

# PAN-POSTEN

"Oplevelsen i skoven var køreturen værd"  
- læs en kort løbsberetning fra DM Hold finalen på s. 10



Glade ungdomsløbere på stævnepladsen til DM Hold.

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus  
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 691 - Oktober 2021

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Konto	Klubkonto til indbetaling af kontinent: 1551 1098527 Løbskonto: 1551 1273213	
Hjemmeside	<a href="http://www.okpan.dk/">http://www.okpan.dk/</a>	
Kontingent 2021	Familie 2000,- Senior 850,- Ungsenior (21-24 år) 700,- Junior 500,- Støttemedlem 300,-	
Sekretariat (ind- og udmelding)	pan@orientering.dk	2973 4718
<b>Bestyrelse</b>		
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 Sofie Secher, sofie.secher@gmail.com Agnete Horup, agnetehorup@hotmail.com	6070 9229 4051 9500 2635 1986 6069 3077 4162 5702
Suppleanter		
<b>Udvalg</b>		
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	Tobias Svarer, tobisksv@gmail.com	
Ungdomstrænere	Caroline Finderup Sofie Secher Tobias Karlslose 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	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> (login får hos sekretariatet)	

## Indhold

Noter	4
Vil du med til Grønland?	6
DM Hold finale	10
Portræt af Tobias Svarer	12
U-times	20
Lørdagscup er tilbage	26
Stafetten-Oscar Slg Tranberg	28
Medlemmerne anbefaler	30

# LØBEREN

## Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
691	Oktober 2021
692	Februar 2022
693	Maj 2022





# JUBILÆUMSFEST

## Orienteringsklubben Pan Aarhus fylder 75 år!

Det skal fejres med en jubilæumsdag og -fest.

**Lørdag d. 30. oktober**

Jubilæumsfesten foregår med Silistria som vært.

Formiddagen starter kl. 9.00 med morgenmad. Kl. 10.00-13.00 er der et anderledes orienteringsløb for alle aldre og kunnen.

Fra kl. ca. 13.00 er der sandwich.

Eftermiddag og aften starter med åbent hus fra kl. 15.00, med taler, mad, fest, sjov og dans indtil ca. kl. 00.30.

Du kan deltage i hele arrangementet eller dele af arrangementet - se priser på hjemmesiden.

**Vi glæder os til at se dig!**

# MOESGAARD VILDSKOV

## - nu uden hegn!

Bla. en ihærdig indsats af den noget selvbestaltede brugergruppe af MTB-kørere, ryttere og orienteringsløbere med DGI i front fik overbevist politikerne i Aarhus Byråd om at store indhegninger med kvæg og heste i Marselisborgskovene ikke lige var sagen med det store friluftsliv i skovene. Vi har haft møde med flere politikere undervejs, og her har specielt bålhytten ved MTB-tekniksporet været brugt.

Midt i september indgik forligskredsen en ny aftale, hvor der ikke skal hegnes i Marselisborgskovene. De vil dog stadig blive henlagt som urørt skov. Med i den nye aftale er et skovbrugerråd, så kommunen har et forum at drøfte tiltag og nye ideer - og som brugerne kan bruge til at lære om hinandens brug af skovene. Vi forventer klart at blive inviteret med i det. Dertil er der afsat 75 mio kr. (svarende til en enkelt idrætshal), som skal bruges til fordoble skovarealet i kommunen. Bla. bliver 112 ha landbrugsjord omdannet til natur syd for Aarhus. Så måske får vi endnu mere terræn at løbe i?



Jacob Bundsgaard (S) var forbi for at snakke med brugergruppen.



Sermermiut bopladsen ved Ilulissat.

# Vil du med en tur til Grønland?

Det tog ca. 4 minutter fra ovenstående spørgsmål var sendt til mig i en mail fra Flemming Nørgaard til jeg svarede, at det ville jeg selvfølgelig gerne. Når det gælder Grønland er jeg let at lokke, og da turen til VM i Tjekkiet var gået i vasken, var der lige et par ugers ledig sommerferie at tage af. Som sædvanlig var det korttegning, det gjaldt, nemlig i løbet af et par uger at få tegnet to kort over Sisimiut og omegn. Med på projektet var også Søren Germann fra OK GORM.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

## Sisimiut

Vi var alle færdiggvaccinerede, så vi kunne godt slippe ind i Grønland uden karantæne. Afgang fra Aarhus var kl. 03:00 for at nå flyet i Kastrup, og med et par timers ventetid i Kan-gerlussuaq i strålende solskin nåede vi først på eftermiddagen Sisimiut. Og så var det bare i gang. Vi startede ud med en "signaturvan-

dring", dvs. en rundtur, hvor vi diskuterede klippeskrænter, sten m.m. for at vurdere, hvad der skulle med og ikke med. Gennemløbelighed var ikke noget problem. Bortset fra nogle steder med knæhøj blågrøn pil, så var der ingen vegetation over 10 cm.

I de følgende dage kom det også til diskus-

sion om hvordan de meget karakteristiske grønlandske trætrapper, stenbrud, områder med containere og ikke mindst områder med slædehunde skulle tegnes. Vejene fik også en tur, fordi med bygninger, klippeskrænter, sten og grusveje, så er der lidt for mange sorte streger og figurer på kortet til at det er let læsbart.

Indkvarteringen var i en lejlighed og med aftenmaden sponsoreret af Sømandshjemmet, der også stillede mountainbikes til rådighed, kunne vi koncentrere os 100% om at tegne kort. Det gav op til 8-9 timer i fjeldet med efterfølgende rentegning om aftenen. Så efter en 4-5 dage var vi både ret trætte og havde nået en masse. Rentegningen var vi bagud med, så det passede perfekt med et par dage med let regn, hvor vi alligevel ikke kunne komme i "skoven".

Vejret havde indtil da været perfekt med solskin, så man kunne gå rundt i t-shirt og

rekognoscere. Det gav mange forskellige oplevelser vekslende fra ret kedelige områ-



En indsmuglet flaske whisky var god smørelse til rentegningen.

der med containere og andet skrammel over dale med polarkæruld (og fugtig bund) og stejle højderygge med ravne til vandfald og den førmtalte blågrå pil. Undervejs lykkedes det mig også at blive jaget af et kobbel slædehunde og nærmest ædt af fluer! Yderst i området lå "Ankers hytte" – en efter sigende ulovlig opført hytte, der blev lovliggjort ved statsminister Anker Jørgensens besøg i 1977 på stedet.



Stor sten! Den lille, hvide plet ved foden er tegnepladen, ca. A4

Da vi havde rentegnet nok af kortet til, at man kunne lave en bane på det, fik den lokale ildsjæl, Rasmus, stablet et lille o-kursus på benene, og vi kunne indvie kortet med det første orienteringsløb i Sisimiut.

### Koldkrigskasserne

Den sidste dag i Sisimiut regnede det, men vi lod alligevel rentegning være rentegning for at lege lidt turist. Og som kortegner betød det at tage ud og besøge det sted, hvor de famøse "koldkrigskasser" var begravet. Det var nogle kasser, som blev gravet ned i 1952. Først i 2002 blev missionen afsløret, men alle forsøg på at finde dem mislykkedes. I 2019 fandt Kristian Keller den oprindelige notesbog med udmålingerne for nedgravningen, og så blev de endelig fundet, hvilket DR lavede tre udsendelser om, der blev sendt næsten samtidig med at vi var i området.

Indholdet var som ventet: Mikrofilm af samtlige kortopmålinger af Danmark og Grønland! Så selvfølgelig skulle vi ud og se stedet, hvor

det var gravet ned, når vi nu var på korttegningstogt. Og selvfølgelig havde Flemming kontakt med Kristian, så han kunne få koordinaterne, der var pænt lagt ind på vores grundkort.

### Ilulissat

Mens vi vadede rundt i terrænet, udviklede Sisimiut sig til Covid19-hotspot nummer 1 i Grønland, og en række restriktioner blev (gen-)indført. Vi var mest nervøse for, at der igen blev lukket ned for rejse mellem byer og bygder. Det viste sig heldigvis ikke at være tilfældet, så vi kunne sejle med Sarfaq Ittuk til Ilulissat – en sejltur på 1 døgn, hvor man kun slap for mundbind, når man spiste eller sov! Til gengæld fik vi en flot sejltur gennem Diskobugten ind til Ilulissat.

Her skulle vi kun lege turister, så vi gjorde, som vi havde gjort indtil nu: Vadede rundt i fjeldet :-). Den næstsidste dag var der dog regnvej, så vi besøgte det spritnye isfjordscenter, som på trods af den fancy arkitektur



Her var den gravet ned, kassen med de danske kort.

faktisk er et ganske udmærket besøg værd. Specielt iskernen fra midten af indlandsisen.

flere turister.

Nå, ja, om mandagen fik vi også lige deltaget i klubtræningen, der fandt sted ude ved lufthavnen – en lufthavn, de er ved at udvide, så den kan tage transatlantiske fly med endnu

Og så fik vi rentegnet det, vi manglede fra Sisimiut, så vi kunne aflevere 3 kort, før vi forlod Grønland.

Jeg er klar igen, Flemming!



Der hænger et pænt brev på hytten fra Statsministeriet om lovgivningen af opførelsen.



Vi fik tid til at lege turister og vadede rundt i fjeldet.



# Vi kunne ikke forsvare titlen på udebane - men oplevelsen i skoven var køreturen værd

Efter massiv indsats fra både bestyrelse, trænere og klubkammerater, havde næsten 100 Pan'ere i alle aldre fundet til Klinteskoven på Møn søndag d. 3. oktober for at forsvare DM guldet i den nationale Divisionsturnering. Desværre var de sjællandske klubber os overlegne, og vi måtte tage til takke med den utaknemmelige 4. plads. Læs her om redaktør Camilla Bevensees oplevelse i skoven, der gjorde de 8 timers transport det værd.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE, FOTO: KELL SØNNICHSEN

Hvem er det egentlig der bruger det meste af en søndag på at sidde i en bil frem og tilbage til Møn, for at løbe i under en time i en på papiret helt almindelig og typisk sjællandsk skov fuld af bakker og kvas?

MIG!! Og denne søndag, hvor vi skulle løbe DM Hold i Klinteskoven, gav det ekstra meget mening, for sikke en sjov tur i skoven. Jeg kunne selvfølgelig bare have taget med på

en super klubbetur, med træningsløb, overnatning og middag fra om lørdagen, og have spredt kørslen ud over to dage, men det var desværre ikke muligt denne gang og jeg kom jo i skoven alligevel.

Jeg skulle ud på bane 2 - 6,5 km svær orientering med hele 22 poster. Og netop de mange poster gjorde banen til en afvekslende og sjov oplevelse, hvor der hele tiden var

noget at lade sig optage af. Skoven lagde op til vejvalg så tæt på stregen som muligt, og derfor var der selv ikke på de længere stræk, noget kedeligt over det eller lange stykker på vej.

Og hvordan gik det så? Opvarmningen startede jo allerede i gang på vej ind på parkeringspladsen hvor min puls steg gevaldigt, da jeg skulle forsøge at parkere nærmest lodret op ad bakken der var anvist til parkering og i god tro fulgte efter en lækker 4-hjulstrækker i den venligt udlånte sænkede Ford.

Efter en lige så stejl gårtur op til stævnepladsen, ramte vi stævnepladsen. Der var stadig mere end halvanden time til start, så jeg forsøgte at finde læ inden jeg i alt for god tid begyndte at tage sko på og gøre mig klar.

På trods af at jeg begyndte opvarmningen en halv time inden min starttid, måtte startpersonalet alligevel kalde mit navn, da jeg jo var blevet fanget i en snakkefælde i virvaret foran første startboks.

Men jeg kom afsted og fløj rundt til de første fire poster. Så kom der lidt kupering på, men jeg holdt tungen lige i munden og kom snorlige til endnu fire poster. Til post 9 sneget sig lidt forvirring om hvilket stræk jeg skulle ud på, og da jeg fik klippet posten og løb afsted på det rigtige stræk 10, var det med en del mindre energi end jeg var startet ud med.

Jeg fik kæmpet mig op og ned på banens længste stræk og fik hentet løberen fra Hillerød der startede 4 minutter før mig ved

post 10. Så begyndte kroppen så småt at være presset, men efter lidt slingrekurs på næste stræk, fik jeg taget resten af posterne uden den store tvivl. Bakkerne begyndte dog for alvor at sætte sig, og selvom de værste var overstået, er det helt tydeligt på stræktiderne, at jeg ikke havde mere at skyde med! Sådan er det nok når man ikke træner mere end jeg gør.

Jeg fik kæmpet mig i mål med en nogenlunde sammenhængende krop, og kunne med glæde konstatere, at Pan lejren stadig var på mærkerne med hep og klap.

Det var en fornøjelse at løbe en sjov bane, i en sjov skov, med god opbakning og holdånd. At det ikke rakte til mere på resultatfronten er der kun én ting at sige til - REVANCHE!



En træt Camilla på vej i mål.



God opbakning til alle der kom i mål.

# "Man kan vel altid bidrage mere..."

- Pan Posten tegner et portræt af vores nye klubtræner

Tobias Svarer har 10 års erfaring som træner og nu tager han klubtrænerkasketten på efter at have været en fast figur i OK Pans ungdomstræner-team. Læs mere om hvad klubtræner Tobias Svarer mener han kan gøre af forskel i rollen, og hvordan.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Han startede som ungdomstræner i OK Esbjerg. Siden har han været en fast figur på Sydkredsens ungdomskurser, og de seneste år også i OK Pans ungdomsafdeling. På vejen dertil var han et smut på den anden side af jorden og være klubtræner, og nu er han landet med ansvaret for klubbens ugentlige træninger for voksne.

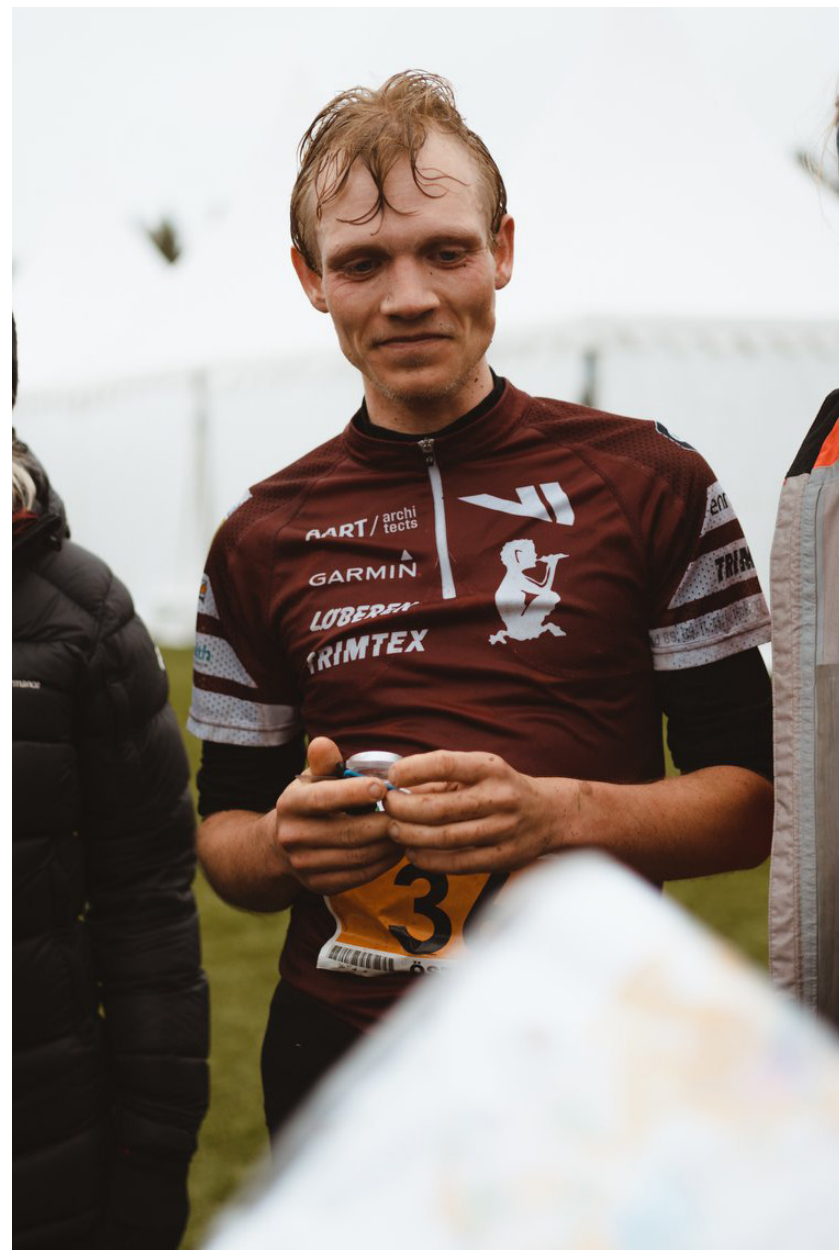
Tobias Svarer er ikke født ind i sporten, men han har taget o-løber livsstilen til sig fuldt ud, med sommerferier fyldt med sommerlejre og løb i udlandet, og en hverdag i Aarhus, hvor alle vennerne løber og en stor del af fritiden bliver brugt med et kort i hånden.

"Jeg startede sammen med min far og hans kammerat, da jeg var omkring 13 år gammel. Kammeraten havde løbet da han var lille og

ville prøve det igen, nu hvor han også havde fået børn, så vi startede alle sammen til ungdomstræning i OK Esbjerg og OK West, som havde et samarbejde om det dengang," fortæller esbjergenser, der dog i starten ikke var så begejstret for sporten.

"Jeg spillede først og fremmest fodbold, og det var det jeg gik mest op i, og så løb jeg orienteringsløb en gang imellem ved siden af. Det var først efter at jeg begyndte at komme med på U2 kurser og ungdomsture, at jeg for alvor begyndte at synes, det var sjovt," fortæller Tobias, der altid har løbet mere end de fleste, men som ikke gik efter at komme på landsholdet og ikke brugte tid på at 'satse'.

"Jeg ville gerne være god, men jeg gad ikke satse-satse, for der var alle mulige andre



Tobias efter en våd tur til 10-Mila i 2019 i Östra Göinge. Foto: Jeppe Ruud

ting, som jeg også gerne ville bruge tid på," forklarer han.

### Sprang ud i trænergerningen

Da Tobias kom hjem fra et år på Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole, hvor han fik løbet en masse orienteringsløb, var det til en ungdomsafdeling i

Esbjerg, der var kraftigt amputeret, og et træningssamarbejde med OK West, der var blevet lagt på hylden i mangel på løbere.

*"Jeg syntes at det var fedt at kunne hjælpe til, så jeg tænkte ikke over om jeg kunne finde ud af det."*

Tobias kastede sig uden erfaring med trænergerningen ud i opgaven, og hev en lidt mangelfuld træneruddannelse fra efterskolen, lappet med en masse erfaring fra selv at have været ungdomsløber op af ryggsækken.

"Jeg syntes at det var fedt at kunne hjælpe til, så jeg tænkte ikke over om jeg kunne finde ud af det. Jeg tror altid jeg har syntes at det er sjovt at kunne hjælpe til hvor der er brug for det, og bidrage til at andre også synes det er skægt at komme," forklarer klubtræneren, der sideløbende med gymnasiet i Esbjerg, fik deltagerantallet på klubbens ungdomstræninger tilbage på et højt niveau, fra 4 til 15 løbere, der fast kom til træning.

Han blev samtidig også en del af et helt nyt team af unge ledere, der skulle løfte U2-kurserne i Sydkredsens, hvor de rutinerede kræfter pludselig trak sig ud.

"Pludselig var vi et hold af helt unge ledere,

der bare skulle finde ud af hvordan vi skulle gøre det. Det fik vi også til at spille, og det var jo megafedt at vi kunne løse den udfordring og stod med en masse motiverede unger," fortæller Tobias, der i år runder sit første årti som ungdomsleder, og kan skrive 10 års erfaring som træner på CV'et.

Erfaringen har han ikke kun hentet i Danmark, for han var efter gymnasiet et smut på den anden side af jorden for at være træner i den

australske by Toowoomba, to timer vest for byen Brisbane i delstaten Queensland.

"Jeg fik et tilbud om at komme ned og være træner i Australien, og det siger man jo ikke nej til. Eller det vil sige, det gjorde jeg ikke, det gjorde Henrik (Knudsen red.). Men så skulle han flytte til Aarhus for at studere på journalisthøjskolen, som han var kommet ind på, og så kunne han jo ikke komme derned, så jeg tog afsted i stedet for," forklarer Tobias, der i starten af 2015 tilbragte lidt mere end 3 måneder 'down under'.

Han var træner i den lokale klub dernede, og lavede og afholdt træninger for alle aldre. Ved siden af tegnede han kort til skolerne i området, og underviste lidt i orienteringsløb i deres idrætstimer.

"Jeg boede bare hos nogle orienteringsløbere dernede, og levede af at have med oriente-

ringsløb at gøre. Det var virkelig fedt, og terrænerne i det område var også helt vanvittige, så det lærte jeg meget af at løbe rundt i," forklarer Tobias, der inden han startede som træner i det østlige Australien, var med til at afholde World Cup på Tasmanien, hvor en del af hans danske venner også var nede og løbe.

### O-løb først

Efter sit eventyr i Australien, var det tid for Tobias til at komme tilbage på skolebænken og valget faldt på ingeniørskolen Aarhus.

"Jeg valgte at flytte til Aarhus, primært fordi jeg gerne ville løbe orienteringsløb, og så fandt jeg heldigvis også en uddannelse som var ret interessant," forklarer Tobias, der i januar blev færdig med en civilingeniøruddannelse med speciale inden for byggeri, og få uger efter landede et job i den virksomhed han skrev speciale sammen med.

Da han for 5,5 år sidem kom til Aarhus, blev han med det samme headhunted til en voksende ungdomsafdeling, af daværende træner Giacomo Frattari, som han kendte fra U-kurserne i Sydkredsens. Han skulle lige finde sig til rette på det nye studie, men selvfølgelig skulle han også være træner i OK Pan, og det var noget ganske andet end hjemme i Esbjerg.

"Det var helt vildt. Der var jo omkring 30



løbere til træning hver gang da jeg startede, og derfra gik det jo bare fremad, og vi blev flere og flere og til sidst var der mere end 50 løbere til træning hver gang," fortæller den 27-årige træner, der sagtens kunne passe engagementet i ungdomstræningen ind ved siden af studiet.

Efter nu mange år som ungdomstræner, virker det også naturligt for Tobias at give stafetten videre, og blive ved med at bidrage, men på en ny måde.

"Man kan vel altid bidrage med mere tænker jeg. Det er der vel ikke noget i vejen for. Det tror jeg ikke lige er noget der stopper for mig. Jeg vil gerne hjælpe når jeg har mulighed for det, og jeg kunne ikke se forhindringen for at jeg skulle blive klubtræner," forklarer



Tobias, om sit skifte til klubtrænerrollen. Han pointerer også, at det ikke kommer til at kræve så meget ekstra arbejde, da banerne stadig bliver lavet i samarbejde mellem alle ungdomstrænerne og klubtræneren.

"Ungdomstrænerne leverer et kæmpe stykke arbejde og dem der sætter poster ud hver uge, er også en helt uvurderlig hjælp."

Tobias har selv været på klubtræningerne tirsdag og torsdag næsten hver uge, siden han flyttede til byen i 2015, og han regner med at kunne blive ved med at løbe med på træningerne, selvom han er rykket over og er den der skal give instruktionen, frem for at modtage den.

En træner med ambitioner - og en plan Tobias tager over efter Andreas Bock, der kom til midt i en corona-pandemi der viste sig at være en stor ud-fordring, men som alligevel har kastet en del nye løbere af sig. "Bock gjorde et godt stykke arbejde og det har jo også betydet, at vi har fået en masse nye medlemmer. Der kommer stadig virkelig mange nye og det er som om vi rider på en bølge, hvor der bliver ved med at komme flere til," fortæller Tobias, der dog godt kunne ønske at der også dukkede en større del af de etablerede løbere op på klubtræningerne.

"Hvis jeg skal give en opfordring videre, så er det at dem der har løbet orienteringsløb i

mange år, også skal komme, for de kan også stadig få noget ud af at løbe træningerne," lyder det fra klubtræneren, der selv er en fast del af klubbens eliteafdeling, og altid er at finde på et af holdene til de store internationale stafetter, og på turene rundt i landet.

*"...det er især de rutinerede løbere, der har ansvaret for at få de nye løbere til at føle sig velkomne,"*

Udover at forsøge at få flere til at komme til træningerne, har den for den altid rolige og smilende træner et klart mål for sit virke. Han vil fremme fællesskabsfølelsen til træ-

ningen, og på den måde fastholde de mange nye, og motivere de rutinerede til at prioritere træningen.

Det lyder jo som gammel vin på nye flasker, og de fleste trænere igennem tiden har haft ambitioner i den retning, men Tobias har en simpel opskrift, der i hvert fald skal hjælpe ambitionen på vej.

"Det handler om at vi skal have en struktur på træningen, der giver plads til og hvor der er tid til at folk snakker med hinanden. Der har lidt været noget tid, hvor vi bare mødte op til træning, så løb vi træningen, og så tog vi hjem igen. Der har ikke været sådan noget fælles - nu mødes vi og så snakker vi sammen, og så løber vi en fed træning, og så snakker vi sammen, og så tager vi hjem igen. Den der snak har manglet. Og det synes jeg er vigtigt," forklarer Tobias, der medgiver, at det ikke er den store revolution, og at det kræver at dem der kommer til træning,

er med på at prioritere at tage sig tid til at snakke med hinanden.

"Det skal være en del af rutinen, at der bliver sat tid af til det sociale, og at der er nogle faste rammer for det og for træningen generelt, så man også som ny kan føle sig tryk i, at man ved hvad der skal ske," fortsætter han.

Han lægger meget vægt på, at det især er de rutinerede løbere, der har ansvaret for at få de nye til at føle sig velkomne.

Tobias håber på at der også er flere der vil prioritere at komme til de fysiske træninger om torsdagen, hvor han vil indføre en fast 3-ugers rotation af træningsoplægget.

"Det bliver sådan at vi hver tredje gang løber en terræntur, hvor vi følges ad, hver tredje gang løber terrærintervaller, og så løber vi o-intervaller den sidste gang," fortæller han.

"Jeg har været træner i 10 år mere eller mindre og min erfaring er, at hvis man arrangerer en træning der er sjov, som er tilgængelig, så folk kommer, og der ikke er tvivl om at der er noget ordentlig træning, hvor man får noget ud af den, så har det en selvforstærkende effekt. Det behøver ikke at være mere kompliceret end det," forklarer klubtræneren, der også har mange nye momenter og forskellige sjove makker-træninger oppe i ærmet, som man kan glæde sig til.

Resten af året og et stykke ind i det nye, kommer træningerne til at tage udgangspunkt i klubhuset, og mødestedet for træningen vil



## TOBIAS SVARER

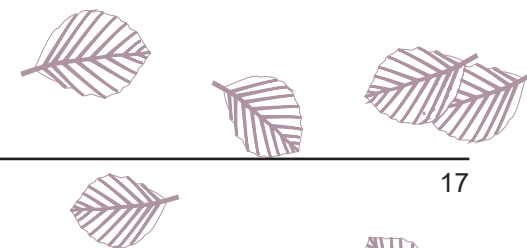
Født 21. marts 1986 i Hillerød.

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.

være der, for også at fordre mere tid og ro til at folk kan snakke med hinanden før og efter træningerne. ■



# U-times

## Månedens løber august: Casper Stæhelin Blakskjær

Månedens løber i august måtte indiskutabelt blive Casper Stæhelin Blakskjær, som var på det fantastiske hold, der vandt GULD til EYOC Herre 16 stafet. Casper er lige nu på efterskole, men det er lykkedes at lave et lille interview med ham om hans orienteringskarriere over telefonen.

TEKST: ANNE BIRGITTE ALS

Casper fortæller, at han startede til o-løb, da han var 11 år gammel. Det var ikke noget, der blev dyrket i familien på forhånd, som det ellers er for mange, men naboerne Villads og Herman Skovbjerg fik ham trukket med til træning og meget hurtigt var han solgt.

"I det første år tog jeg mest til træning, fordi det var super hyggeligt" fortæller Casper. "Jeg vidste slet ikke, at man sådan kunne komme til konkurrencer rundt omkring.

Men et år efter, at jeg var startet med orientering, deltog jeg i Danish Spring og det gik bare supergodt og jeg blev nr. 2 og jeg tænkte at wow - måske var jeg egentlig ret god til orienteringsløb. Så begyndte jeg ret hurtigt at drømme om internationale stævner og mesterskaber og jeg deltog i testløb både 2018 og 2019 og i

2019 blev jeg nummer 5 til et af løbene i H 16, selvom jeg egentlig var H14. Så jeg begyndte virkelig at tro på mine chancer

Så kom Corona desværre og forstyrrede hele 2020, men i 2021 lykkedes det så og jeg kom med til EYOC.

Det var ikke gået supergodt på langdistancen den første dag og jeg var klar over, at der var nogle virkelig gode løbere med til stævnet, så jeg havde stor respekt for stafetten på dag 2.

Jeg skulle løbe første tur, og i starten havde jeg ingen ide om, hvem jeg lå med. Der var en fra Estland og en fra Slovakiet tæt på mig, men jeg vidste ikke om de var gode eller noget.

Jeg kunne dog mærke, at jeg ikke lavede no-



Casper længst til højre efter præmieoverrækkelsen efter stafetten. Foto: Astrid Ank

gen større fejl og så ved publikumspassagen fik jeg at vide at jeg førte med et minut. Så blev jeg virkelig nervøs og tænkte pyh, den skal bare køres sikkert hjem, og jeg besluttede, at tage det roligt og teknisk sikkert på det sidste loop. Nerverne blev ikke mindre, da jeg synes, der var lidt usikkerhed i mit løb mellem post 12 og 13, som var virkelig svær.

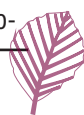
Kort før mål, da der var 2 poster tilbage, skulle vi løbe et stykke på en bred sti med en masse brosten, og så trådte jeg virkelig uheldigt og fik en stor sten lige op i svangen. Det gjorde voldsomt ondt, og jeg måtte virkelig bide smerterne i mig de sidste 6-700 meter.

Resten af løbet måtte jeg desværre følge på live-opdateringer, fordi jeg lå nede ved samaritterne og havde virkelig ondt. Så det var en blanding af, at det var mega fedt og spæn-

dende, og at jeg også var virkelig bekymret for, hvor slemt det stod til med min fod. Jeg nåede heldigvis op til mål inden Hannes kom ind, vi skulle jo løbe i mål sammen. Hannes blev i opløbet bange for, om en der kom bagfra, var en konkurrent og valgte så klogt nok at spurte i mål. Der kunne jeg ikke rigtig følge med på krykkerne, og det så nok lidt ynkeligt ud" (Det var nu slet ikke en konkurrent, og holdet vandt med næsten 3 minutter.)

"Da vi stod på sejrskampen og Dannebrog gik til tops, var det virkelig stort, og vi var bare så glade og stolte. Jeg tænkte også, at det her er så fedt, så det vil jeg virkelig gerne prøve igen. Så nu er der endnu mere at kæmpe for.

Om aftenen kunne vi rigtig fejre det med hinanden og de andre danske løbere på hotellet





med 3 flasker alkoholfri "champagne".

Jeg er meget glad for min medalje, og jeg arbejder stadig på at finde det perfekte spot på væggen derhjemme til den.

Jeg havde ondt i foden en del dage bagefter, og jeg måtte desværre undlade at løbe sprint den sidste dag, hvilket var super ærgerligt. Jeg blev røntgenfotograferet, da jeg kom hjem og der var tvivl om der var en lille flænge i en knogle, men det kunne heldigvis afkræftes ved en CT-scanning og jeg er næsten tilbage på normalt træningsniveau igen.

Jeg drømmer om, at kunne blive ved med at løbe orienteringsløb i mange mange år og

lige nu drømmer jeg om at komme med til JWOC et af de nærmeste år. På sigt vil jeg jo gerne være en del af seniorlandsholdet og bare være med helt på toppen.

Mit bedste tip til andre o-løbere er bare at sørge for at gøre o-løb sjovt og gøre træningen sjov og tænke ved dig selv, jeg vil ha det sjovt med det her.

Det er godt at have nogen at træne med, det gør det hele meget nemmere. Lige nu er jeg på Himmelbjergens efterskole, og jeg kan træne en masse sammen med andre o-løbere. Jeg nyder at kunne træne sammen med Niels Dalgaard, som jo var med på guldholdet og er en rigtig god ven." ■



# D-16 holdet tog guld til DM-stafet

Emilie Dalgaard, Sofie Halkjær Dupont og Laura Kaldahl Hornbæk gjorde Pan ære og vandt DM guld i D-16 klassen til DM-stafet lørdag d. 19/9. De løb alle tre virkelig flotte løb, holdt føringen fra start til slut og vandt med over 23 minutter til sølvmedaljerne. Pan Posten har spurgt Sofie, som løb 2. turen, lidt ind til løbet og den fine sejr.

TEKST: SOFIE HALKJÆR DUPONT OG ANNE BIRGITTE ALS

*Har du løbet stafet til DM før?*

Jeg har kun prøvet at løbe DM-stafet en gang før og DM-sprintstafet en gang. Derfor var jeg meget spændt og nervøs inden jeg skulle løbe.

*Har du vundet medaljer før?*

Ja, jeg har vundet medaljer før, men ikke så mange, da jeg aldrig rigtig har deltaget i særlig mange stævner før i år.

*Havde I gjort noget for at forberede jer som hold, hvad var taktikken?*

Vi havde ikke lagt så meget taktik, men inden vi løb, havde vi fået at vide, at banerne ville være nogen af de sværeste DM stafet baner. Derfor blev vi enige om, at vi skulle løbe sikkert og holde kortkontakt.

*Du skulle løbe 2 tur og skulle ud efter at Emilie Dalgaard havde løbet en super flot 1 tur og kom først ind, hvordan havde nerverne det?*

Jeg var meget tryk ved at skulle løbe efter Emilie, da hun er en rigtig dygtig løber og har løbet i mange år. Jeg så Emilie i forvarsling, og vidste hun var okay langt foran, men

ikke præcis hvor meget. Mens jeg stod inde i startboksen blev jeg meget nervøs og spændt. Derudover glædede jeg mig især til at se, hvordan terrænet ville være derude, og hvor svære banerne var.

*Du løb en rigtig flot 2 tur, og øgede jeres forspring endnu mere. Hvad synes du gik særligt godt derude og var der noget der var svært?*

Jeg havde okay ben ude på banen og havde styr på det meste. Jeg fokuserede især på ikke at bumme for meget og holde vores forspring. Jeg løb i en fin tid, men dog med små bum rundt omkring.

*Hvad tænkte du da du sendte Laura afsted?*  
Det føltes godt, da jeg sendte Laura afsted, hun løber nemlig rigtig godt. Nu havde jeg løbet mit, og så skulle hun bare løbe et godt løb, hvilket hun i den grad gjorde.

*Hvordan har I fejret sejren?*

Vi har ikke fejret vores sejrer som sådan, men vi er alle rigtig glade og stolte af at have vundet. Det var alt i alt en virkelig fed oplevelse, og jeg er meget glad for vores førsteplads. ■





Det glade D-16 hold på toppen af skamlen til DM-stafet i Blåbjerg 19. september.

## Ferie fra eller med træning?

Selvom det er en del uger siden vi havde sommerferie på programmet, drømmer vi os lige et smut tilbage til varmere dage og ferie og afslapning med familien. Men hvad så med 2-3 uger med familien og den hårdt tilkæmpede fysiske form? Den er man jo ked af at slippe for meget. Vi har spurgt nogle af vores dedikerede ESAA-løbere om deres ideer og tips til træning på ferien.

TEKST: JONAS ALS, ANDERS SECHER, ASBJØRN KALTOFT, MARIE MØLLER OG ANNE BIRGITTE ALS

*Har du trænet, mens du var på ferie med din familie eller venner?*

**Jonas Als:** Ja det har jeg. Jeg trænede både da jeg var i sommerhus med nogle venner, og da jeg var i Frankrig med familien.

**Anders Secher:** Ja det har jeg. I sommeren 2019 var min familie og jeg taget til Spanien og Portugal på sommerferie. Vi havde fundet nogle gamle baner, som vi fik printet ud. Posterne var selvfølgelig ikke ude i terrænet, men det var stadig en god træning til at få nogle nye erfaringer i udenlandske terræner. Det samme koncept benyttede vi i sommeren 2021, hvor turen gik til Frankrig.

**Asbjørn Kaltoft:** Ja, de uger jeg var på ferie med familien, var faktisk nok de uger i sommerferien hvor jeg trænede mest (lige bortset fra junior sommerlejr).

**Marie Møller:** Mine ferier kan heldigvis nemt blive bygget op om også at nå sin træning, Vi træner altid meget, når vi er på ferie. Enten alene eller sammen med familien, især min far og mine fætre.

*Hvordan fandt du motivation til at komme afsted, når de andre måske bare dasede?*

**Asbjørn:** Når man er på ferie, tror jeg, at det vigtigste er at få trænet noget, man synes er sjovt, og som man måske endda kan glæde sig til at prøve, før man tager afsted. For mig finder jeg motivation i at udforske nye og eksotiske områder, og jo længere man løber, jo mere kan man udforske. For mig virkede det godt at vågne før resten af familien og få min løbetur ind, før de vågnede. På den måde gik jeg ikke glip af noget, og havde masser af tid til at dase, mens det alligevel var alt for varmt til at træne.

**Jonas:** Jeg nyder at løbe. Selvfølgelig er det nogle gange svært, men man skal nogle gange huske på, at man har det bedre efter at have løbet. Og det tager jo ikke ret lang tid.

**Marie:** Jeg bliver simpelthen skør og rastløs hvis jeg ikke får trænet, så det er ret nemt

**Laura:** Jeg tænkte, at jeg ville få noget træning, som de andre nok ikke fik.



Fra Jonas' bjergtur i Vogeserne i Alsace

*Trænede du sammen med familien eller andre?*

**Laura:** Jeg løb de fleste ture sammen med min far. Det var lidt federe end at løbe alene hver gang, når jeg ikke kunne træne o-løb i Spanien.

**Anders:** Jeg trænede sammen med Sofie Secher, men resten af familie brugte kortene til at skabe en god gåtur.

**Asbjørn:** Jeg trænede for det meste alene. Dog fandt jeg ud af, at man får meget mere træning af at padle en SUP med to søskende om bord :-).

*Løb du o-løb eller terrænløb?*

**Jonas:** Jeg løb ikke o-løb, men løb i terræn. Synes det er svært at finde o-træninger i udlandet, især når initiativet er i egne hænder.

**Asbjørn:** Jeg løb ingen o-løb på ferien, men det var mest fordi jeg ikke rigtig var nogle steder hvor der var tegnet kort. I stedet løb jeg en masse fede bjergture og prøvede bevidst at gøre alle løbeturene til små eventyr i smukke omgivelser.

*Hvordan fandt du gode ruter?*

**Asbjørn:** Jeg havde allerede hjemmefra udset mig et bjerg, jeg virkelig gerne ville løbe op på. Jeg havde gået derop et par år før med

familien, så jeg kendte området udmærket. Dog planlagde jeg næsten alle mine ture inde i Garmins app, hvor man under "træning > baner", super let kan lave nogle fede træninger. Ruterne kunne jeg overføre til mit ur, men ellers kan man jo bare løbe med telefonen, så farer man ikke vild. Synes virkelig, det kan betale sig at bruge 5 min på at lave en bane, så man ikke bare ender med at løbe frem og tilbage af den samme vej i en uge, for det dræber i hvert fald motivationen for mig.

**Anders:** Vi søgte efter nogle skove som lå i nærheden af, hvor vi boede eller lå nær vores transportrute.

*Har du links til steder man kan finde en god rute evt en gammel orienteringsbane?*

**Anders:** Jeg vil nok sige at "World of O" er den mest oplagte hjemmeside, til at finde nogle gamle baner.

*Har du nogle sjove oplevelser fra din løbetur i udlandet du vil dele?*

**Jonas:** Altså jeg stødte på nogle vildsvin i en skov i Vogeserne i Frankrig, de var der bare lige pludselig helt tæt på, og jeg blev ret bange. Så vendte jeg om.

**Marie:** Jeg kom engang til at løbe ind på et militær område i Frankrig. Pludselig så jeg skiltene: jeg blev ret forskrækket og vendte

180 grader og kom ud i en vis fart.

*Har du gode råd til dine klubkammerater i forhold til at få trænet i udlandet eller sommerlandet på ferien?*

**Jonas:** Læg en plan for, hvordan du vil træne, og sæt dig nogle udfordringer, som fx at du vil nå den bjergtop, eller rundt om den sø, eller ud til den pynt. Det gør det nogle gange lidt sjovere. Nogle gange "forløb" jeg en den vandretur familien alligevel havde planlagt. Så gik vi ruten sammen senere på dagen. Og prøv at se om du kan komme afsted med nogle, der også kan løbe, så i er flere om det, så er det altid nemmere.

**Marie:** sørg for at komme op om morgenen. Stå op kl. 7-8 og kom ud og afsted inden det bliver for varmt, og inden man kommer for meget i dasehumør. MEN husk at man nemt kommer til at løbe meget på asfalt, når man ikke kender terrænet og det er vi jo ikke

så vant til, så det kan blive rigtig hårdt for kroppen.

**Asbjørn:** I stedet for at se løbeturene, som træninger der bare skal overstås, så prøv at lave dem til små eventyr og tag dig god tid. Download en app som "outdoors active" eller "viewranger" (gode kort med alle stier på), og vær ikke bange for at løbe nogle lidt vilde steder hen.

**Anders:** Hvis man tager på ferie med sin familie, så scan området for terræner, på forhånd og søg så efter skovene på World of O. Nogle gange er man heldig at finde nogle baner, og andre gange er man uheldig. Hvis man ikke finder en bane i første hug, så bare kig videre, der er rigtig mange gamle baner i super fede terræner, som nemt kan tilgås på internettet. ■



Anders fandt flere kort med gamle baner i de områder han var på ferie i i Frankrig.



# Lørdagscup er tilbage

Efter et anderledes coronaår vil den hyggelige tradition med lørdagscuppen køre igen henover vinteren 2021-2022.

**Lørdagscup er for alle** og foregår i forbindelse med 6 klubtræningsløb henover vinteren. Skriv allerede nu de første tre løb i din kalender: **lørdagene 13/11, 27/11 og 18/12.**

Det er en super mulighed for at løbe en spændende bane i fuldt dagslys og få taget sin tid. Det betyder at nye løbere kan få lov at afprøve tidstagning i trygge rammer. Man kan også udfordre sig selv og løbe en sværere bane, end man er vant til. Man kan udfordre sig selv og løbe to eller tre baner. Og man kan udfordre sin familie og se, hvem der klarer banerne smartest og hurtigst

**Løbene starter kl. 11.00** og der vil være baner for alle.

En af de andre gode ting ved lørdagscup er, at man kan købe en let frokost i klubhuset fra kl. 12.00, og man kan så nørde baner med vennerne og få en snak med andre familier. Det er en super god måde at komme ind i klubben på for både ungdom og voksne.

For ungdomsløberne er der så ovenikøbet en lodtrækningskonkurrence, hvor man får et lod i en pulje, for hver gang man deltager.

Der kommer indbydelse til lørdagscuppen ud i løbet af oktober, så hold øje med vores kanaler!



## OK Pans efterårstur

Årets efterårstur går til Bornholm, som byder på nogle hele unikke terræner. DM stafet og DM lang foregår næste år på Bornholm, så turen skal også ses som en slags fortræning til DM næste år. Desuden lover vi jer:

**fede træninger, hygge og flere overraskelser undervejs**

Afgang fra Aarhus i minibusser med Molslinjen onsdag den 20. oktober kl. 6.15 (færgen afgår kl. 6.45) og hjemkomst til Aarhus søndag den 24. oktober kl. 19.00. Vi skal bo på Paradisbakkeskolen i Nexø.

### Foreløbige træningsprogram:

Onsdag eftermiddag – Sprint i Nexø  
 Torsdag formiddag – Hammeren (terræn vandring + moment)  
 Torsdag eftermiddag – Varperne (o-intervaller)  
 Fredag formiddag – Sprint Svanneke (sprint stafet)  
 Fredag eftermiddag – Rø plantage (normal o-bane)  
 Lørdag formiddag – Rytterknægten (Panslitet)  
 Søndag formiddag – Blykobbelt plantage (postudsætningsøvelse)

Tilmelding hurtigst muligt og gerne senest mandag den 4. oktober til [jmfinderup@hotmail.com](mailto:jmfinderup@hotmail.com) med navn, alder og sværhedsgrad på træninger. Alle i Pan ungdom har mulighed for at deltage uanset niveau. Pan ungdom dækker 50% af deltagerafgiften, hvorfor egen udgift bliver maksimum 800 kroner (opkrævers via o-service) for kørsel, træning, overnatning og forplejning.





## Oscar Sig Tranberg

Sidste nummers stafet sender Ellen Myrskog videre til Oscar Sig Tranberg. Hun har hørt nogle rygter om, at han har nogle gode bom-historier at dele ud af. Nu får vi se...

### Fortæl om din debut som orienteringsløber

Min rigtige debut var til O-Ringen i Sälen i 2016! Jeg gik på HNIE og var med en flok deroppe. Indtil da havde jeg kun løbet noget adventure-race, og jeg løb da også den mellemsvære "Chal-lenger"-klasse. Det kunne jeg sådan set godt finde ud af, og førte endda en overgang på en af etaperne med fællesstart. Og så fik jeg lyst til at fortsætte, fordi orienteringsløb viste sig at være

et fedt løbermiljø at være med i.

### Hvor ofte træner du?

Det varierer lidt, styret af skader. For tiden er det hver dag - nogle gange to gange. I alt bliver det til ca. 6-8 timers løb og 7-9 timer styrketræning om ugen. Det er blevet meget struktureret og planlagt det seneste år, hvor jeg har haft en personlige træner.

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

Den er lige til højrebenet: Sidste år i sommerferien var jeg på vandre-/fisketur med nogle gymnasiekammerater i Gjengedalen ca 3 timers kørsel nordøst for Bergen. Min bedste ven stammer derfra. Det var helt overrumplende, hvor stor og enorm, naturen kan være. Langs fjordene var der (mindst!) 2 km høje fjeldvægge med skyer halvvejs oppe og i 800 m højde lå der sne. Det er helt vildt, at der findes så stort terræn så tæt på Danmark.

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

Der har været mange gode. O-Ringen i Sälen var helt sikkert noget for sig, for jeg der oplevede alt, hvad der er fedt ved o-løb på en gang. Men jeg er meget fristet til at sige Jukola 2021. Alt kørte på skinner, både socialt, setup, terræn, konkurrence med Tisvilde og helt optimalt løb. Alt spillede bare.

### Og det største bom?

Rygtet taler sandt. Mit største bom var til O-Ringen 2017. Jeg havde ingen respekt for terrænet, de første poster lå lige i skabet. Så jeg tænkte, at det gik godt, og jeg var god! Derfor forsøgte jeg at trække fra ham på et længere stræk uden rigtig at læse det ordentligt.

Midt på strækket skulle jeg passere et tæt område, hvor jeg møder Annika Simonsen, og så tænkte jeg, at hun er jo eliteløber, så jeg skal bare følge hende, for hun ved nok, hvor vi skal

hen. Jeg tænkte ikke lige på, at vi nok ikke løb samme bane. Det gjorde vi heller ikke, og på et tidspunkt erkender jeg dette og forsøger at rette op. Det lykkedes ikke rigtig, og pludselig står jeg i en kæmpelysning og aner ikke, hvor jeg er. Helt alene. Der er ingen i nærheden.

Jeg sætter mig på en stor sten midt i området i afmagt, og sidder der i en halv times tid uden at vide, hvad jeg skal gøre. Ingenting på kortet passer. Endelig kommer der en ATV, som jeg så jagter, og jeg kan faktisk holde fast i den i lang tid. Den kører hen til en førstehjælpsplads, og den må jo være på kortet. Jeg kan bare ikke finde den! Så jeg spørger om vej, og da de indser, at jeg ikke er eliteløber, vil de godt hjælpe. De vender mit kort om for at vise mig, hvor jeg er! Tilbage går det ad stien i fuld muffe, og jeg får planlagt vej til posten, som jeg finder uden problemer. Min tidstab var i hvert fald 30 minutter.

### Hvor mange lande har du løbet i?

6 lande: Danmark, Norge, Sverige, Finland, Tjekkiet og Frankrig.

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

Helt klart ultralang. Da jeg startede med orienteringsløb, fandt jeg ud af, at jeg ikke er særlig hurtigløbende, men derimod udholdende. Jeg kan løbe langt - lige gyldigt, hvor hårdt det er. Men sprint er også fedt. ■

# Medlemmerne anbefaler

## Den bedste natløbs følgesvend på svære baner...

### **...pandelampen M-Tiger Hyperion!**

"Jeg er meget glad for min M-Tiger Hyperion. Den giver 3800 lumen, som er ret meget i skoven. Den kommer med et forholdsvis let og håndterbart batteri. Jeg løb med den på 7. turen til 10-mila i 2019, hvor jeg havde 22. hurtigste tid på turen. Den har i øvrigt 4 indstillinger 100%, 70%, 40%, og 10%, så det er muligt at disponere med batteritiden."

- Mads Skaug, forsvarende Danmarksmester i Nat i H-20

## Våbnet mod mudder og glatte grene...

### **...trailskoene Inov-8 X-Talon 235!**

"X-talon 235 fra Inov-8, er den perfekte sko til at løbe ned ad en mudret bakke i, for de har et virkelig godt greb. De sidder godt på foden, og så er de mere robuste og holder bedre end X-Talon 210'eren fra Inov-8."

- Asbjørn Kaltoft, eliteløber i OK Pan

## En nødvendighed til ens første vintersæson...

### **...pandelampen M-Tiger Sports X10-Evo II!**

"Jeg vil anbefale M-Tiger Sports X10-EVO med 1000 lumen, også selvom der er mange som snakker om, at man ikke kan løbe med mindre end 12-1500 lumen. Det er en super lampe til nybegyndere og dem der lige skal se natløb an, inden de investerer det helt store. Den kan købes i Løberen med 20% rabat i hele oktober."

- Henrik Hinge, H-45 løber og butiksbestyrer i Løberen Aarhus

## Hyggelig, men hård træning...

### **...til styrketræning på Holme skole!**

"Efter efterårsferien starter styrketræningen på Holme skole op igen efter en meget lang pause. Styrketræning er et super supplement til løb, og fungerer som skadesforebyggende træning. Det er også lidt rart at mødes med klubkammeraterne indenfor en gang imellem, nu hvor det begynder at blive koldt ude. Med Camilla Bevensee som instruktør de første tre gange, er der sikret en god opstart og et fundament for resten af forløbet, der kører fra og med 1. november og helt til april. Træningen er hver mandag kl. 19.45 i pigernes gymnastiksal. Der kommer en nyhed på hjemmesiden og Facebook når vi nærmer os, så hold øje der."

- Thomas Hornbæk, formand i OK Pan



Ans: OK Pan  
v/Kell Sannhøisen  
Vestervang 24. 6. mf  
8000 Aarhus C



**LØBEREN**