VM, ligesom Søren har gjort. Det giver motivation.

Stort tillykke med udnævnelsen.



Jonas Munthe modtog hæderen på vegne af hele Night TRAIL gruppen



Vinterens Night TRAIL blev som så meget andet aflyst på grund af Corona

## Pan-præstationen gik til holdet bag Night TRAIL

Endnu en fejring, som også er blevet udskudt igennem 2020, er kåringen af Pan-præstationen for sæson 2019, som velfortjent tildele en af klubbens tilbagevendende arrangementer.

Det er eliteafdelingens Night TRAIL gruppe, som skal hædres for deres ihærdighed og de mange arbejdstimer de har lagt i at få stablet en serie af trail-natløb på benene år efter år. Night TRAIL startede tilbage i 2013 med intentionen om at skabe en ny indtægtskilde for eliteafdelingen. I starten var der få løbsdeltagere - de fleste Pan'ere - men med tiden kom mange flere til, og i de seneste år har Night TRAIL haft adskillige udsolgte afdelinger. Der har igennem årene været rigtig mange rosende ord fra trailløberne, som har begivet sig ud i bakker, mudder og mørke og efterfølgende sluttet aftenen af med suppe på Silistria. Et fantastisk koncept, som ikke alene er en god indtægtskilde, men som også skaber sammenhold og fællesskabsånd i elitegruppen.

Tak for den store indsats og tillykke med den flotte præstation.





# God bedring og tak til Bent

På en af 2020's sidste dage var klubben på besøg hos Bent Nielsen med dels en "god bedring" æske og noget flydende som tak for den store indsats han har gjort for klubben gennem mange år. Faktisk så mange, at det fortaber sig lidt i tågerne. Og i hvert fald så mange år, at hvis whiskyen skulle have haft samme alder, ville klubbens revisorer helt sikkert give en anmærkning i klubbens regnskab. Vi nåede frem til, at Bent nok startede med at føre regnskabet i 1975, altså for 45 år siden, og det har han gjort indtil nu. Den bliver svær at slå.



I den mellemliggende periode har han også gennem længere tid haft en masse funktioner, der ligger lidt "anonymt" i klubben. Han har været kasserer, stået for løbstilmelding, skovtilladelser og siddet i løbsudvalget. Det sidste har kastet nogle flere opgaver af sig, for når man nu ikke lige kan finde nogen til at være stævneleder, så kan man jo selv tage rollen. Hvor svært kan det være?

Gennem det seneste års tid har han ønsket at trække sig fra de forskellige funktioner, og det er nu lykkedes - bortset fra nogle skovkontakter, hvor han fortsat søger skovtilladelser.

## ALTERNATIV PAN POP FOR ELITEN



Der er ikke mange muligheder for at komme på tur og løbe orienteringsløb sammen for tiden. Heller ikke for eliten, der hungre efter at samles og som har brug for at holde den fælles motivation oppe frem mod en dog stadig usikker konkurrencesæson. Behovet dækkes vanligtvis på årets kick-off samling, den traditionsrige PAN POP, der plejer at indeholde iskold udmattelse på lange kratlusker-træninger og salig restitution i tætpakkede hytter.

I år måtte eliten nøjes med at løbe en træningskonkurrence mod hinanden, frem for at tage på weekendsamling i slutningen af januar. Der var dog sikret høj kvalitet og god matching på træningen, der foregik i Frederikshåb. Der var så sat ud og efterfølgende kunne løberne sammenligne deres tracks i

O-track. Alle forholdsregler i forhold til corona var taget, så løberne ikke kom i kontakt med andre end dem de kørte med og der var stor spredning i skoven.

# OK PAN's "Strategi 2020-2025"

Det er efterhånden flere måneder siden, vi i Pan Posten løftede sløret for klubbens strategiarbejde. Faktisk var alt tilrettelagt således, at de fra bestyrelsens side var klar til at præsentere strategien på årets generalforsamling, men pludselig ramte Covid-19 Danmark og bestyrelsen valgte at udsætte lanceringen for en tid.

I starten af efteråret var de igen klar, men endnu engang blev foreningslivet ramt af restriktioner og de måtte igen afvente bedre tider. Inden jul, da restriktionerne blev forlængede, besluttede bestyrelsen at præsentere den overordnede strategi i en mail til medlemmerne og forhåbentlig kan den så engang i løbet af foråret, præsentere og diskutere strategien med alle medlemmerne samlet.

Nedenfor ses plakaten med den nye strategi, der er blevet hængt op i klubhuset.

### OK PAN Strategi 2020-2025

**Vision**

- Vi vil være et forbillede inden for orienteringsløb.
- Vi vil være kendt for en stærk sammenhængskraft på tværs af erfaring, alder og ambition.
- Vi vil være et naturligt valg for løbere i lokalområdet, der ønsker at løbe orienteringsløb.

**Mission**

- Skabe bedst mulige rammer for udøvelse af orienteringsløb.
- Skabe en klub hvor alle kan udvikle sig på tværs af erfaring, alder og ambition.
- Udbrede kendskab til orienteringsløb som en sport i naturen, der udfordrer hjerne og hjerte.

**Værdier**

- Fokus – vi skaber orienteringsoplevelser af høj kvalitet.
- Fællesskab – alle skal føle sig velkomne - sammen løfter vi i flok.
- Fremdrift – Den enkelte og og fællesskabet skal fortsat udvikles på tværs af erfaring, alder og ambition.

**Strategi 2020-2025**

**O-løb** – Klubben skal videreudvikle et miljø med høj kvalitet og tilgængelighed på tværs af erfaring, alder og ambition

**Sammenhængskraft** – Klubben skal facilitere aktiviteter, der understøtter fællesskabet

**Ressourcer** – Klubben skal sikre organisatoriske og tekniske kompetencer på højeste niveau – inkl. uddannelse

**Omverdenen** – Klubbens strategi, holdninger, aktiviteter og resultater skal gøres synlige

OK PAN, Silistria





Ungdomsafdelingen kom trods restriktioner afsted på Efterårstur til Nordjylland.

## Et år hvor vi skulle tænke ud af boksen - så det gjorde vi

Redaktionen har læst årsberetningerne fra klubbens udvalg igennem og bringer her et sammendrag, hvor taknemmelighed for det vi trods alt har kunnet gennemføre er et gennemgående tema.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

**Bestyrelsen** lægger ud med at anerkende hvilken udfordring det forløbne år har været for os alle, med justeringer, der er endt med aflysninger og en gradvis genåbning af klubhuset, der er endt med igen at blive til en fuldstændig nedlukning. Der er dog en stor grad af taknemmelighed at finde på klubbens vegne. Taknemmelighed for, at vi dyrker en sport udendørs og som kan fungere på trods af strenge afstandskrav.

Bestyrelsen håber på at de i det nye år, kan tage en ordentlig diskussion af den strategi for 2020-2025, som de har arbejdet på siden

2019, med alle medlemmerne, og siger tak til alle klubbens medlemmer for stor indsats og fleksibilitet.

**I Løbsudvalget** har pandemiens konsekvenser været meget tydelige, med flere aflyste løb, hvor især DM Ultralang i Mols Bjerge, der skulle have været afholdt 1. november, fremhæves som en særligt ærgerlig aflysning. Det blev dog til en række afholdte stævner og konkurrencer, hvoraf tre velafviklede Night Champs inden pandemien og JFM Sprint i august bør nævnes. Ingen af udvalgsmedlemmerne fra 2020 (Hanne Møller Andersen og Bent Nielsen) kan dog udtale sig om, hvad indeværende år

kommer til at bringe, da de begge stopper.

Kent Lodberg kan rapportere om et roligt og lidt trist år i **Husudvalget**, der har været præget af nedlukning og mere spøgelseshusstemning end de sædvanlige liv og glade dage. Der er dog opsat en flot informationsstander, "så forbigående kan blive fanget ind af det uimodståelige glade skov-og-sjov budskab". Udvalget barsler med en idé om flere uden-dørs faciliteter frem mod foråret og håber at kommunen er villige til at give en hånd med i realiseringen af dette.

**I Træningsløbsudvalget** har Ida Bobach og Annemette Sørensen forsøgt at holde frekvensen på de ugentlige træningsløb, der dog har måttet aflyses en stor del af året, for at blive erstattet af coronavenlige ugeløb. Dette har i høj grad været muligt med hjælp fra Sofie Secher, der har lagt en stor indsats. Det er udvalgets klare indtryk, at ugeløbene har været en stor succes, selvom om et præcist deltagerantal er svært at opgøre grundet selvpriint. De håber at vi kan vende tilbage til de klassiske lørdagsløb i løbet af foråret eller sommeren, og at mange vil deltage og bidrage til den klubfølelse vi alle går og mangler, når vi ikke kan samles.

**Eliteudvalget** havde set frem til et brag af en sæson 2020, hvor flere udenlandske løbere ophold i Aarhus og en erfaren kerne af landsholdsløbere, skulle være drivkraften bag en stribe af forventede topplaceringer både nationalt og internationalt. Selvom Eskil Schøning redede to seniormedaljer hjem fra de tre afholdte DM'er, blev der ingen internationale starter og alle de store stafetter blev aflyst, og

målsætningerne blev langt fra indfriet. Der er dog styr på målsætningerne for 2021 fra det ambitiøse udvalgs side. Med fokus på, at et godt sammenhold og positiv fælles udvikling fører til topresultater, håber de på et brag af et år, hvor vacciner og erfaringer med pandemien kan sikre en sæson med mere kød på.

Med hele 36 afholdte mandags- og onsdags-træninger, kan **Ungdomsudvalget** godt tillade sig at være stolte af deres træner-team, der har været ualmindeligt dedikerede, kreative og fleksible i håndteringen af ungdoms- og juniortræningen i 2020. Det er de også og beretningen fra klubbens hurtigst voksende og mest aktive afdeling, bærer præg af en stor grad af taknemmelighed. De unge løbere har også formået at holde højt niveau og den økonomiske støtte er fulgt flot med. Ungdommen har været heldige at kunne komme en del afsted på trods af pandemien og i beretningen fremhæves især Efterårsturen til Nordjylland. Med nye trænere på flere forskellige poster, bliver det spændende at se hvad året bringer af nye og kreative tiltag for de yngste Pan'ere.

**I Kommunikationsudvalget** valgte vi at udskyde augustnummeret af Pan Posten til september, og springe novembernummeret over, da der ikke var så meget at skrive om. Vi har præsenteret sponsorer i løbet af januar og forventer at komme meget mere på banen i 2021, og forsøge at fastholde den høje frekvens på især Facebook, der har været i 2020.

**Skovudvalget** ved Søren Kristensen, husker på trods af en god håndfuld skovtilladelser, året for dets mange aflysninger. ■

# No news is bad news?

Siden sidste nummer af Pan-Posten er der sket to ting omkring Moesgaard Vildskov projektet. Eller rettere: Der er sket een ting - den anden nyhed er netop, at der ikke rigtig er sket noget.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Tilbage i juni stillede DGI på vegne af idrætsbrugerne kommunen nogle spørgsmål, specielt omkring adgangsforholdene i de påtænkte indhegninger med kvæg og vildheste. De svarede meget godt til de spørgsmål, jeg ridsede op i sidste nummer. Der blev stillet endnu flere afklarende spørgsmål ved kernegruppens møde i november, men fælles for dem er, at - der ikke er sket noget. Vi har ikke fået svar eller tilkendegivelser siden.

Den nærmeste tilkendegivelse er gennem et interview i Aarhus Stiftstidende med projektlederen. Her blev det gjort klart, at der næppe vil være adgang til at cykle eller ride i indhegningerne - noget der måske ikke berører os direkte, men giver en retningsssnor for, hvordan indhegningerne vil blive forvaltet. Samtidig henviser projektlederen til Naturstyrelsens anbefalinger, om at man skal holde stor afstand og gå stille og roligt i indhegningen og undgå pludselige bevægelser - samt, at børn bør følges med voksne.

Så selv om det måtte blive muligt at sætte poster i indhegningerne, vil det ikke være noget, som kan bruges til egentlig løb, og da slet ikke vores børne- og ungdomstræning. Men som sagt, så er det ikke noget, kom-

munen har officielt meldt ud - kun gennem interview med Stiftten. Det vil dog også være svært at melde ud, idet det ville være direkte i modstrid med byrådets beslutning om, at "friluftslivet ikke må begrænses." Det er ikke nogen nem øvelse at skulle både blæse og have mel i munden.

Og når vi så er ved aviserne, så er det her, der er sket noget nyt. Efter interviewet er der nemlig flere, der har fået øjnene op for, hvad kommunen har gang i, og mængden af læserbreve om Moesgaard Vildskov er eksploderet gennem januar måned. Samtidig er diskussionerne på landsplan omkring de nye Naturnationalparker taget til. De er kendetegnet ved samme problematik; at der skal indhegnes og udsættes kvæg/heste, og adgangen for idrætten begrænses eller forhindres. Konsekvenserne for idrætslivet i skovene er blevet så selv Politikens satiretegning fandt emnet interessant.

Efter at konsekvenserne for idrætten således er kommet for dagen, har V og K i Aarhus Byråd meldt ud, at de anser beslutningen - som de selv var med til at tage i forbindelse med budgetforliget i september 2019 - for en fejltagelse, og vil have hele projektet droppet. Det sker dog næppe, idet S og SF holder fast i det.



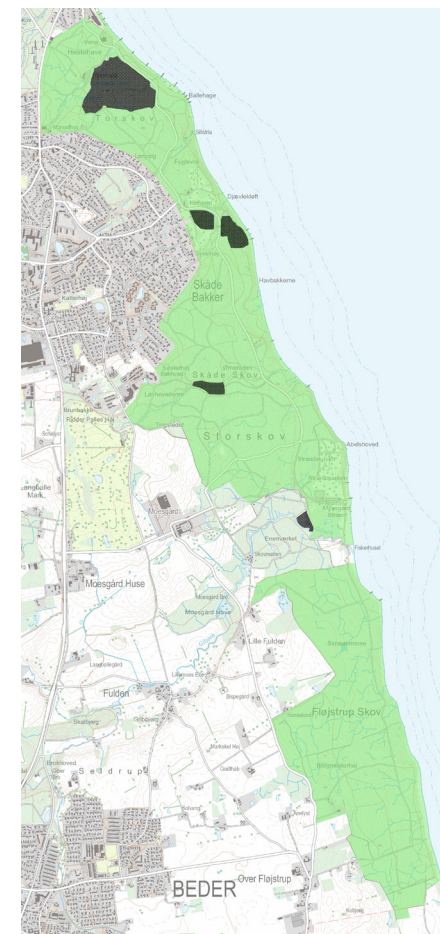
Satiretegning tegnet af Mette Dreyer og bragt i Politiken 17/1 2021.

Projektområdet med forbudte områder. Området mellem de to dele ejes af Moesgaard Museum og indgår ikke.

## Konsekvenser for orienteringsløb

For orienteringsløb vil det i det store og hele være en fordel, hvis Marselisborgskovene bliver omlagt til urørt skov. Det vil - ad åre - give en mere spændende og diffus skov, og dermed en sværere og mere udfordrende skov til orienteringsløb. Men det kræver jo, at vi har lov til at komme i den, og her vil store indhegninger med kvæg og vildheste og begrænset eller ingen adgang være en væsentlig forhindring. Selv, hvis vi både kunne og måtte løbe i dem, så er det et spørgsmål, om løberne vil og tør løbe der. Dette gælder specielt børn - og måske især - forældrene.

Og det er store områder - op til 200 ha - der skal hegnes ind, svarende til ca. hele Fløjstrup Skov. Hele projektområdet er 600 ha, men kigger vi kun syd for Blommehaven - det mest værdifulde - og fraregnes de områder, der i dag er udenfor orienteringsløbs rækkevidde (forbudte områder m.m.), så er vi nede på under 400 ha. Det er således omtrent halvdelen af det mest orienteringsmæssige interessante terræn i Aarhus Kommune, der foreslås hegnet ind og udlagt til græsning - og som det ser ud nu, uden mulighed for at løbe i. ■



# STØT DEM, DER STØTTER OS!

- Tak til OK Pan Aarhus' nye samarbejdspartnere i 2021

På trods af en næsten lige så usikker udsigt til årets, som til sidste års sæson, har fire nye samarbejdspartnere meldt sig under de bourdauxrøde faner i 2021. Læs lidt om de nye her og se alle vores samarbejdspartnere på de næste sider.

## Sydbank

Hvad kan vi gøre for dig

**Sydbank** er en bank, hvor det skal kunne betale sig at være kunde. Med deres fordelsprogram, Sydbank Favorit, kan du få en lang række fordele og rabatter. Jo flere af dine lån, investeringer og opsparinger du samler hos Sydbank, jo bedre priser og flere fordele får du. Det synes de er fair og vi er enige.

**A. Enggaard A/S** er en af de største entreprenører, udviklere og ejendomsinvestorer i Danmark. Familievirksomheden har siden opstarten i Aalborg i 1943 udviklet sig med udgangspunkt i ansvarligt byggeri. Nytænkning, kreativitet og fremdrift har altid kendetegnet virksomheden og i generationer har den været erhvervslivets foretrukne partner ved totalentrepriser. I dag ejes A. Enggaard af far og søn, Jørgen og Asger Enggaard, med Asger som leder.



**Buris Briller**

Siden 1971



KONTAKTLINSE  
INSTITUTTET

### Buris Briller og Kontaktlinse Institutttet

I Øjengaden bag Salling Danmarks mest avancerede og specialiserede klinikker inden for professionel synspleje samlet. Her finder du Kontaktlinse Institutttet, som er Danmarks største specialklinik inden for kontaktlinser, samt Buris Briller, som har moderigtige briller tilpasset til ethvert behov. Har du brug for briller, kontaktlinser eller øjenbehandlinger, så hjælper Buris Briller dig med den rigtig løsning for dine øjne. De har den særlige intro-rabat, at alle nye kunder kan prøve en måneds gratis linser, for at se om linser er noget for dem. I Buris Briller har de også en studierabat på 20% (kan ikke kombineres med andre rabatter).

### Jakob Tømrerfirma

Hos Jakob Tømrerfirma kan de løfte enhver opgave. de står til rådighed – uanset størrelsen på opgaven. Et godt arbejdsklima og ordnede vilkår er en prioritet for dem, og de mener, at tilfredse medarbejdere præsterer bedst. De er et stabilt tømrerfirma med base i det østjyske. Siden 2002 har de sat en ære i ikke at gå på kompromis med kvaliteten af deres håndværk og deres kunders tilfredshed.



[www.jakob-tomrer.dk](http://www.jakob-tomrer.dk)



# DE STØTTER OK PAN AARHUS OG VORES AKTIVITETER I 2021

ennova



A. Enggaard A/s

AART

Redefining  
architecture

GARMIN<sup>™</sup>

J K O B

T Ø M R E R F I R M A

[www.iakob-tomrer.dk](http://www.iakob-tomrer.dk)

**TRIMTEX**

— Custom sportswear —

Sydbank

Hvad kan vi gøre for dig



Buris Briller

Siden 1971



KONTAKTLINSE  
INSTITUTTET

**LØBEREN**





## 'Åbne Orienteringsløb' og 'Nisseorienteringsløb' - hvad har vi lært?

Da coronaen lukkede Danmark og også OK Pan som vi kender det ned, måtte der alternative og fleksible løsninger til. Selvom vi alle gerne vil tilbage til tiden inden corona, med klubsamvær og lørdagsløb, har pandemien også givet plads til nye koncepter, der muligvis er kommet for at blive. Formand Lone Secher fortæller her om hvilke erfaringer hun har gjort og hvordan fremtidens træningstilbud i Pan kan komme til at se ud.

TEKST: LONE SECHER

I foråret var Corona årsagen til at klubben ændrede lørdagstræningsløbene, så man kunne hente kortene til på klubbens hjemmeside og så man kunne komme i skoven indenfor et bredere tidsrum end blot nogle få timer.

Konceptet gav os store muligheder for fleksibel selvtræning, derudover gav det også mulighed for en yderligere indtægt, da ikke-medlemmer, som nu fik nemmere

adgang til kortene, blev bedt om at betale 20 kr. pr. kort.

Vi oplevede i forårsmånederne at flere og flere ikke-orienteringsløbere, fandt vej til vores tilbud. For at tydeliggøre at tilbuddet er åbent for alle, ændrede træningsløbet om lørdagen navn, til "Åbent orienteringsløb". Det er et mere inkluderende navn, og når vi promoverer på diverse medier, så fortæller det også i højere grad, hvad aktiviteten drejer sig

om, nemlig orienteringsløb. Derfor fastholder vi denne navneændring fremover.

### SOMMERFERIELØB

I sommeren 2020 skulle rigtig mange danskere holde sommerferie i Danmark, derfor fastholdt vi helt ekstraordinært at tilbyde et nyt åbent orienteringsløb hver uge, hele sommerferien. Dette tiltag gav anledning til at lave yderligere en ændring, nemlig at hæve prisen for en bane fra 20 kr. til 30 kr. Prisen for en bane som ikke-medlem har ikke været ændret i rigtig mange år, så her kom lejligheden til, at få prisen justeret til et mere tidssvarende niveau, der bedre matcher det rigtig gode tilbud.

Efter sommerferien fyldte Corona ikke så meget i Danmark, og vi var meget tæt på igen at kunne tilbyde normale klubtræninger, dog uden brug af Silistria. Men vi valgte at fortsætte konceptet, med at tilbyde baner til download på hjemmesiden, både til klubtræning og de åbne orienteringsløb, da der fortsat var stor efterspørgsel på det fleksible træningstilbud. Posterne fra klubtræningen blev i øvrigt stående ugen ud.

Når forsamlingsforbuddet bliver hævet til 10 personer eller flere, kan vi genetablere træningstilbud med fysisk fremmøde og en træner. Det ved vi, at mange savner.

### MARKEDSFØRING PÅ FACEBOOK

I løbet af efteråret har vi fået udviklet et mere fast koncept for begivenheder på hjemmesiden og Facebooksiden. Dette for at sikre en

mere ensartet og genkendelig kommunikation. Det skal være let og logisk at finde frem til mødested og kortdownload, ligesom det skal være tydeligt, hvem aktiviteten er for. Herudover begyndte Sofie og jeg at eksperimentere yderligere med brugen af Facebook til markedsføring af de åbne orienteringsløb, ved at dele udvalgte begivenheder i lokale grupper.

### NISSEORIENTERINGSLØB

Kort før jul fik Sofie, Stine og jeg ideen om at tilbyde et Nisseorienteringsløb udbudt efter samme koncept som de åbne orienteringsløb. Målgruppen var børnefamilier. Tanken bag var, at rigtig mange mennesker skulle tilbringe julen hjemme uden de sædvanlige julefrokoster, og derfor ville der være behov for coronasikre aktiviteter - og hvilken børnefamilie, vil ikke gerne have en juleaktivitet, ovenikøbet med frisk luft og god motion?

For at få deltagere i skoven skulle løbet markedsføres bredt, det skulle være jule, appellere til børn og være overskueligt for målgruppen. Vi fik oprettet begivenheden på Facebook, delt begivenheden via klubbens medlemmer og Facebookgrupper i nærområdet. Det viste sig i løbet af ganske få dage, at aktiviteten havde ramt målgruppen. Der var rigtig mange der så begivenheden, markerede sig som interesserede og downloadede kort fra hjemmesiden. Virkelig fedt!

Så skulle vi også leve op til det julede i løbet. Julestemningen blev skabt gennem lamineerede nissebilleder på posterne, samt ved at



lave en bane, hvor deltagerne gik forbi nogle af de eksisterende nisselandskaber, som altid er i skoven i december måned. Appellen til børn var ud over nisserne, skattejagtmomentet, i form af, at der både skulle findes poster og huskes bogstaver fra posterne.

Bogstaverne skulle efter løbet sammensættes til et ord, som skulle angives som en kommentar på begivenheden på Facebook.

Kommenterede man, så deltog man samtidig i en konkurrence om et gavekort på 200 kr. til Løberen. Ud over svar på konkurrencen, kom der en del andre kommentarer og hyggelige billeder fra skoven. Alt sammen noget, der gjorde begivenheden levende.

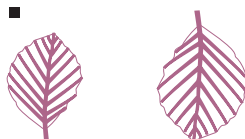
#### ÅRETS MEST SETE

Begivenheden blev en af årets mest sete på Pan's Facebookside, gav klubben en ekstra indtægt, skabte opmærksomhed på klubben og på orienteringsløb.

Konceptet "Nisseorienteringsløb" er oplagt som en årlig tilbagevendende Pan-begivenhed. Aktiviteten kan fremadrettet afholdes af ungdomsafdelingen, konceptet har udvidelsespotentialer, så den kan give klubben både opmærksomhed og indtægter.

Der blev ikke brugt én eneste krone på markedsføring, de eneste udgifter var et gavekort og fem (!) mistede poster.

Klubbens markedsføring via Facebooksiden er kun lige begyndt. Der er et stort potentiale for at få opmærksomhed og udbredt vores mange gode aktiviteter. Corona-nedlukningen giver klubben mulighed for at udbrede kendskabet til orienteringsløb, som er en Corona-sikker træning i frisk luft og med udfordring til hjernen. ■



## Sydbank FAVORIT

Et fair fordelsprogram

Vil du også være  
Favorit-kunde  
i Sydbank?

Det skal kunne betale sig at være kunde i Sydbank. Derfor har vi fordelsprogrammet Sydbank Favorit, hvor du kan få op til 20 % i loyalitetsrabat på etableringsomkostninger, når du skal optage lån. Derudover får du som Favorit-kunde adgang til en række andre faste og valgfrie fordele.

#### Tjek alle dine fordele på [sydbank.dk/favorit](https://sydbank.dk/favorit)

Du er også meget velkommen til at ringe til Michael på 74 37 56 24, så vi sammen kan se på dine muligheder.

Store Torv 12 · 8000 Aarhus C  
Tlf. 74 37 57 00 · [sydbank.dk](https://sydbank.dk)



Michael Sørensen  
Privatrådgiver -  
Stedfortræder  
Tlf. 74 37 56 24  
[miso@sydbank.dk](mailto:miso@sydbank.dk)

Hvad kan vi gøre for dig

**Sydbank**



# U-times

## Lørdagscup i en corona-tid

På grund af corona, har det ikke været muligt at afholde Lørdagscuppen på den måde vi normalt kender den, men med lidt hjælp fra teknologien, er en ny og coronasikker udgave af løbene kommet godt i gang alligevel.

TEKST: ANNE BIRGITTE ALS

Lørdagscuppen er en fast del af vinterprogrammet for ungdommen i Pan. Det er jo normalt en løbsserie på 6 løb, hvor alle kan komme og løbe en bane med Si enhederne i skoven.

Det betyder, at de nyeste løbere kan prøve kræfter med tidstagning, og at de mere erfarne kan komme ud og løbe i dagslys og måle sig lidt med andre i en tid med få konkurrencer og meget mørke.

For nogle år siden ændrede vi konceptet fra en klassisk konkurrence med vindere på tid, til en cup, hvor ALLE, der kommer i skoven, får et lod i en pulje og der trækkes lod efter de 6 løb. Det betyder, at man kan prøve kræfter med sværere baner, end dem man lige er vant til, og at man ikke skal være nervøs for at fejle. Det er en super hyggelig tradition, der også normalt inkluderer mulig-

hed for en god frokost i klubhuset, kortnørderi og mulighed for rigtig god inklusion af nye løbere og deres familier. Alt i alt noget vi glæder os til hvert år.

### Så kom corona

Vi laver det bare med lidt afstand og frokost i shelterne, besluttede vi først på vinteren. Men restriktionerne blev strammere og strammere, så vi måtte ændre konceptet flere gange undervejs. Det betød, at vi endte med 4 løb, hvor kun det første var med tidstagning.

Heldigvis er teknologien jo med os, så o-track blev den nye måde at registrere sig på. For at sikre, at vi ikke ekskluderede nye løbere, som ikke har GPS ur endnu, blev der hængt en lille ting ved en skærm på de lette baner, som man kunne rapportere ind, som "bevis" på at man havde været afsted, så



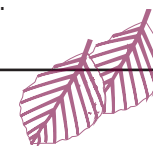
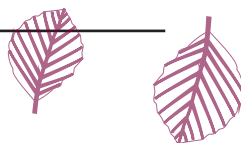
Vindere af lodtrækningen: Hjalmer Obel, Kornelia Hjertrild, Casper Blakskjær, Ella Hedegaard Richardson og Marie Møller Nielsen.

man kunne få sit lod i puljen.

Heldigvis er PAN ungdom ikke lige at slå ud, og rigtig mange benyttede sig af banerne og fik nogle gode ture i skoven. Nogle løb sammen med et par stykker af de faste løbemakkere, andre sammen med familien. Lørdagscup trækker gerne et par yngre søskende ind i sporten, og det ser ud til også at lykkes i år.

Cuppen blev afsluttet med online lodtrækning til ungdommens virtuelle mandagstræning og 5 løbere blev overrasket derhjemme, da jeg kørte rundt med opmuntringskasser med chips, nødder, tørret frugt, chokolade og vigtigst - orienteringsløberens hemmelige våben: vingummibamser.

Vi så igen, at vores unge er super seje og bare kæmper videre, indordner sig under restriktionerne og får det bedste ud af det. ■



# SAMMENHOLD hver for sig

12-årige Gustav Rix Berthelsen drømmer sig tilbage til en tid uden corona og strenge restriktioner. Han drømmer om tørtræning og Supermandage, kage og ture til løb med sine kammerater. Selvom det ikke er noget han kan se frem til at få tilbage lige foreløbigt, har han ikke mistet følelsen af sammenholdet.

TEKST: GUSTAV RIX BERTHELSEN

I denne tid, hvor intet er som det plejer, kan man indimellem drømme sig tilbage til tørtræning med kage i klubhuset i mudrede bukser. Supermandage med god mad og sjove samtaler både om orienteringsløb og om hverdagen.

Jeg drømmer også om de gode træninger mandag og onsdag, hvor man møder hinanden ved de forskellige poster, og bagefter kan sammenligne stræk og kort, og grine sammen af de bom man hver især har lavet.

Jeg drømmer om gode ture rundt i landet, og om løb hvor man er konkurrenter, men hepper på hinanden.

*"Men stille og roligt kunne coronaen ikke blive ved, at holde det stærke sammenhold fra hinanden."*

Alt det har jeg kun kunnet drømme om siden foråret hvor Danmark blev lukket ned, og hvor den tur som jeg havde planlagt med mine forældre og med ungdomstrænerne i OK Pan, i anledning af Nordjysk 2-dages, pludselig blev ændret til en meget stille sommerhustur i

Skagen. Løbene blev skiftet ud med gåture gennem tomme gader og det terræn vi ellers skulle have løbet i.

Men stille og roligt kunne coronaen ikke blive ved, at holde det stærke sammenhold fra hinanden. Trænerne fandt på måder hvorpå vi alligevel kunne træne og mødes med afstand i skoven. Og de mange ildsjæle der præger OK Pan, brændte endnu stærkere og

sørgede for, at der altid var en mulighed for, at komme på løb i skoven.

Jeg nyder, at løbe en masse ture i skoven med min familie, hvor der altid er en

chance for at møde nogle af de andre fra klubben. Og når man kommer hjem og lægger sit løb op på O-Track, kan man virkelig føle sammenholdet selvom man er hver for sig. ■

## Månedens løber - januar



Til virtuel ungdomstræning i slutningen af januar, blev månedens løber kåret. Det blev **Gustav Rix Bertelsen**, som blev overrasket, mens han spiste aftensmad.

Gustav er kun 12 år og har kun gået til orienteringsløb i 1 1/2 år, men det holder ham ikke tilbage. Han er altid at finde på de svære baner til ungdomstræning.

Gustav er en af de flittigste til træning, både mandag, onsdag og lørdag, og han kommer altid "positiv" til træning.

Stort tillykke Gustav, det er så velfortjent.





## Linnea Myrskog

Vi bliver i det udenlandske - sådan da. Lotte Jauhojärvi Markussen sendte stafetten videre til Linnea Myrskog, der kommer fra Finland, men bor og læser på arkitektskolen her i Aarhus, og har været medlem af klubben i et årstid - og har således stort set kun oplevet klubben under Corona-nedlukningen!

### Fortæl om din debut som orienteringsløber

Jeg startede som 6-årig. Der var et par lidt ældre piger hos naboen, der spurgte, om jeg ville med på "skattejagt". Det var sjovt, og jeg fortsatte...

### Hvor ofte træner du?

Det er lidt som det danske vejr - det skifter meget :-). Fra hver dag til et par gange om ugen. Hvis der bare havde været sne nok, ville jeg stå meget på ski.

### Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det var i 2016, hvor vi var nogle orienteringsløbere fra gymnasiet på træningslejr i Tyrkiet. Vi besluttede at vandre op på et bjerg - uden forberedelse, rute eller kort. Vi skulle bare op på toppen. Så vi gik fra 25 grader til sne, og der var mange overraskelser undervejs. Det blev næsten livsfarligt og skræmmende. Men en stor naturoplevelse var det. Naturen er stor, og man selv er så lille.

### Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

I 2017 var jeg med det finlandssvenske orienteringsforbund på træningslejr i Silkeborg. Det var helt fantastisk, og jeg fik et meget godt indtryk. Det fik mig til at synes, at Danmark var fedt, og havde en stor andel i beslutningen om at flytte hertil.

### Og det største bom?

Jeg laver en del bom, så det er svært at finde det største. Men for nylig lavede jeg et af de værre. Ved en lille træning omkring Silistria - bare på en joggetur - bommede jeg at finde klubhuset!

### Hvor mange lande har du løbet i?

Finland, Sverige, Norge, Danmark, Estland, Letland, Litauen, Polen, Bulgarien, Rumænien, Tyrkiet, Østrig, Italien og Spanien. I alt 14 lande.

### Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Ultralang! Der er mere tid til beslutninger. Sprint er sjovt, men jeg vil gerne løbe lidt længere. ■

# Redaktionen anbefaler...

## ...sig det videre!

'Synes godt om'...

### **...alle de fede opslag!**

*Der bliver slået en masse fede historier op på klubbens Facebook-side, om hvordan de unge mødes til virtuel ungdomstræning, hvordan eliten konkurrerer mod hinanden hver for sig og om hvilke nye sponsorer der støtter os. For at endnu flere skal få øjnene op for alle de fine beretninger, har opslagene brug for 'likes' fra dig! Som medlem, gør du klubben en kæmpe tjeneste ved at trykke på den opadvendte tommelfinger og når det jo også er fede opslag, giver det ikke mening at lade være.*

Fortæl dine venner om...

### **...hvor sikkert og sjovt orienteringsløb er!**

*I kan ikke tage på café eller i biffen, og fitness er også lukket, så hvad søren skal dig og dine venner bruge lørdag eftermiddag på? Hvad med en venskabelig konkurrence på kort, under coronasikre forhold? Hiv dem, eller din familie med i skoven. Måske er det første gang og så kan de prale af at prøve noget nyt, i en tid, hvor der ellers ikke er mange udforskede stier og udfordringer at kaste sig over.*

Tryk 'Deltager'...

### **...på alle vores sjove begivenheder!**

*Igen handler det om at skabe opmærksomhed om alle de fede ting vi laver i klubben, og om de mange muligheder der er for at komme i skoven under sikre og coronavenlige forhold. Så gå på Facebook og vis din opbakning til klubbens aktiviteter ved at trykke 'Deltager'. Så er der flere der ser begivenheden og flere der kan få en god tur i skoven. Og så bliver du jo også selv mindet om hvornår der er mulighed for god træning, hvis du har vist interesse for begivenheden.*

Tag #okpanaarhus og @okpanaarhus...

### **...i dine opslag og stories!**

*Vi savner at træne sammen, men hvis vi 'tagger' klubben på diverse sociale medier, når vi er i skoven, er trukket i løbeskoene eller bakser rundt på en måtte og laver hjemmetræning, kan vi alle sammen gå ind og få følelsen af, at vi stadig er en del af den samme klub og at sammenholdet stadig er der, selvom vi træner hver for sig.*



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



***LØBEREN***