PAN-POSTEN

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus **Nr. 690 - Juni 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 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	Thomas Hornbæk, thh@willis.dk		6038 0752
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk		2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com		6070 9229 4051 9500 2635 1986
Suppleanter	Sofie Secher, sofie.secher@gmail.com Agnete Horup, agnetehorup@hotmail.com		6069 3077 4162 5702
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
Kommunikationsudvalg	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com		
Pan Posten redaktionen	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk		2875 7794 2165 6687
Klubtræner	Vi søger!		
Ungdomstrænere	Caroline Finderup Sofie Secher Tobias Karlsmose Svarer Iben Valery Holger Petersen		
Juniortrænere	Simon Thrane Hansen, sthranehansen@gmail.com		
Mini- og børnetrænere	Stefan Frands Petersen Ella Hedegaard Richardson Asbjørn Kaltoft Stine Secher Katinka Kilden Sarah Nissen		
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)		
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)		

Indhold

Noter	4
Ultrakongen er tilbage	6
Retur til Læsø	12
Faun ved et tilfælde	14
U-times	20
Midtjysk Sprint Cup billeder	26
Stafetten - Ellen Myskog	28
Medlemmerne siger tak...	30

LØBEREN

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
691	August 2021
692	November 2021
693	Februar 2022

GARMIN™

BESTYRELSEN INDBYDER TIL UDVALGSAFTEN - for alle klubbens udvalg

Udvalgsarbejdet i OK Pan er en vigtigt byggesten i klubben arbejde – uden disse udvalg vil hverdagen ikke fungere optimalt for klubbens medlemmer! For at sikre bedst muligt samarbejde mellem udvalgene og for at hjælpe til med synliggørelse af de enkelte udvalgs arbejde og berøringsflader internt og eksternt, vil bestyrelsen gerne indbyde alle klubbens udvalg til en

udvalgsaften den 16 juni 2021 kl. 19.00-21.00.

Bestyrelsen opfordrer desuden klubmedlemmer - nye som gamle - der har interesse i hvad udvalgene arbejder om også at tilmelde sig arrangementet. Afhængig af de på dagen gældende restriktioner vil arrangementet blive afholdt udendørs ved Silistria. Bestyrelsen laver chili con carne som "opvarmning" til en god dialog.

Tilmelding skal ske via PANs hjemmeside senest den 10. juni.

Orienteringsklubben Pan Aarhus fylder 75 år!

Det skal fejres, og vi har tænkt os at bruge en hel weekend på at gøre netop det. Har du gode idéer til hvad der skal på programmet, eller vil du være med til at lave en sjov og festlig aktivitet for dine klubkammerater? Så tøv ikke med at kontakte formand Thomas Hornbæk på mail til thh@willis.dk.

Sæt kryds i kalenderen 29-31/10 til en hel weekend til ære for klubben og dens medlemmer!

Her ses ottedobbelte danmarksmester på ultralang Rasmus Djurhuus til elitesprint i Hillerød i marts. Foto: Erling Thisted

ULTRAKONGEN er tilbage på tronen

Efter aflysning sidste år og en nordmand, der kom ind fra højre i 2019, er Danmarks ukronede konge af DM-ultralang atter tilbage på toppen af podiet hvor han hører hjemme. Rasmus Djurhuus fortæller hvordan bæstet i ham tager over og hvorfor den længste distance er der hvor han føler sig mest hjemme.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

"Der var et år hvor Munthe (Jonas red.) vandt over mig med 14 sekunder. Det var rigtig lidt, og det var rigtig dumt for jeg havde smidt tre minutter et sted. Jeg kom på et tidspunkt i tanke om, at jeg måske ikke havde klippet væskeposten der før, da jeg stoppede for at tage væske, så jeg løb tilbage og klippede den, og fandt så ud af, da jeg kom i mål, at jeg allerede havde klippet den første gang," griner Rasmus Djurhuus, da han fortæller om et af de mange DM-ultralang han har løbet igennem årene. Han har endnu ikke stillet op til danmarksmesterskaberne på den længste distance uden at få en medalje med hjem.

Historierne fra orienteringsløb er der nok af, for siden den nu 35-årige nordsjællænder startede sin orienteringskarri-ere som helt lille, har der ikke været mange løb han er gået glip af. Dengang hed klubben Lillerød OK, og Rasmus' far var med til at få klubben, der i dag kendes som Allerød OK, stablet på benene.

Sølv til Lillerød i H12 blev starten på en årelang o-karriere

Den oplevelse der står stærkest for Rasmus i de første år af en lang og flot karriere med kort i hånden, er hans sølv-medalje til DM-stafet sammen med kammeraterne fra Lillerød.

"Der er sådan et helt ikonisk DM i 1998, hvor vi fik sølv på stafetten. Jeg har en medaljetavle derhjemme hvor alle mine DM-ultralang medaljer hænger, og så hænger den sølvmedalje fra stafetten i '98 der, for den betyder sindssygt meget for mig. Den var lidt med til at starte det hele," fortæller Rasmus med en vis ærefrygt i stemmen.

"Jeg blev sendt ud på sidsteturen sammen med Rico (Hejlskov Mogensen red.), tre minutter efter Anders Konring der førte. Mig og Rico løb ret hurtigt. Vi løb faktisk så hurtigt at vi blev diskvalificeret for usandsynlig hurtig tid. Det var dengang man løb med klippekort, så det var en ting," fortæller Rasmus, der med lidt hjælp fra forældrene fik overbe-vist stævneledelsen til løbet om at den var god nok.

"Vi havde løbet lige under fem minutter per kilometer, og det troede de ikke på at man kunne når man er 12 år gammel. Men det betød jo at mig og Rico hentede Anders Konring, og jeg tænker stadig den dag i dag, at det var det fedeste spurt opgør jeg har set overhovedet. Og jeg var selv med til det," griner Rasmus videre.

Siden skiftede den hurtigløbende knægt til FIF Hillerød, hvor der var en hel flok af andre unge drenge som kunne lide at løbe stærkt. "Det var ligesom så fed en oplevelse for mig, den stafet, og så året efter, da vi skulle stille op til stafet igen, så gad de to andre ikke. Så tænkte jeg fint, så skifter jeg klub, og så vidste jeg bare at jeg skulle til FIF. Det var der hele det der show med FIF-drengene startede. Og det har været så genialt. Vi var så mange! Vi stillede to fulde hold til ungdoms 10-mila. Det var bare legender alle sammen. Det var en god tid," husker Rasmus tilbage.

Ben der bare løber

Derfra løb Rasmus bare det hele, kort som langt, og det var først da han var i slutningen af sine teenageår og frem mod at han blev senior, at det gik op for ham, at han faktisk ofte gjorde det ret godt på de længste distancer.

"Jeg har altid elsket de der langdistancer, og så på et tidspunkt fandt jeg ud af, at jeg var

god til det. Jeg kan huske mit første testløb til VM som senior i Linå Vesterskov. Det er en favorit skov. Det er et helt andet kapitel, men jeg elsker Linå Vesterskov. Jeg endte jo med at blive gift i Linå Vesterskov," griner Rasmus, inden han kommer tilbage på sporet.

"Men det er en af de første langdistancer jeg husker, hvor jeg bare kunne præstere. Jeg har haft en del langdistancer igennem tiden hvor jeg løber hurtigt i starten, og så er det bare som om mine ben vil mere, mere, mere! Det er næ-sten som om jeg bliver stærkere undervejs og bare kan give mig mere for hver kilometer. En gang imellem kan jeg mærke at jeg har sådan en dag, hvor den bare er der. Og så kan mine ben bare løbe," fortæller den tidligere lands-holdsløber, der endte med at blive udtaget til sit første VM som førsteårs senior, og siden var med til fem verdens-me-sterskaber.

"Det var til dels sådan i Sorø, men jeg har det ikke helt på samme måde mere. Jeg synes, jeg havde gode ben, men sidste gang jeg rigtigt kunne mærke det der ekstra gear, var i 2015 til DM ultralang. Det var på Sjælland, og jeg slog Søren Bobach som stadig var på landsholdet på det tidspunkt. På papiret var han bedre end mig, men der kunne jeg bare mærke da jeg stod ved start, at den dag var der ikke nogen der kunne slå mig. Virkelig en fed følelse," fortæller Rasmus, der ikke skal bruge lang betænkningstid, da han bliver spurgt hvorfor han er så god til langdistancer.

"Jeg tror der er to ting. Det er noget jeg har

RASMUS DJURHUUS

Født 21. marts 1986 i Hillerød.

Gift med Sanne og far til Karen på 2 år.

8 guldmedaljer til DM-ultralang.

30 guldmedaljer til DM totalt siden han startede til orienteringsløb.

tænkt meget over, og jeg er også blevet spurgt om det før. En ting er at være godt trænet og være god til at disponere sit løb. Det at turde at tage sig tiden til ikke at lægge for hårdt ud, huske at få drukket undervejs og alle de der ting. Så tror jeg også at det

vigtigste i forhold til det fysiske, er en lang periode med kontinuerlig træning," fortæller Rasmus og fortsætter,

"Og så tror jeg at noget af det jeg elsker mest ved især ultralang, det er kampen mod mig selv. Det tror jeg også er det der gør, at jeg er god til det. Jeg vil ikke sige at jeg nyder smerten, men lidt derhen ad, og jeg kan godt lide at piske mig selv til hele tiden at blive ved," fortæller den udholdende danmarksmester og uddyber,

"Og så tror jeg at noget af det jeg elsker mest ved især ultralang, det er kampen mod mig selv."

"Uanset om jeg føler at det går godt eller jeg føler at det går dårligt, eller jeg bliver hentet eller henter, eller hvad det kan være, så er det kampen mod mig selv, og mod trangen til at slappe af, der motiverer mig hele vejen. Specielt på langdistancer og ultralang har jeg også været bedre til at lægge forventninger, og konkurrenter, og alt muligt andet væk," fortæller Rasmus, der også mener at det udover hans mentale styrke, er et spørgsmål om at hans orienterings-tekniske evner passer bedst til de lange vejvalgsstræk og kravet om god gennemførsel der er på mange langdistancer.

"Jeg tror også der er noget i min måde at orientere på, og i de ting jeg er gode til teknisk, som passer godt til den tekniske udfordring på de længere distancer. Jeg er ikke finorienteringstypen ligesom fx Tue (Lassen red.) er. Jeg synes det er federe at skulle tage nogle vejvalg i et eller andet svært terræn, hvor det er vejvalgene og gennemførs-len der er det afgørende," forklarer Rasmus og uddyber, "Det der med at skulle overskue et sindssygt detaljeret kort, jeg ved ikke om det er mine øjne der ikke er godt nok, men det har jeg bare aldrig været særligt god til. Der er jo altid nogle poster, hvor det er lidt mere finorientering, og det synes jeg også der skal være på en langdistance, men en mellemdistance i et sindssygt krævende tjekkisk terræn fx, hvor man skal finorientere hele vejen, der kommer jeg ikke til at være god," konstaterer den universitetsuddanne-de medicinalkemiker, der til dagligt sælger laboratorieudstyr til universiteter og andre statslige institutioner, for en stor amerikansk virksomhed.

Bæst-mode

De dage hvor Rasmus rammer den lige der hvor han skal, er det ikke kun et spørgsmål om at han vinder kampen mod sig selv, og tager de rigtige vejvalg. Det er de dage hvor benene bare løber, hovedet er inde i sin egen fokusere-de bobbel, og hvor bæstet kommer op i den hårdføre Pan løber.

"Jeg kommer nok lidt ind i en bobbel. Nu mere mudder, og regnvejr, og modvind, og bøvl, nu mere *killer* bliver jeg. Jeg bliver fuldstændig, jeg ved ikke om det er en blanding af adrenalin og alt muligt, men jeg går fuldstændig i bæst-mode," forklarer Rasmus, der

selv efter mere end to timer i skoven for fuld knald, kan føle sig frisk og godt kørende når han krydser målstregen.

"Jeg er så meget i det her mode, at når jeg kommer i mål, har jeg det sådan nårh ja, det var ikke noget problem hvis den havde været fem kilometer længere, det havde overhovedet ikke været noget problem," fortæller Rasmus, der til dette års DM-ultralang i Sorø havde nok krat, mudder, regn og endda slud at kæmpe med, selvom det var midt i april måned at løbet blev afholdt.

"Jeg følte jo da jeg kom i mål i Sorø, at herregud, jeg kunne have givet mig meget mere. Men så da jeg havde stået stille en 3-4 minutter og drukket lidt vand, så kunne jeg jo knap nok gå over til bilen. Der var jeg jo nødt til at gå lidt rundt og få benene i gang," fortæller Rasmus, der har bosat sig lidt uden for Silkeborg sammen med sin kone Sanne og deres toårige datter Karen.

"Jeg er så meget i det her mode, at når jeg kommer i mål, har jeg det sådan nårh ja, det var ikke noget problem hvis den havde været fem kilometer længere,"

Rasmus kom rundt på den 26,4 km lange H21 bane på 2 timer og 13 minutter, og tog dermed DM-ultralang guldet næsten tre minutter foran den rutinerede landsholdsløber Jakob Ekhard Edsen (Aarhus 1900 orientering). Det er Rasmus' ottende DM-ultralang guldmedalje, og selvom han følte sig i god form inden løbet, havde han ikke forventet at han nødvendigvis kunne vinde.

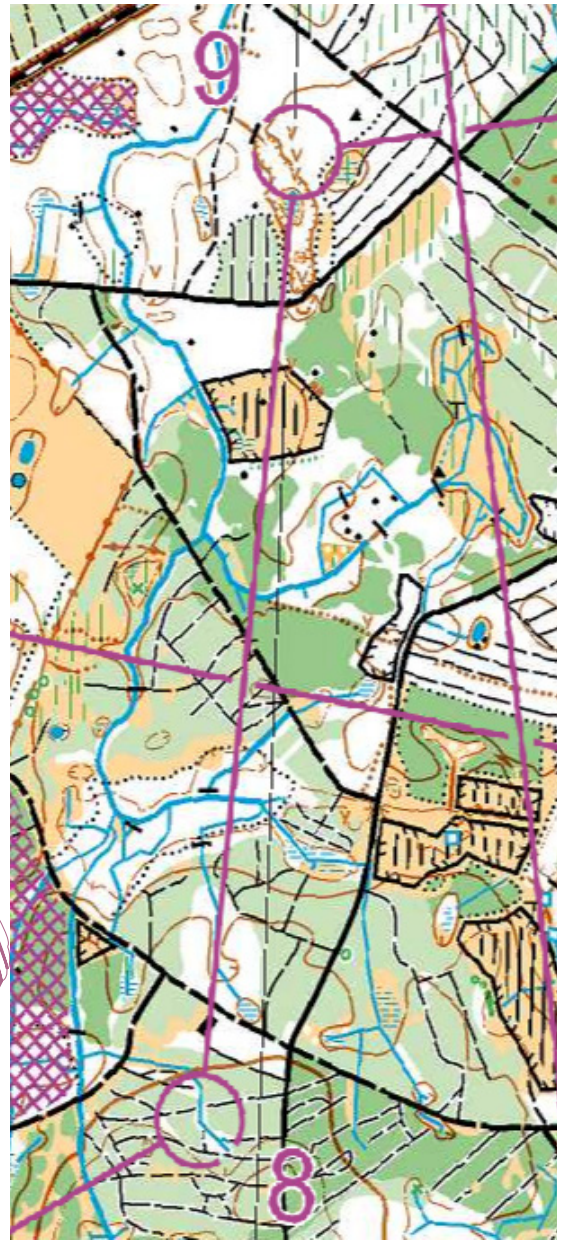
"Jeg havde forventet at jeg kunne være med om medaljerne, også fordi jeg aldrig er stillet op i DM-ultralang uden at få en medalje. Men jeg havde da forventet at Jakob Edsen ville slå mig. På papiret er han langt bedre end mig, og han træner helt sikkert også meget mere. Jeg tror ikke der var særligt mange der troede at jeg kunne slå ham, og det gjorde jeg heller ikke," fortæller Rasmus, der er er glad for at han ramte dagen netop 11. april i Sorø.

"Jeg synes at jeg har trænet godt i år. Jeg kunne mærke at formen var der. Det har jo også været det jeg har trænet imod hele foråret. Jeg har altid godt kunnet lidt at prioritere ultralang, også fordi det har været den eneste rigtige langdistance der har været, og det er det jeg bedst kan lidt at løbe, så det var fedt at få endnu en guldmedalje med hjem," fortæller den beskedne og ydmyge herre, der ikke har noget særligt mål for resten af sæsonen.

"Nu er der jo ikke noget jeg træner frem mod lige nu her, men jeg får trænet godt alligevel. I morgen holder jeg lige en pause, for jeg har løbet fire intervalpas på fem dage, så det trænger jeg til. Jeg skal løbe intervaller fredag også," griner Rasmus, der træner effektivt når han er ude.

"Jeg har en super sød kone som støtter mig, og som også ser træningen som en del af det der gør mig glad. Men jeg vil jo gerne have kvalitet i det jeg laver, når jeg skal ud, så det er typisk bakkeintervaller, eller nogle lidt længere in-tervaller jeg løber. Og så er jeg begyndt at jagte Strava-segmenter. Det er først inden for de sidste tre uger at jeg har fundet ud af at det er lidt sjovt at gøre det, så det er noget jeg er begyndt at blæse lidt afsted på," afslutter Rasmus.

På trods af sin præference for de helt lange distancer, er han tilmeldt DM-sprint og -sprintstafet, der løber af stablen på DTU i Lyngby i den kommende weekend. Det bliver interessant at følge Ultrakongen der, når han skal folde sig ud på en helt anden scene end den lange, barske ultralang-arena. ■



Der var mange indviklede lange stræk på den længste bane til DM-ultralang i Sorø i april. Alle baner kan findes via løbets hjemmeside.

Retur til Læsø - del 2

Pan Postens utrættelige løbsreporter har igen været på Læsø og kan berette om alternative koncepter, der gjorde stævnet ekstra corona-venligt.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Læsø 3-dages 1998 - og 2020. Der gik 22 år, før jeg kom tilbage til Læsø. Der gik ikke helt så lang tid - blot 9 måneder - før jeg besøgte øen tredje gang. Og egentlig skulle jeg jo slet ikke have været på Læsø, men på en anden ø, Rømø, hvor der skulle have været påskeløb.

Og egentlig skulle det jo have været sidste år. Sikke noget rod. Men corona er skyld i meget, herunder udskydelsen af påskeløbet i 2020 til i år, hvor det så af samme årsag blev aflyst.

Nu har jeg været til påskeløb siden 1983, så et eller andet skulle der jo gøres. Og da Viborg OK og Ole Lind inviterede til alternativt påskeløb på Læsø samledes trioen - John Holm, Ivan Christensen og jeg - fra sidste sommer til endnu et opgør på den ret flade ø.

Færge blev booket samt et ophold på den legendariske Strandgården Badehotel - endda helt fra torsdag til mandag og med festmiddag søndag. Det var også alternative løbsdage, nemlig fredag til søndag, hvilket kom bag på et par deltagere, der troede, at det var det normale torsdag til lørdag. Løbet var planlagt til at overholde selv de mest restrektive nedlukningsregler med bl.a. 5 personers forsamlingsloft:

1. Kortpakke kunne afhentes på Strandgården hele ugen op til løbet (og selvfølgeig

2. Folk blev fordelt med etaperne i forskellig rækkefølge.

3. Startslots fordelt over hele dagen.

4. Ingen bemanding i hverken start eller mål.

5. Tidtagning og klipkontrol vha. GPS - man måtte heller ikke røre posterne.

Heldigvis blev loftet hævet inden påske, så punkt 2 kunne undgås, og vi kunne alle løbe etaperne i samme rækkefølge og lige snakke lidt med hinanden på parkeringspladserne.

Der er GPS og så er der GPS

Vi skulle ikke holde styr på, om det var Emit eller SPORTident, men derimod få enten vores GPS-ure eller smartphones til at makke ret, så der kunne tjekkes klip og tages tid med dem. Til det skulle der bruges et særligt program på telefonen, MapRun6. Hvis man derudover havde et Garmin-ur, kunne man også bruge et andet program dertil, der kunne fortælle, når man klippede og hvilket nummer, posten havde. Ole Lind havde lagt indtil flere videoer på løbets Facebook-side, så man kunne forberede sig på, hvordan det hele skulle tackles inklusive start, post-"stempling" og målgang. Men lidt installation og forberedelse før afgang var nødvendigt - medmindre man som John Holm ønskede at bruge hele overfartstiden på det.

Selv havde jeg ikke noget Garmin-ur, så den del var hurtigt klaret. Til gengæld havde jeg på fornemmelsen, at min GPS i min telefon ikke var helt på toppen. Og det kunne jeg konstatere var korrekt på prøveløbet i Byrum. Programmet registrerede aldrig, at jeg havde passeret start, så der røg det løb... John Holm måtte også konstatere, at der er forskel på Garmin-ure, og hans var vist for gammelt til at kunne bruges. Det kunne godt downloade og installere programmet, men så sluttede festen også.

Heldigvis for os teknologisk udfordrede kunne man også uploade sit track og på den måde komme på resultatlisten. Hvis man ønskede det. Men det var tydeligt, at teknologien nok ikke heeelt var moden endnu til gnidningsløs afvikling af et løb. Selv løb jeg med både et GPS-ur og mit sædvanlige smartwatch, der var koblet op på min telefon, nu jeg for en gangs skyld havde den med ude på løb. Det var ikke så smart. Jeg lagde ikke så meget mærke til det i Byrum, men på første etape i klitplantagen havde jeg noget bøvl med at holde retning og syntes, at mit kompas viste forkert. Det gjorde det så sandelig også. For ikke nok med, at urremmen på mit smartwatch er magnetisk; det har ovenikøbt en magnetlås! Det gjorde kompasset helt rundforvirret.

De tekniske udfordringer til trods blev det igen til nogle fine dage på Læsø, hvor der denne gang også blev tid til at se de dele af øen, vi missede sidste gang, bl.a. tanghusene i Østerby Havn og Hedvigs hus.

Vejret viste sig fra sin fine side gennem hele påsken, omend det var lidt for spændende om vi kunne komme fra øen pga. blæst. Det lykkedes dog, og vi måtte bruge næsten hele overfarten på at fortære den kæmpemorgenmadspakke, Strandgården havde sendt med os. Det var lidt sjovere end at rode med Garmin-ure.

Klubbens nye formand kæmper sig i mål. Læs mere om ham på næste side.

Faun ved et tilfælde

- Pan Posten tegner et portræt af klubbens nye formand

Han har været ansat på den danske ambassade i London, har arbejdet i både Frankrig, Spanien, Østrig og England, har en cand.merc. i organisation og ledelse og er nu på attende år ansat i en af verdens førende virksomheder inden for forsikringsmægling. Hvordan ender en verdensmand som Thomas Hornbæk med at blive formand i OK Pan Aarhus, og hvad er det han synes er så tiltrækkende ved en nichesport som orienteringsløb?

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

For enden af bred indkørsel af lysegrå fliser, åbner en af Danmarks største orienteringsklubbers nye formand døren og byder ind i sit moderne og stilrene hjem.

Vi befinder os i det østlige Højbjerg, og grunden, der grænser op til skoven og er med på træningskortet over Storskoven, ligger mindre end en kilometer fra OK Pan Aarhus' klubhus i opmålt gåafstand.

Her landede Thomas Hornbæk med sin familie for 10 år siden, helt tilfældigt. Efter at have været bosat i København med sin kone Tina og sine to, dengang små, piger Laura og Anna, ville familien gerne tilbage til rødderne i det midtjyske, og her virkede det sydlige Aarhus som et godt match.

"Vi var ude og se en masse huse i hele Aarhus, og vi har ikke den store tilknytning til Aarhus, så det var rent tilfældigt. Men vi er meget glade for det i dag, det må jeg sige. Det er faldet ret heldigt ud," fortæller den 48-årige midtjyde, der ligesom sin kone oprindeligt er fra Viborg.

Vild ungdom

At Thomas skulle lande i Aarhus, var ikke til at forudse, da han som ung slog sine folder i turistbranchen, som rejseleder for bunkevis af danske turister ved den spanske Costa Brava-kyst, den franske riviera, på ø-paradiset Jersey, og i både de franske og østrigske alper.

"Jeg var ikke engang fyldt 20 på det tidspunkt. Jeg havde ansvaret for op til 250 gæster om ugen. Det var helt vanvit-tigt. Calella dengang, var jo den vildeste by, det

Her ses Thomas Hornbæk efter en våd og kold tur i skovene ved Sorø til DM-ultralang.

var ren fest. At stå der med de der gæster i så ung en alder, det var helt vildt. Jeg havde heldigvis, 7-9-13, ikke nogen gæster der døde, men jeg var både i fængsel og på intensiv afdeling for at hente gæster der var kommet galt afsted. Jeg kan fortælle de vildeste historier når jeg ruller mig ud," fortæller den nu så rolige og fornuftige mand på den anden side af bordet mens han tager en tår af sin kaffe.

"Jeg havde heldigvis, 7-9-13, ikke nogen gæster der døde, men jeg var både i fængsel og på intensiv afdeling for at hente gæster der var kommet galt afsted."

De vilde historier må vente til julefrokosten eller en anden festlig lejlighed, for et af de helt store spørgsmål er jo hvordan man så går fra ung rejseleder med kontor i hele Europa, til at være fastansat i en kæmpe international virksomhed, arbejde i London tre dage hver anden uge, og videre til at være aktiv i en sport hvor man render rundt med kort og kompas midt ude i en skov.

Det startede med at den unge sproginteresserede Thomas, efter nogle år på farten, kom ind på det man i dag kender som en bachelor i erhvervsøkonomi og erhvervssprog på SDU i Odense, som han færdiggjorde og derefter byggede ovenpå med en cand.merc. i *International Business and Management*.

Han fik på kandidaten en eftertragtet praktikstilling på den danske ambassade i London, og efter tre måneder i den britiske hovedstad, blev han fastansat som *Commercial Officer* med ansvar for de danske virksomheders interesser inden for fiskeri, landbrug og møbler i England.

"Jeg var i handelsafdelingen på den danske ambassade i ni måneder. Det var ret skægt. At komme fra en SU og så tjene det man tjener på en ambassade, det var gode penge. Det var jo også dyrt at bo i London selvfølgelig, men der fandt jeg rimelig hurtigt ud af, at hvis jeg ikke tog hjem for at læse, så blev jeg aldrig færdig," fortæller den fornuftige viborgenser, der færdiggjorde sit studie og kort efter blev ansat der hvor han stadig arbejder i dag.

Han har siden haft mange forskellige stillinger i virksomheden, men arbejder nu inden for HR, hvor han rådgiver de tre øverste ledelseslag i det største segment i den 45.000 mand store maskine kaldet Willis Towers Watson.

Grebet af det fra start

Helt så mange orienteringsløbere er der ikke samlet under de bordeaux faner, som Thomas Hornbæk nu skal være med til at føre frem. Efter mange år som spejder da han var barn, og en del berøring med sporten i militæret, var det først for alvor da hans ældste datter blev grebet af orienteringsløb, at Thomas

også selv begyndte at se attraktionen i at tage ud og finde poster i alt slags vejr.

"Det startede med at Laura var på en sommerskole nede i klubben for en fem eller seks år siden. Laura blev ekstremt bidt af det, og hun vandt det der lille kompas sidst på ugen. Da sommerskolen var færdig, skulle hun gå på børneholdet, men det passede rigtig dårligt med de der mandage, og hun ville egentlig hellere gå til gymnastik. Men så på et tidspunkt kom hun og sagde at nu ville hun hellere løbe orienteringsløb, og så har vi stort set været dernede hver eneste mandag siden," fortæller Thomas, der fik arrangeret med sit arbejde, at han kunne flyve til London senere mandag aften, så han kunne nå at køre begge piger til orienteringsløb. Siden gik det 'slag i slag' og Thomas begyndte selv at være mere og mere med.

Thomas blev belønnet med et par løbesko efter at han i 2019 og 2020 lagde en stor indsats i arbejdet med klubbens strategi.

"Jeg hjalp med at køre dernede, og så syntes jeg at det var for kedeligt bare at kigge på, så jeg begyndte også selv at løbe med. Jeg startede jo på let og mellemsvær bane, og fik hjælp fra dem der nu stod og stillede nogle spørgsmål," fortæller H45 løberen, der også selv stiller op til løb når hans døtre har brug for at blive kørt til konkurrencer.

"Det er fede ved orienteringsløb er at du har noget at løbe imod. Du løber mod dig selv og ikke kun mod uret."

Senest løb han DM-Ultralang, hvor han dog måtte se sig slået med en forholdsvis stor margin i et hårdt felt af rutinerede herrer.

"Jeg kom igennem, og jeg blev i det mindste ikke sidst. Jeg har godt nok ikke løbet siden fordi jeg fik en skade, men jeg skal nok blive klar til DM-Sprint. Jeg har ikke de store forventninger til det, men jeg tror det bliver sjovt. Benene skal nok holde," fortæller formanden, der har mange gode ting at sige om orienteringssporten.

"Det er fede ved orienteringsløb er at du har noget at løbe imod. Du løber mod dig selv og ikke kun mod uret. Det der nørderi der er med kortet, det synes jeg faktisk også er rigtig

skægt. Og det bliver jo endnu sjovere af at jeg kan sidde og snakke med pigerne bagefter, og diskutere," fortæller Thomas, der også i høj grad er tiltrukket af det sociale aspekt af en ellers meget individuel sportsgren.

"Den anden ting er, at jeg synes det sociale i klubben er rigtig fantastisk på mange måder. Både for børn, men egentlig også for de voksne. Jeg er vildt imponeret over at man har en ungdomstræning hvor det spænder helt nede fra 11 år og op til de 18-19 år. De snakker med hinanden, og der er en god tone, det synes jeg er helt outstanding," forklarer Thomas, der ikke mener at have oplevet noget lignende i andre sportsgrene, hvor træning og konkurrence ofte er mere aldersopdelt.

"Det synes jeg ikke er noget jeg har oplevet i nogen andre sportsgrene, hvor det er ekstremt aldersopdelt, og der er fokus på, at hvis du er D13, så er det der du er, og så er det dem du omgås med. Her er det alle der snakker med alle," fortæller Thomas, der synes det har været nemt at komme ind i fællesskabet.

"Når man har været ude på stævnepladserne de første par gange, så snakker du helt naturligt med en masse andre, også fra andre klubber. Selvfølgelig er det nemmere at falde i snak med andre når man har børn, men jeg synes bare at den der atmosfære og det sociale der er omkring orienteringsløb, det tiltaler mig rigtig meget," forklarer han.

Fokus på at styrke frivilligheden

Selvom Thomas er en initiativrig og engageret herre, var det ikke hans egen idé at han skulle være en del af klubben som mere end forælder til et par ungdomsløbere, men da han blev prikket på skulderen og blev spurgt om han ville være med i ungdomsudvalget, sagde han ja med det samme.

"Måske er det tilfældigt, måske er det fordi jeg har stukket næsen for langt frem. Jeg har måske bare været der,"

"Det startede med at jeg altid var med til mandagstræningerne, og kørte bilen frem og tilbage, og så spurgte Jeanette (Finderup red.) om jeg ikke ville være med i ungdomsudvalget. Det sagde jeg ja til og var med der i et par år," fortæller Thomas, der efterfølgende sad som suppleant i bestyrelsen i et års tid. Her var han med til at starte det strategiarbejde op som nu er ved at blive implementeret, og da han så igen blev prikket på skulderen, nu af klubbens tidligere formand, virkede det som en god idé at følge arbejdet til dørs og sørge for at strategien blev fuldt implementeret fremadrettet som formand for klubben.

"Vi har haft et ret godt samspil i bestyrelsen i forhold til hvad der skulle ske med strategien, og så synes jeg det gav mening at følge det helt til dørs. Det er kommet stille og roligt, det her med at jeg skulle være formand. Jeg har det sådan med frivillighed, at det er sværere at byde sig ind til noget end det er at spørge nogen om de vil noget. Jeg tror det er den måde jeg er kommet ind i det, at nogen har vist interesse og har spurgt mig om det ikke kunne være interessant for mig at være med til at løfte et eller andet. Måske er det tilfældigt, måske er det fordi jeg har stukket næsen for langt frem. Jeg har måske bare været der," reflekterer den ydmyge formand, der brænder for at styrke frivilligheden i OK Pan.

"I og med at det er en frivillig klub, er jeg meget optaget af frivilligheden, og af at der bliver den der interaktion mellem udvalg og bestyrelse, det tror jeg er noget af det vi skal have kigget på. Det har vi allerede diskuteret i bestyrelsen, og det er også en del af strategien. Så der tror jeg vi kan gøre en forskel sammen, det er jo ikke kun mig, det er hele bestyrelsen," fortæller Thomas og fortsætter,

"Der er jo mange i klubben som yder en stor indsats på frivillig basis. Det er jo rigtig fint, men vi er nødt til at sørge for at der er nogen der kan hjælpe dem som løfter opgaverne, for ellers er det altid de samme som skal gøre det hele. Det giver en større risiko for at de brænder ud eller falder fra af den ene eller den anden årsag, og hvem skal så løfte opgaven?" spørger Thomas retorisk og fortsætter,

"Det kan være svært som frivillig eller aktiv i en klub, selv at definere hvor man passer ind og hvad man kan hjælpe med. Derfor er det vigtigt at vi får det italesat, og at udvalgene, men også bestyrelsen, er i stand til at række ud og prikke folk på skulderen, og sige at vi har en opgave der skal løses. Jeg tror at der er rigtigt mange der gerne vil yde en stor indsats for klubben, men vi bliver nødt til alle sammen at hjælpe hinanden med at finde ud af hvor og hvor-dan, ved både at række hånden i vejret og prikke hinanden på skulderen," forklarer Thomas, der også vil gøre mere ud af at aktivere de forskellige udvalg i klubben.

"Noget af det vi vil prøve, er at lave en udvalgsaften, hvor vi kalder alle udvalgene ind samtidig. Så har man noget fælles til at starte med, og så kan de enkelte udvalg diskutere hvad de nu måtte have på deres dagsorden internt. Simpelthen for at få skabt en bedre sammenhørighed mellem udvalgene, så de kan bruge hinanden og diskutere nogle af de ting som jo er relevante for hele klubben," forklarer Thomas, der vil have udvalgene tættere på bestyrelsen.

"Det er vigtigt at udvalgene også stiller nogle krav til bestyrelsen i forhold til hvad de forventer, ligesom vi kan stille nogle krav til hvad vi som bestyrelse forventer af udvalgene," afslutter formanden.

Udvalgsaftenen bliver afholdt onsdag d. 16. juni og alle udvalg er inviteret. Derudover skal den nye formand og bestyrelsen hen over sommeren finde en ny klubtræner og i gang med at arrangere hvordan klubbens 75-års jubilæum skal fejres til oktober. ■

U-times

DM-ultralang var en ultrakold og ultrahård fornøjelse

Da DM-ultralang løb af stabelen i skovene ved Sorø d. 11. april, holdt en vejrudsigt, der sagde sne, slud og regn, stik og løberne fik lidt ekstra at kæmpe med på de lange baner. Hele 7 ungdomsløbere tog medaljer og her fortæller Siv Kusk Bergholm og Anna Hornbæk om oplevelsen.

TEKST: SIV KUSK BERGLUND OG ANNA HORNBÆK

SIV: Det føles som hundrede år siden jeg har løbet en konkurrence. Nu skulle jeg så til at løbe min første i D14, endda DM Ultralang, Fedt.

Da vi hørte at vejret ville blive dårligt med regn og sne, troede vi i kke på det. Vejrudsigten viste sig at holde stik. Da vi ramte Sjælland begyndte sneen at ramme forruden.

En halv times tid før jeg skulle løbe, steg jeg ud af bilen og blev ramt af noget af en snestorm. Jeg skulle selv løbe ud mod start, og jeg blev mere og mere nervøs. Da jeg først fik kortet i hænderne og begyndte at løbe, glemte jeg hvor kold og nervøs jeg var.

Det gik rigtig godt indtil post 10. Jeg var kommet til at vende kortet forkert og jeg kom derfor ud på den forkerte sti.

Jeg blev lidt nervøs fordi jeg allerede følte mig lidt bagud, men jeg fandt hurtigt ud af det. Jeg tror at jeg cirka har tabt omkring fem minutter på det. Derefter gik det rigtig godt og jeg løb til for at indhente så meget som overhovedet muligt. Fra post 11 til 21 løb jeg sammen med hende der senere vandt. Til post 22 skulle man ud af en lang sti. Det føltes som om den aldrig ville ende, men jeg fik lavet et lille hul mellem os.

De sidste 6 poster var de hårdeste. Da jeg kom i mål, kunne jeg mærke hvor kold og

Anna Hornbæk ude på den lange DM-ultralang bane i noget af et vejr.

Siv Kusk Berglund på vej mod en medalje på den længste af DM-distancerne.

træt jeg var. Jeg endte med at løbe 10 km på 80 min.

Det var den bedste følelse at komme ind i en varm bil. Vi fulgte med i resultaterne, og jeg endte på en 3 plads.

ANNA: Vi var til DM Ultralang i Sorø i kulde og snevejr. Det var en kold start, men endelig kom jeg i gang med banen og var ved at få varmen. De første to poster gik rigtig godt og jeg ramte posterne lige på.

På vej mod post 3 løb jeg langs en bred grøft, da der pludselig kom en masse dådyr løbende hen mod mig. Jeg blev helt forskrækket og måtte stoppe op og gå et par skridt tilbage. Jeg tror der var omkring 20 dådyr. De kom løbende i høj fart lige foran mig. De hoppede let over grøften og videre ind i skoven. Da de var væk igen kunne jeg endelig løbe videre. ■

Ud over Siv vandt Villads Skovbjerg og Carla Brahe Bohnsen bronze i hhv, H18 og D12. I D16 tog Laura Hornbæk guldet med hjem foran klubkammerat Emilie Skov Dalgaard, der fik sølv. Marie Møller Nielsen fik sølv i D18 og det samme gjorde Vilhelm Rokkjær Andreasen i H12.

Deltagerrekord til Kristi Himmelfartsløbet

Kr Himmelfartsstævnet blev jo noget anderledes i år i og med vi lavede stævne i 2 dage, vi havde væsentligt flere deltagere fra hele landet, og stævnet lå på Mols altså langt fra klubhuset. Desuden satte Corona begrænsninger på antal hjælpere, stævneplads mm. Det blev et meget flot stævne med rigtig mange tilmeldte, præcis 400 torsdag til mellemdistancen og 337 fredag til langdistance. Det var altså helt nye udfordringer stævneledelsen og banelæggerne stod med. Vi ønsker stævneledere og banelæggere samt alle hjælperne stort tillykke med et veloverstået stævne og i den forbindelse spurgt arrangørerne, hvordan de oplevede forberedelserne og stævnet.

TEKST: ANNE BIRGITTE ALS, ASBJØRN KALTOFT, SEVERIN KILDEN, EMILIE SKOV DALGAARD

Det blev nogle fine dage. Hvad var I mest stolt af ved stævnet?

Asbjørn: At det lykkedes os at afholde et 2-dages løb uden problemer, er nok det jeg er mest stolt over, men det var jo ikke nær så meget min fortjeneste, som det var alle dem der lagde adskillige frivillige kræfter og timer i løbet.

Derfor er jeg nok mest stolt over, hvordan både ungdomsløbere, forældre og en håndfuld garvede klubmedlemmer (blandt andre Kell, Jeanette og Ivan) var villige til og måske endda glade for, på hver deres måde at hjælpe med, at det hele gik så godt som det gjorde.

Emilie: Det var mega fedt, at kunne sende så mange løbere i skoven. Efter et mærkeligt år er det bare dejligt, at tingene begynder at blive mere normale. Det virker til, at rigtig mange har savnet at løbe stævner og den gode stemning omkring det. Der har vist aldrig været så mange til et Kristi Himmelfartsløb før. Om grunden til de mange deltagere var Mols Bjerge, stævnetørke (eller måske stævnelederne), er svært at sige.

Hvordan sikrede I det gode sammenhold hos de medarrangører I havde?

Asbjørn: Vi var et relativt lille hold der var til stede ved henholdsvis start og mål, mest bestående af ungdomsløbere og nogle få voksne. Derudover fik vi også stor hjælp af ungdomsløbernes forældre, der fik dagen til at gå som corona-observatører. Med det lille hold, hvoraf mange kendte hinandan godt i forvejen, var sammenholdet nærmest sikret på forhånd.

Emilie og jeg havde dog som en af vores vigtigste opgaver at sørge for lidt mad til alle hjælperne, hvilket jeg er sikker på var med til at holde humøret højt. Derudover havde klubben tilbudt alle hjælperne, som jo ikke traditionen tro kunne overnatte på Silistria, at betale Pizza hvis man fandt sammen i små grupper torsdag aften. Dette tilbud ved jeg der var flere der gjorde brug af, og det var helt sikkert med til at gøre den lange dag lidt mere overskuelig.

Emilie: Det kom faktisk helt af sig selv. Det er altid en fornøjelse at arrangere Kristi Himmelfartsløb sammen med de andre ungdomsløbere i Pan. På trods af at Corona satte en stopper for fælles overnatning i klubhuset var stemningen i top. Der blev hygget, snakket og spillet kort. Alle var rigtig gode til at hjælpe. Det var en fest.

Hvad var for jer den største udfordring ved at have stævnet over 2 dage og helt på Mols?

Asbjørn: Ja, man må nok sige, at det var et anderledes stævne i år. Vi kunne, for første gang nogensinde, afholde et 2-dages Kristi Himmelfartsløb med både en mellem- og langdistance, hvilket sammen med det, at der lørdag og søndag blev afholdt Midtjysk SprintCup i Skive og Viborg, gjorde at vi kunne sige velkommen til en stor skare af løbere fra den anden side af Storebælt. 2-dags konceptet sammen med det faktum at vi afholdte løbet i Mols Bjerge præsenterede ganske rigtigt nogle nye udfordringer i forhold til tidligere år.

Der skulle arrangeres kørsel for alle hjælpere, to banelægger teams skulle komme overens, og der var lidt længere ud at sætte manillamærker ud. Desuden tilføjede længden et ekstra pres på at have alt med fra starten, hvilket nok især kunne mærkes aftenen før. Der var dog samtidig en masse som var meget nemmere i år end før corona. Hovedsageligt det faktum, at vi ikke kunne have en stævneplads med kiosk, børnebaner og alt andet der følger med af logistiske besværligheder. Så corona har gjort løbet nemmere at afholde, hvilket vi især kunne mærke sidste år, hvor der ikke var meget andet end en parkeringsplads og start. Men i år valgte vi så at gribe muligheden for at lave det i Mols Bjerge, hvilket kunne lade sig gøre, da vi ikke havde brug for særligt mange hjælpere, og samtidig præsenterede vi os

selv for en masse nye udfordringer, som vi som tidligere stævneledere og banelæggere, ikke helt havde prøvet før.

Emilie: Det krævede lidt planlægning at få alt transporteret til Mols. Der er lidt langt tilbage, hvis man glemmer noget. Heldigvis glemte vi ikke noget... Til gengæld er Mols Bjerge super fede at løbe i. Det var bestemt den ekstra planlægning værd!

Hvad vil I gerne give videre af gode råd til andre stævneledere?
Asbjørn: Hvis man står som uerfaren stævneleder og skal afholde sit første løb nogensinde, og nok også selvom man har gjort det tusind gange før, er mit bedste råd, at man skynder sig at finde nogle erfarne klubmedlemmer, som er villige til at komme med gode råd og input, og som vil hjælpe med at det hele foregår som det skal. Min erfaring var at der foregår så mange flere ting bag kulissen end hvad man lige tror, når man som løber tager til en konkurrence, løber og tager hjem igen. Det er nemt at drukne i alle opgaverne hvis man er alene, og derfor vil jeg klart anbefale, at man fordeler så mange af opgaver som muligt, så man selv kan 'læne sig tilbage' og bevarer det store overblik.

Videre til Severin, der sammen med Laura Hornbæk var banelægger.

Tænkte I på at I var banelæggere til et noget større stævne end vanligt og var der nogle særlige ting I havde fokus på?
Severin: Jeg tænkte personligt ikke så meget over at der var flere deltagere end der plejer at være. jeg tænkte mere over den anderledes terræn og udfordringerne ved de mange hegn der er i Mols Bjerge. jeg havde også meget fokus på at finde de fede områder derude og få så meget som muligt ud af dem.

Hvad var i mest stolte af/tilfredse med ved jeres baner?
Severin: Jeg var meget tilfreds med måden vi brugte terrænet og at der fede partier hvor man lige skulle sænke farten en lille smule og følge ekstra godt med på kortet.

Var der nogle særlige udfordringer i terrænet derude?
Severin: Ja som sagt var der de her hegn som man jo godt måtte passere, men det kunne godt være lidt vanskeligt for de helt små og de ældre der var ude og løbe.

Løbsområdet lå langt væk fra Aarhus, hvad gav det af udfordringer?
Severin: Den største udfordring var nok at det var lidt sværere at tage ud og tjekke terrænet ud før man begyndte at

laver baner. En anden ting var også at det var svært at tjekke postplaceringerne og se hvordan de så ud, heldigvis fik vi hjælp af Ivan som var ude i terrænet.

Hvad vil i gerne give videre af gode råd til andre banelæggere?
Severin: Tag en tur ud i terrænet og se hvordan det ser ud, man kan nemt blive overrasket over hvor tydeligt ting i skoven er. En anden ting som vi i hvert fald havde god gavn af var at spørge mere erfarne banelæggere, både til hvordan Condes virkede og gode råd til hvordan man ligger en mega fed bane. ■

Månedens løber - april

Jeg hedder Iris jeg er 15 år og løber o-løb.

Jeg begyndte til børnetræning, da jeg var omkring 6 år, og rykkede senere op til ungdomstræning. Men før det, har jeg altid været med til løb, fordi min mor har løbet o-løb siden hun var lille, og så begyndte jeg også. Der var nogle få sæsoner, hvor jeg prøvede noget andet, men jeg kom altid tilbage igen.

Jeg elsker at gå til det. Mest på grund af mine venner i klubben, men også fordi jeg rigtig godt kan lide at løbe og at konkurrere om at finde posterne først. Det er fedt at skulle være god til kortet og løbe hurtig på samme tid.

Jeg har skiftet meget i sværhedsgraderne, for eksempel har jeg på et tidspunkt gået fra at løbe mellemsvær til at rykke ned til let, og det er på grund af, at jeg har følt mig usikker, når jeg var alene ude i skoven. Men nu tør jeg løbe alene igen, og det er jeg utrolig glad for, og nu løber jeg svær.

En af mine bedste orienterings oplevelse var, da jeg for anden gang var til Blodslitet i Norge og bagefter til en konkurrence i Sverige sammen med ungdomsløberne i PAN. Til konkurrencen i Sverige regnede det virkelig meget, men det ændrede ikke ved, at jeg fik en rigtig god tur og kom på 5 pladsen. Nu glæder jeg mig bare til, at vi kan komme afsted igen på efterårsturen og komme ud og løbe Blodslitet igen. ■

Midtjysk Sprint Cup

Efter en meget vellykket indsats til to dage med Kristi Himmelfartsløb, tog en flok af ungdomsløberne videre til Skive og Viborg for at løbe fire sprintløb på to dage, inklusiv et Jysk-Fynsk mesterskab. Her er en række snapshots af de hurtige løbere i aktion til Midtjysk Sprint Cup.

FOTO: THOMAS ALS

Emilie Skov Dalgaard

Jonas Dam Als

Anders Secher

Villads Skovbjerg

Clement Hjerrild

Siv Kusk Berglund

Marie Møller Nielsen

Ellen Myrskog

Vi bliver stadig i det udenlandske - og i hvert fald bliver vi i familien. Sidste nummers Myrskog, Linnea, sendte stafetten videre til storesøster Ellen.

Fortæl om din debut som orienteringsløber
Jeg var ca. 10 år, da nogle nabopiger fik mig og min søster med ud på træning. Det gik ikke så godt i starten. Jeg løb udenfor kortet og måtte spørge en cyklist om vej. Han var så flink at tilbyde at tage mig med bag på cyklen og køre mig tilbage.

Hvor ofte træner du?
Nu har jeg desværre været skadet i 2 år, så det er ikke så kontinuert, som det var tidligere. Men inklusive cykling bliver det - afhængigt af foden - normalt til 8-10 timer om ugen.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?
Det var nok første gang, jeg vandt de finske mesterskaber. Det var på den ultralange distance, og der var fællesstart. Alligvel løb jeg helt alene hele banen, og jeg kunne ikke forstå, hvor de andre var henne. Jeg opdagede først i mål hvorfor: jeg havde løbet fra dem alle og havde vundet.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?
Den største naturoplevelse var ikke nødvendigvis den bedste. Det var et stævne i Sverige oppe på fjeldet. Det regnede i stænger og tordnede. Arrangørerne overvejede at aflyse, men vi blev alligevel sendt ud. Det var en meget kraftig oplevelse - på godt og ondt - med lyn slående ned omkring os. Under alle omstændigheder løb man hurtigt!

Og det største bom?
Det var vist nok dengang, jeg kom udenfor kortet og skulle transporteres tilbage på cykel.

Hvor mange lande har du løbet i?
Finland, Danmark, Sverige, Norge, Ålandsøerne, Estland, Letland, Litauen, Polen, Tjekkiet, Rumænien, Spanien og Portugal. I alt 13 lande.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?
Ultralang - alle dage! Jeg kan godt lide at stresse kroppen og se, hvor langt den kan holde. Og så er der store naturoplevelser undervejs. Det er meget bedre end at løbe inde i byen. ■

Medlemmerne siger...

...tak for indsatsen!

Tak til...

...tidligere formand Lone Secher!
Der er ingen tvivl om, at klubbens nu tidligere formand Lone Secher, har leveret en kæmpe frivillig indsats i spidsen for klubben i en årrække. Med en altid positiv indstilling og en unik evne til at spørge andre til råds, har Lone sikret vækst i klubben. Mange tak for mange gode år!
- Alle klubbens medlemmer

Tak til...

...ungdomstræner Peter Kilden!
Jeg synes det er super fedt at Peter bruger tid på at arrangere ture til DM og andre løb for alle ungerne. De får dermed en mulighed for at komme med til løb, uden at det bliver alt for bøvlet.
- Ebbe Nielsen, medlem af eliteudvalget

Tak til...

...60+ trænere John Holm og Ivan Christensen!
John Holm og Ivan Christensen fortjener ros for deres tjans som ansvarlige for 60+. Uanset om det er sol eller regn, så møder de friske op. De er altid klar til at svare på spørgsmål, eller lægge øre til beretninger om vores problemer ude på ruten.
- Peter Trier, nyt medlem

Tak til...

...SI-ansvarlig Kell Sønnichsen!
Det er fedt at Kell sørger for at vores SI-udstyr er 'up-to-date' når vi skal bruge det! SI er en vigtig del af vores fede træninger og løb. Derfor vigtigt at det bliver passet godt på, og det er ikke en selvfølge. Kell bruger rigtig meget tid på vedliehold, opdatering, synkronisering osv., og det skal han have en stor tak for!
- Ebbe Nielsen, medlem af eliteudvalget

Tak til...

...ungdomstræner Sofie Secher!
Det er imponerende så god energi Sofie Secher har lagt i at få vores træninger til at rulle under corona-nedlukningen. Hun har sørget for at koordinere banelægning, skovtilladelser, postudsætning og -indsamling, og har fået promoveret alle de forskellige tilbud og tiltag godt på de sociale medier. Hun har sikkert lavet en masse andre opgaver også, men jeg ved i hvert fald, at der ikke havde været meget orienteringsløb i Pan under corona uden hende.
- Ebbe Nielsen, medlem af eliteudvalg

Afs.: OK Pan
v/Kell Sannichsen
Vesterveng 24, 6. mf
8000 Aarhus C

LØBEREN