

PAN-POSTEN



John Holm og Ivan Christensen er trænere for 60+ gruppen.

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 692 - Februar 2022

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Konto	Klubkonto til indbetaling af kontinent: 1551 1098527 Løbskonto: 1551 1273213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2021	Familie 2000,- Senior 850,- Ungsenior (21-24 år) 700,- Junior 500,- Støttemedlem 300,-	
Sekretariat (ind- og udmelding)	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 Sofie Secher, sofie.secher@gmail.com Agnete Horup, agnetehorup@hotmail.com	6070 9229 4051 9500 2635 1986 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	Tobias Svarer, tobisksv@gmail.com	
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	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)	

Indhold

Noter	4
Pan "Elite" er for ALLE	6
60+ træning hitter	9
Frivillig i OK Pan	11
Fra Moesgaard Vildskov til...	14
Jubilæumsfest	20
U-times	24
Stafetten - Casper Blaskjær	28
Medlemmerne anbefaler	30

LØBEREN

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
692	Februar 2022
692	Maj 2022
693	August 2022
694	November 2022

GARMIN™



GENERALFORSAMLING

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Orienteringsklubben Pan **tirsdag den 22. marts 2022 kl. 19.30-20.30 i Silistria.**

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab - fremsendes inden generalforsamling
4. Behandling af indkomne forslag. Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 x 24 timer før generalforsamlingens start.
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år. - fremsendes forud for generalforsamling.
6. Valg af formand (i ulige år).
7. Valg af kasserer (i lige år). Kell Sønnichsen er på valg
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6.
9. Valg af suppleanter. Agnete Horup og Sofie Secher er på valg.
10. Valg af revisor. Jan Thomsen er på valg.
11. Eventuelt. Uddeling af Pan Præstationen

Under pkt. 4 skal der tages stilling til eventuel udvidelse af Silistria. I seneste nyhedsbrev blev det beskrevet, at klubben har modtaget bidrag på op til 400.000 kroner eller 50% af budget for en eventuel udvidelse af klubhus. Inden generalforsamling fremsendes et ide-forslag, der skal tages stilling til. Såfremt forslag vedtages, skal der nedsættes et tilbygningsudvalg til det videre arbejde.

Bestyrelsen håber på at se mange medlemmer til årets generalforsamling, hvor der bydes på lidt god vin, ost, kage, kaffe mv.

Pan Præstationen 2021

I forbindelse med året generalforsamlings pkt. 11 skal Pan præstationen som vanligt tildeles et eller flere medlemmer, der skønnes at have præsteret en særlig indsats for klubben. Bestyrelsen opfordrer klubbens medlemmer til at indstille kandidater, der enten har taget det lange seje træk, eller lavet en særlig sportslig præstation.

Skriv et par linjer kandidatens navn og en kort begrundelse for indstillingen og send det til redaktør Camilla Bevensee senest den 6. marts 2022. Bestyrelsen vil efterfølgende beslutte, hvem der skal modtage Pan præstation 2022.



Pan "Elite" er for ALLE

Det er ikke en fejl med citationstegnene, for Pan Elite er ikke en elitegruppe i den forstand at kulturen er elitær, ekskluderende og at der udelukkende er fokus på at præstere. Pan Elite er for alle og Pan posten har snakket med to, der ikke har ambitioner om førstehold og medaljer, men som stadig er en del af gruppen. Og så forklarer eliteudvalgsformand og en af ildsjælene bag Pan Elite, Ebbe Møller Nielsen, hvad formålet med gruppen er.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

"Jeg har da rykket mig. Til mit første 10mila var jeg på fjerdeholdet og sidste gang var jeg på tredjeholdet, så det går fremad," fortæller Kathrine Amby hen over en fyldt suppegryde i køkkenet på Silistria.

Som en del af Pan Elite, hjælper hun til Night TRAIL, en række trailøb i mørke, som gruppen arrangerer hen over vinteren, for at tjene penge til ture og orienteringsoplevelser sammen.

Kathrine er en af dem i Pan Elite, der har været med til at vinde 10mila og Jukola, uden at være på førsteholdet, for når Pan vinder, er det ikke kun dem der har løbet fra de andre i skoven, der fejres, men hele gruppen, der har en følelse af succes.

For Kathrine har det at være en del af Pan

Elite betydet at hun har fået mulighed for at komme med til kæmpestore stafetløb i andre lande, og for at komme på hyggelige weekendture, hvor det sociale samvær er mindst lige så vigtigt som hvor lange og svære banerne er.

Formand for eliteudvalget Ebbe Møller Nielsen, fremhæver også det sociale som lige så vigtigt som det sportslige, når det kommer til formålet med at have en elitegruppe for unge i Pan.

"Vi vil være de bedste og være dygtige når det kommer til det sportslige, men vi vil være lige så dygtige på det sociale, og skabe et inkluderende og åbent miljø, hvor alle kan være med," forklarer Ebbe, der selvfølgelig medgiver at der vil være stor variation over en gruppe med de værdier.



Kathrine Amby til Night TRAIL i november

"Man skal selvfølgelig have et vist niveau, for at løbe sig på førsteholdet, men det betyder ikke, at der ikke er plads til alle dem på 2., 3. og 4. holdet også. Der er brug for begge dele, og opbakningen går begge veje," forklarer Ebbe, der holder fast i, at gruppen godt kan rumme både nogle af de bedste i verden og dem der gerne bare vil hygge sig og have det sjovt med orienteringsløb.

"Det kan man rumme, hvis det er noget man vedtager at man vil," konstaterer Ebbe. En anden, der har fundet plads i Pan Elite, er juniorløber Ella Hedegaard Richardson. Hun skiller sig ud fra sine jævnaldrende ved ikke at have landsholds- og medalje ambitioner.

"Jeg har ikke ambitionerne, men jeg kan rigtig godt lide at løbe orienteringsløb, så for sådan en som mig, er Pan Elite et godt

træningstilbud," forklarer Ella, der på den anden side også er begrænset af en kronisk lungesygdom, der resulterer i vejrtrækningsbesvær ved anstrengelse.

Ella er den eneste i sin omgangskreds af orienteringsløbere, der ikke dyrker elitesport eller går efter at blive udtaget til en af landsholdsgrupperne på sigt og hun føler sig ofte ret alene.

"Jeg føler at jeg er meget imellem grupper, fordi der ikke er andre med den samme indstilling som mig. Jeg synes ikke jeg er en del af de voksne helt endnu, og heller ikke en del af ungdomsmiljøet mere. Jeg synes det er ærgerligt at jeg er den eneste, og jeg kan ikke helt forstå det. Det er jo ikke fordi at man på min alder har fuldtidsarbejde eller børn, så flere burde kunne finde tid til at komme

afsted, og hygge sig med det og med at snakke med folk,” fortæller Ella, der synes at der i den daglige træning og i italesættelsen af tilbud og muligheder, godt kan mangle støtte til juniorløbere som hende.

”Det handler om at italesætte at der er plads til at gå en mindre elitær vej, og måske åbne mere op for at skabe et yngre breddemiljø til klubtræningerne,” foreslår Ella, der har fundet en større forankring i klubben ved at engagere sig på andre måder.

”Min måde at finde tilknytningen igen, og finde en plads i klubben, har især været

igennem frivilligt arbejde,” fortæller Ella, der er børnetræner hver mandag og ofte hjælper med træningsløb og lørdagscup i weekenderne.

Selvom Ella ikke er eliteløber, træner hun en del, og hun er med på både tirsdags- og torsdagstræningerne næsten hver uge. Hun opsøger så mange tilbud som muligt og Pan Elite er et godt supplement.

”Selvom det hedder ’elite’ er der ikke en elite-vibe, og det kan jeg godt lide,” afslutter Ella Hedegaard Richardson.



Ella i starten til et åbent løb i 2020.



John Holm og Ivan Christensen, trænere for 60+ gruppen.

60+ træning hitter

Der har altid været tradition for at have træningstilbud målrettet bestemte aldersgrupper i OK Pan. At de plejer at være henvendt til de yngste medlemmer, har ikke skræmt Ivan Christensen og John Holm væk fra at stå for et tilbud til klubbens mest erfarne løbere. Det der startede som et tilbud for nye seniorer, er blevet et hit, også blandt allerede eksisterende klubmedlemmer over 60 år. Pan posten har været på besøg til 60+ træning.

TEKST OG FOTO: CAMILLA BEVENSEE

Det er den sidste tirsdag i januar. En bleggul, men velkommen solskive, hænger lavt over de nøgne trækrone ved klubhuset på Ørne-redevej, og en skyfri himmel lover en flot dag. På cykelturen ud i skoven passerer man mange grupper og par af pensionister, der godt pakket ind, nyder den gråbrune natur.

Silistria. Selvom de ikke alle vil kaldes pensionister, er de alle tæt på eller ældre end pensionsalderen. De holder sig dog så godt og er så fulde af energi, at et besøg hos dem næsten gav nok brændstof til at springe frokosten over.

En lidt ekstra aktiv gruppe af dette segment, er på vej til at samles i OK Pans klubhus

”Det var jo egentlig et tilbud til helt nye, der gerne ville prøve orienteringsløb, som Lone Secher havde lavet, målrettet folk over 60 år

i Aarhusområdet. Men så skete der jo det, at vores gamle folk ikke gad løbe om aftenen om tirsdagen, de synes det var smart med sådan en formiddagstræning, og de var også 60 år, så de meldte sig til, helt uventet," griner John Holm og viser en fin graf frem.

Den angiver hvor mange deltagere der har været til træning hver gang. Den er også et bevis på det engagement de to trænere lægger i træningen, på trods af en sen start på trænerkarrieren.

Det startede med at Aarhus kommune havde nogle penge til idrætsforeninger der ville lave et tilbud, der aktiverede folk over 60 år. Projektet kørte fra midten af marts sidste år til oktober, hvor John og Ivan fik løn fra kommunen.

"Vi er jo begge to pensionister, så det var os der lige havde tid," forklarer Ivan Christensen ydmygt, da makkerparret bliver spurgt ind til hvorfor det lige var dem, der endte med at

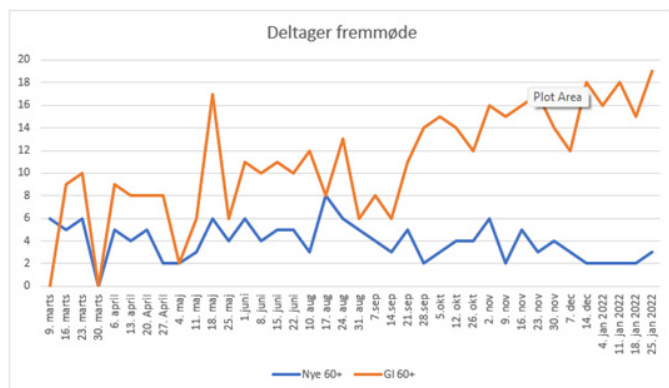
stå for det nye tilbud til seniorer.

De bruger banerne fra ungdomstræning og tirsdagstræning, og tilpasser det til deres løbere, for "postudsætningsstafet kan vi ikke rigtigt bruge på det her niveau," som John forklarer med et smil.

Stort set alle er pensionister, med undtagelse af nogle få, der har lidt timer hist og pist. Der er både mellemsvære og svære baner i forstørret målestok, som bliver udbudt via mail, som deltagerne så melder tilbage på, hvad de gerne vil løbe. På den måde sparer de ressourcebevidste herrer på printet.

"Vores gamle Pan'ere manglede et tilbud. Hvis du er pensionist, gider du ikke gå til noget kl. 18.00, det er for sent, og der er det jo ofte også mørkt. Men det handler jo meget om også at ses med sine gamle venner," fortæller John, der selv startede med at løbe orienteringsløb i OK Pan i 1976, godt 10 år senere end Ivan, der også har løbet mange af årene i Pan.

Det er ikke det sidste vi kommer til at høre til vores ældste træningsgruppe, for der er mange gode historier i dem. I næste nummer skal vi høre lidt fra nogle af de nye seniorer.



NB: 30. marts var aflyst
4. maj Sprint i Skelager - regnvejr
19. okt. Efterårsferie

Der er styr på tingene hos John og Ivan, her i form af deltagerstatistik.



Tove Hedegaard Jørgensen i opløbet til DM Hold.

Foto: Kell Sønnichsen

"Når man bidrager som frivillig, kommer den der følelse af at høre til"

Frivillighed er et af de helt hotte emner i forenings-Danmark, og det har det altid været. For uden frivillige, ingen forening. I OK Pan har vi en stolt tradition for at løfte et stort aktivitetsniveau og skabe dygtige og glade udøvere, kun med frivillige kræfter. Der er dog plads til at mange flere kan bidrage og hvordan får vi alle med? Pan Posten har spurgt to medlemmer, der bidrager på hver deres niveau, om hvorfor de er med og hvordan vi får flere til at engagere sig frivilligt i klubbens arbejde.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

"Jeg har valgt det af flere forskellige årsager, men først og fremmest var det fordi, at det skal man jo, man skal bidrage. Når man nyder godt af en masse gode ting i en klub der bygger på frivilligt arbejde, så skal man også selv hjælpe til som frivillig, det er en no-brainer for mig," svarer Tove Hedegaard Jørgensen, da hun bliver spurgt hvorfor hun er frivillig i Pan.

Tove kom, som så mange andre nye voksne,

ind i klubben igennem sine børn, der startede til orienteringsløb tilbage i 2014. Og da Tove først havde luret hvor vigtigt det frivillige arbejde er for Pan, og at der ikke kun var brug for eksperterne, begyndte hun at hjælpe til i ungdomsafdelingen.

I dag sidder hun i ungdomsudvalget og har ansvar for Lørdagscup, en serie af konkurrenceløb for ungdommen i klubben, henover 6 lørdage i vinterhalvåret.

For Tove har det krævet vilje at få lov at være så stor en del af ungdomsafdelingen, og få lov at bidrage fast som frivillig, og hun mener at flere ville være tilbøjelige til at hjælpe til, hvis der ikke var den barriere, der i høj grad handler om indforståethed.

"Hvis man er ny i klubben, så går der lige et stykke tid inden man forstår hvad der egentlig er brug for, når der bliver spurgt om hjælp. Det er ikke kun eksperterne der er brug for, alle kan bidrage med noget," fortæller Tove og fortsætter:

"Og så er der jo alle de her rutiner og måder at gøre tingene på, som er så naturlige for dem der har været med altid, men som ikke nødvendigvis giver mening når man kommer som ny, både i klubben og i sporten. Jeg har ikke opskriften på hvordan man giver folk den følelse af, at der er plads til dem, men for mig har det krævet noget vedholdenhed og at jeg har været meget opsat på at ville være en del af det."

På den anden side virker det til at være det hele værd, for Tove har fundet sig meget bedre til rette og fundet sin plads i klubben igennem det frivillige arbejde.

"Pan er, sikkert som så mange andre orienteringsklubber, ikke en klub hvor det er helt vildt nemt at føle sig hjemme som ny, og som ny i orienteringssporten. Når man bidrager til det frivillige arbejde, kommer den der følelse af at høre til og at der er brug for en. Man får mange gode kontakter og lærer en masse

at kende, både fordi man samarbejder med dem, men også bare fordi man laver noget for dem, løb eller aktiviteter, som de synes er fedt," forklarer Tove.

En anden frivillig, Peter Trier, der kun har været en del af klubben i et lille år, nikker genkendende til at det er meget givende at være frivillig i Pan og at det giver et godt netværk, men også til at man som ny skal være meget opsøgende, hvis man gerne vil hjælpe til.

"Man skal selv gøre en indsats for at bidrage. Det bliver måske meldt ud at der er en opgave, men så skal man jo lige selv melde sig og opsøge informationer," forklarer Peter, der for nylig er gået på pension, og derfor har fået lidt ekstra tid at gøre med.

Og han har allerede brugt en del af den tid i Pan, hvor han startede sit frivillige engagement få måneder efter at være startet til orienteringsløb, som hjælper til et arrangement for efterskoleelever. Peter er ikke bange for at kaste sig ud i nye ting og han har også for nyligt haft debut som postudsætter til Lørdagscup, noget Tove Hedegaard Jørgensen også helt uopfordret fremhæver, da Pan posten snakker med hende.

"Der var den her gode historie til en af de første lørdagscups i starten af året, hvor der blev skrevet ud, at vi manglede nogen til at sætte poster ud, og så var der en ny i klubben der meldte sig. Han havde aldrig sat poster ud før, men med lidt hjælp og noget GPS til

støtte kunne han sagtens gøre det. Og det var jo modigt at byde ind på sådan en opgave. Han havde modet, men jeg tror at mange holder sig tilbage, fordi de tror det kræver meget erfaring, eller at man har prøvet det før," fortæller Tove.

Det er altså Peter hun fortæller om, og det er nok ikke alle der er lige så fremme i skoene som den 67-årige, der selv foreslår at dem der søger hjælp til opgaver, også er meget mere opsøgende den anden vej.

"Man kunne måske lave nogle puljer, med nogle der på forhånd havde sagt ja til at hjælpe med forskellige ting, så man som ansvarlig ved hvem man skal spørge. Dem der har været med i mange år, ved godt hvem der kan hvad, men med de nye kunne det være godt at prikke dem lidt mere på skulderen," mener Peter Trier, der rammer lige ned i den indsats, bestyrelsen er godt i gang med i forbindelse med et øget fokus på frivillighed i Pan.

"Som forening er vi afhængig af frivilligt arbejde. Mange medlemmer yder allerede et stort stykke frivilligt arbejde og andre stiller sig klar, når større eller mindre opgaver kræver det," skrev formand Thomas Hornbæk i et nyhedsbrev i starten af december sidste år.

"Der er ingen tvivl om, at mange gerne vil bidrage til, at OK PAN er Danmarks bedste orienteringsklub. Ikke alle er klar til at "række hånden op" uden at kende opgaven og det forventede tidsforbrug. Det er nemmere at få hjælp, hvis enkeltpersoner, udvalg og/eller bestyrelsen er bedre til at række hånden op, når der er brug for hjælp. Det kan vi alle blive bedre til," fortsatte han og opfordrede medlemmerne til at svare på et kort spørgeskema.

Der kom 50 besvarelser på spørgeskemaet og det bliver spændende at se om det kan bruges til at finde nye kræfter til de mange opgaver, der står i kø for at blive løst.



Peter Trier på vej i skoven til 60+ træning, som han flittigt deltager i

Foto: Camilla Bevensee



Naturvandring i Kaløskoven fra Jagtslottet ved Kalø Gods.

Fra Moesgaard Vildskov til Naturnationalparker

Vores kompetente reglements-, kort- og skovekspert Kell Sønnichsen, hjælper os i et kort overblik, med at finde hoved og hale i alt den snak om urørt skov, store græssere og Naturnationalparker.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Med mellemrum har jeg berettet omkring kommunens planer for "Moesgaard Vildskov" - at udlægge skoven til urørt skov, indhegne 200 ha, samt udsætte heste eller kreaturer deri. Naturstyrelsen har lignende planer - blot med 75.000 ha som mål, eller mere end en tredjedel af al statslig naturareal. Målet er det samme - en øget biodiversitet -

og midlerne altså også:

- Urørt skov.
- Naturlig hydrologi.
- "Store græssere".

Hvilken betydning har det så for orienteringsløb?

Urørt skov

Traditionel skovdrift ophører, og når et træ i skoven falder, vil det få lov til at blive liggende, rådne og formolde. I den lysning, det giver, vil nye træer og krat vokse frem. Det vil give en mere tæt skov, men også en mere diffus skov med mange skift i gennemløbelighed og med små lysninger hist og her - med og uden undervegetation. Vi vil derfor få en sværere skov at navigere i - til glæde for de svære baner, og måske knap så meget for de lettere baner.

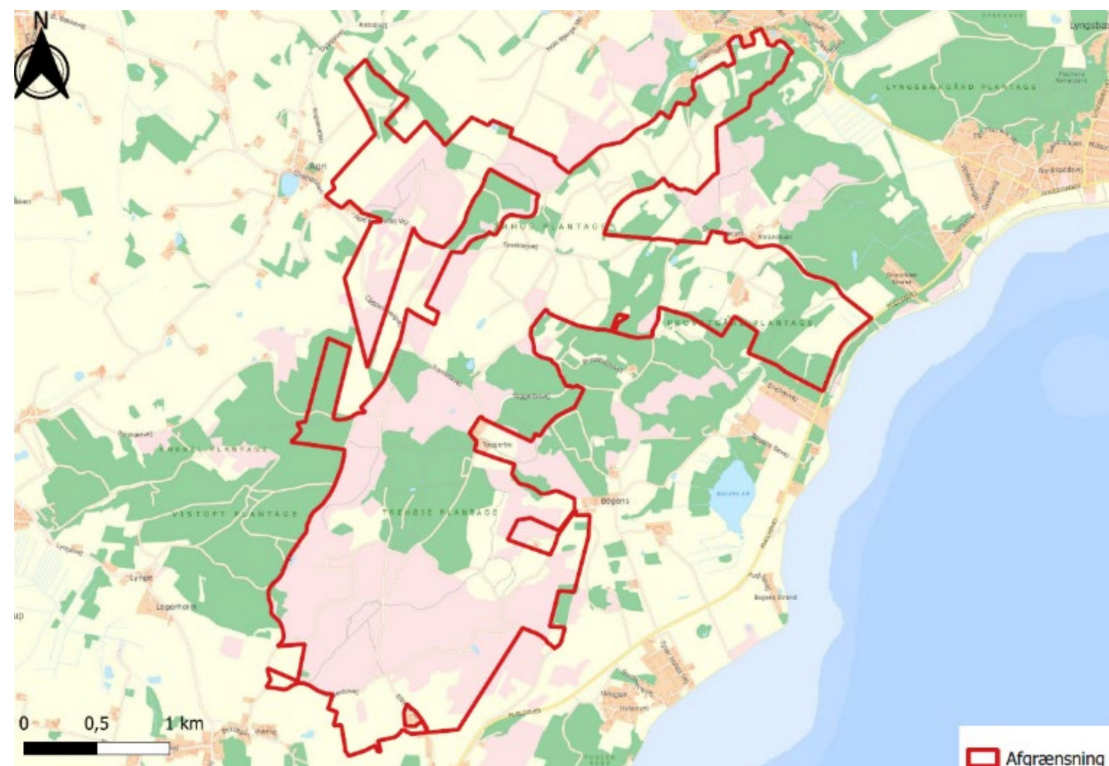
vil stige med mere tung og våd skovbund. Dertil vil der komme flere moser og små søer. Det gør skoven tungere at løbe i, og - sammen med en tættere skov - kan det gøre stivevalg mere tillokkende. I det omfang, der er stier, for i nogle områder er det planen ligefrem at nedlægge eksisterende stier. Det betyder også, at mange af de eksisterende afvandingsgrøfter med tiden vil forsvinde - og dermed både postplaceringsmuligheder og ledelinjer.

Naturlig hydrologi

Dræning af skoven ophører, så vandstanden

Store græssere

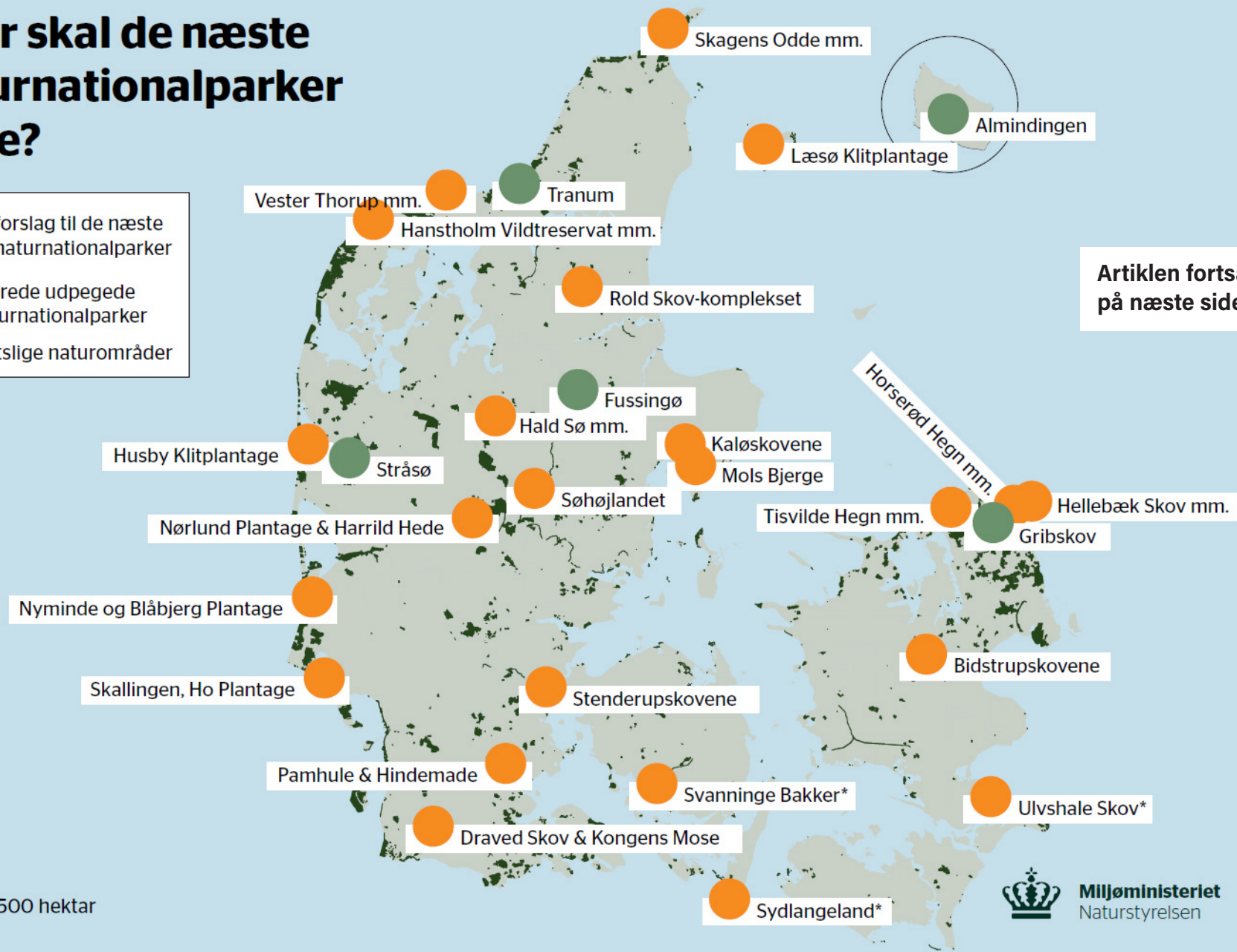
I modsætning til de to foregående midler, der har været stort set upåagtede i den offentlige



Forslag - Mols Bjerger

Hvor skal de næste naturnationalparker ligge?

- 23 forslag til de næste 10 naturnationalparker
- allerede udpegede naturnationalparker
- statslige naturområder



Artiklen fortsættes på næste side...

* Under 500 hektar

debat, er det sidste middel - "store græssere" - kontroversielt. Det betyder nemlig at skoven skal hegnes ind, for ikke at dyrene bevæger sig udenfor det tildelte område.

I Moesgaard Vildskov var der tale om kvæg eller heste, så der var det et 2-3 trådet kreaturhegn, som vi kender det fra Mols Bjerge, der var på tale. Disse hegn kan passeres.

I naturnationalparkerne har Naturstyrelsen udvidet "paletten" af dyr til også at omfatte kronstyr, elg og bison. Disse vil kræve store vildthege på op til 2½ m højde - helt umuligt at passere.

Ud over, at hegnet jo altid vil være en ledelinje i terrænet, så det er altså op til hvilken type græssere, der kommer til at gå på indersiden af hegnet, der er afgørende for, i hvor høj grad det vil være generende for orienteringsløb. Også hegnsforløbet er af betydning her, idet hegn på tværs i skoven vil være betydelige mere generende end i kanten af skoven.

Selv om hegn er godt jysk træls, så er risikoen for uheldig nærkontakt med de store dyr et langt større problem. Der har i Mols Bjerge været flere uheldige episoder - både med og uden hunde involveret - hvor folk er kommet til skade. Flere - især ældre - orienteringsløbere er derfor nervøse for at skulle løbe i en indhegning med store dyr, og det er tvivlsomt, i hvor høj grad forældre tør lade deres børn gøre det. Det vil altså komme til at gå kraftigt ud over børne- og ungdomstræning med en naturnationalpark i "baghaven".

Begrænsninger

Men om orienteringsløb i det hele taget kommer til at forholde sig til hegn, dyr, blød bund og væltede træer kommer an på, om vi i det hele taget får lov til at løbe i en naturnationalpark. Det er nemlig slet ikke sikkert!

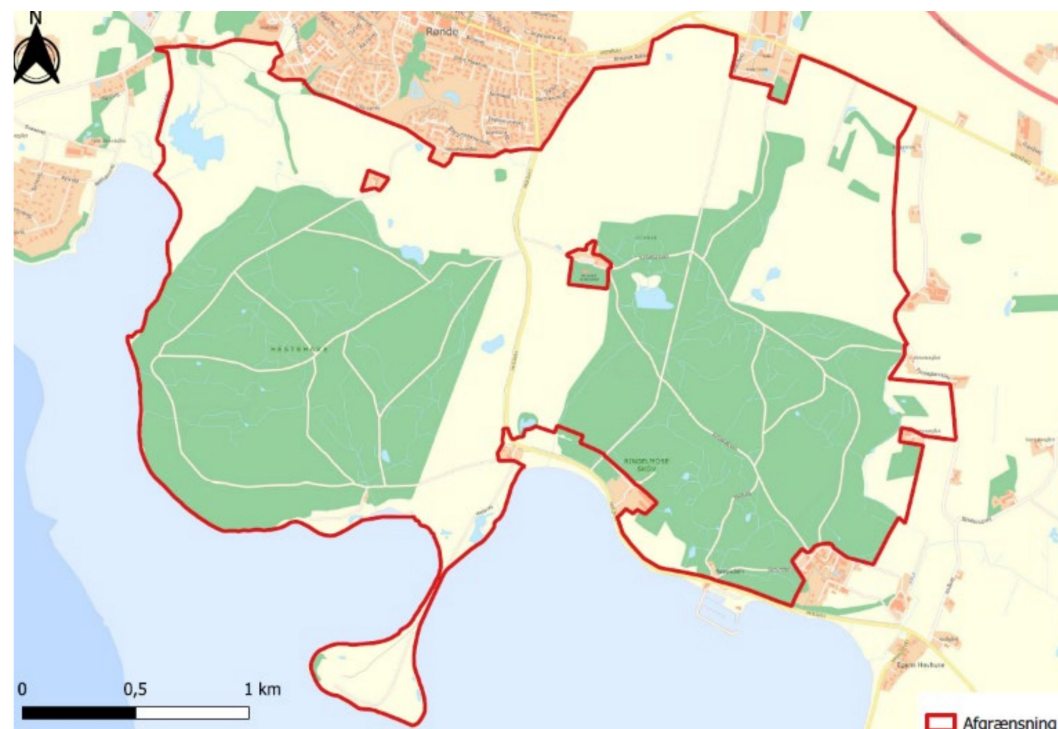
I forslagene til forvaltningsplaner for de allerede fem udpegede naturnationalparker er det tydeligt, at selv om man ikke på forhånd kan udelukke det aktive friluftsliv, så vil det blive påvirket, måske endda særligt orienteringsløb:

"Omfanget af de hegnede områder og tilstedeværelsen af dyr hele året kan påvirke mulighederne for visse former for friluftsskaktiviteter, hvoraf nogle aktiviteter allerede i dag kræver tilladelse. Det kunne eksempelvis dreje sig om større fladedækkende aktiviteter, som i dialog med arrangørerne kan søges afviklet på nærliggende statslige arealer."

"Der er dog enkelte organiserede aktiviteter, der kan være i konflikt med prioriteringen af vild natur og biodiversitet eller ikke vil være forenelige med, at der udsættes kreaturer og heste i naturnationalparken."

Dertil vil der være udlagt store "stilleområder" i naturnationalparkerne, hvor man vha. faciliteter (stier m.m.) forsøger at holde friluftslivet væk, så dyrene har ro der. Og så skal "omfanget af fladefærd reduceres mest muligt" i stilleområderne.

Jeg var på naturvandring i Kaløskovene, og her var meldingen fra Naturstyrelsens folk,



Forslag - Kaløskovene

at de ikke så orienteringsløb som værende foreneligt med en naturnationalpark.

Hvad med os?

Heldigvis for OK Pan, er der ikke en naturnationalpark tæt på Silistria, men for andre klubber - bl.a. Rold Skov OK, Randers OK, Silkeborg OK, HTF, Faaborg OK og HSOK - er der enten besluttet en naturnationalpark eller et forslag dertil i deres nærskove. Og der skal udpeges 10 mere end de 5 allerede udpegede.

To af foreslagene omfatter tre af de skove, vi både bruger til træning og konkurrence: Hestehaven, Ringelmose og Mols Bjerge.

Sidstnævnte er jo i forvejen i høj grad indhegnet og med kreaturer og heste gående frit, uden at det har givet uoverstigelige problemer mht. at få tilladelse til at løbe der, heller ikke til store løb som f.eks. påskeløb. Det er langt sværere at få lov til at slå et måltelt op pga. Nationalpark-reglerne. Måske kan vi også fortsætte med at få lov til at både lave træningsløb og konkurrencer i dem, men det er ikke sikkert. Og ingen vil give os garantier. ■

Se en oversigt over udpegede og foreslåede naturnationalparker på forrige sider.



JUBILÆUMSFEST

Sidste år fyldte klubben 75 år og oven på corona, var en fejring kærkommen. Mangeårige medlem Kell Sønnichsen har skrevet lidt om dagen.

TEKST OG FOTO: KELL SÖNNICHSEN

Fest i et telt?!

Man kunne næsten tro, at det var et ønske om at bringe de hårde, gamle dage tilbage - dengang man løb i vandrestøvler på sort/hvide kort i 1:40.000, og det altid regnede - da Thomas Hornbæk foreslog, at vi skulle fejre klubbens 75 års fødselsdag i et klubbelt i november. Det var dog ingenlunde tilfældet. Men tvunget af nød, da alle de sædvanlige steder, vi har prøvet at holde klubfest, var optaget af andre arrangementer. Så enten ville det blive meget dyrt - eller vi måtte gøre det "hjemme". Valget faldt på det sidste.

Og når teltet nu var stillet op, så kunne det jo ligeså godt udnyttes hele dagen, og vi kunne prøve noget, bestyrelsen har snakket om

flere gange, men aldrig fået sat i sving: En hel klubdag. Mødetid til morgenkaffe, hvorefter der var forskellige aktiviteter, frokost, reception og afsluttende med et brag af en klubfest. Det afgående arrangementsudvalg havde besluttet sig for at takke af med manér, og det gjorde de!

Fra trail-o til o-biatlon

Da jeg mødte frem viste vejret sig fra sin allerbedste side med sol og næsten vindstille. Morgenmaden blev dog alligevel afviklet indendørs, og for en gangs skyld havde klubben fundet sin gæstebog frem, så alle besøgende i løbet af dagen kunne skrive sig i. Og så var det ellers med at gå i gang med de mange forskellige aktiviteter. Man kunne selv



Forskellige stilarter i skydning.

vælge, hvad man ville og i hvilken rækkefølge. Det gav god spredning, men lidt ventetid hist og her kunne ikke helt undgås undervejs.

Mit første stop var trail-o. En meget let bane, hvor man kunne nøjes med at gå på stierne. Meeen ved posterne skulle der ikke bare klippes. Der skulle man afgøre, hvilken skærm blandt mange i terrænet, der stod rigtig i forhold til postdefinition og postmarkering - hvis overhovedet nogen af dem stod rigtigt. Man måtte ikke begive sig udenfor stien, så det skulle afgøres fra sigtepunktet. Jeg tror, at jeg slap fra det med en enkelt fejl.

Videre til næste opgave - også noget meget o-teknisk. I Hørhaven sad Morten Kusk og ventede med min laptop og en generator og var klar til at sende folk ud på en rundtossetur. Han havde sat en stor mængde SI-enheder op i et koordinatsystem. Det gjaldt så om med et kort i hånden, hvor hvert delstræk var vist som en del af koordinatsystemet hurtigst muligt at gennemføre banen. Hjernen skulle holdes

skarp hele tiden, for der blev jo ændret retning hver 5-10-15 meter, og kortet skulle orienteres rigtigt, og der skulle tælles rigtigt. Jeg tror nok, at jeg ramte dem alle rigtigt. Men helt sikkert ikke hurtigst.

Nu sidder jeg disse dage og ser Vinter-OL med skiskydning på programmet. Og sådan noget kunne vi også prøve. Næsten, i hvert fald. Der var jo ingen sne, så i stedet for langrend, så var det orienteringsløb. Og en skydebane var heller ikke lige dukket op i målområdet ved Gyvelhøj, så det var bue og pil i stedet. Ikke at det var lettere af den grund! Men opgaven var: løb en o-bane, skyd 5 pile, løb nogle strafunder. Gentag 3 gange. Udfordringen var helt klart at forsøge at ramme med 5 pile.

Selv med skydeskiver blot 8-10 m væk og ingen vind, var der massive mængder af fejlskud og trængsel på strafunderne. Jeg ramte en enkelt gang i første runde. I anden runde blev det til 2 træffere fra start, men så sprak jeg og ramte forbi med resten.

Slukøret måtte jeg således begive mig tilbage til hovedkvarteret ved Silistria til dagens sidste aktivitet: mangepostløb på tid. Det var der ikke så mange ben i - bortset fra, at jeg havde brugt så lang tid på de andre aktiviteter, at det mere blev et kapløb med postindsamlerne end på tid.

Det Store Kagebord

Mens vi var ude og lege, var der dukket et fadølslæg op, så det blev en hyggelig frokost ved de flot pyntede borde i både den gamle stue og teltet, der nu kom i brug. Og nej, det var ikke et klubbelt, men et rigtigt partytelt, der var stillet op lige udenfor døren til Silistria. Der var ovenikøbet varmeblæser, så man kunne holde varmen uden hue og handsker; faktisk kunne man fint sidde der i skjorteærmer.

Og straks efter frokost blev der dækket op med Det Store Kagebord. Aldrig har jeg set

så meget kage samlet på Silistria på en gang. Det var nu receptionstid, hvor vi fik besøg af et par af naboklubberne, gamle medlemmer samt kulturudvalgssformanden Steen Bording Andersen. Han havde faktisk også dyrket orienteringsløb i sine unge dage, afslørede han. Ikke mindre end 6 tidligere formænd repræsenterende de seneste 50 år var også at finde blandt de besøgende.

Og så er der fest!

Efter receptionen var der en pause. Der kunne man så vælge mellem at gå hjem og tage en middagslur, løbe en tur, hvis man ikke havde fået nok om formiddagen, eller fortsætte med fadøllen. Jeg vil overlade det til læseren at gætte mit valg...

Imens kom slagteren og rettede grillen an, der blev sat lys op både indenfor og udenfor, og de flotte græskar fik også lys i sig, så det blev



Nuværende og 6 tidligere formænd: Henrik Andresen, Finn Hother, Gunnel Linderberg, Sten Ejsing, Ebbe Nielsen, Lone Secher, Thomas Hornbæk.



rigtig hyggeligt at møde frem til aftenens fest, for dem, der ikke havde haft mod på at komme før.

Aftenen blev krydret med quiz, resultater fra dagens lege, gamle sanghæfter og Det Store Kagebord, version 2. Eftermiddagens rekord blev slået - aldrig har jeg set så meget kage samlet på Silistria på en gang.

Efterspil: Gamle kort og gamle medlemmer

I bestyrelsen havde vi vippet lidt mellem, om vi skulle lave en festdag for klubbens medlemmer, en reception med gæster, eller et jubilæumsløb for andre o-løbere. Vi valgte at gøre alle tre ting. Så en måned efter festen afholdt klubben sit 75 års jubilæumsløb ved Moesgaard Strand. En stor del af løberne var klubbens egne, men andre havde også fundet frem - heriblandt en del tidligere klubmedlemmer, der havde fundet den gamle klubdragt frem.

Igen var vejret var perfekt med tørvejr og næ-

sten vindstille. Det kunne næppe blive meget bedre i december - og især i betragtning af den sne og storm, der var kommet forbi et par dage forinden.

For dem, der turde begive sig ud på udfordringen "at løbe på gamle kort", blev det for nogle en lang dag i skoven. Man behøvede ikke at stille i vandrestøvler, men det første kørt var i 1:40.000 fra 1940'erne. Herefter kom et 1:30.000 fra 1962, det første o-kort fra 1967 (i 1:25.000) og så frem til det nyeste fra 2021 i 1:10.000. Det blev heldigvis lettere og lettere efterhånden som banen skred frem - til stor lettelse for de fleste.



Johan Fegar i klubdragt anno 1990.

U - times

Lørdagscuppen er afgjort efter 6 spændende løb

Vinterens konkurrenceserie for ungdommen er afgjort og vinderne er fundet ved lodtrækning, som det er kutyme, for at hylde dem der har løbet flest løb, med størst chance for at vinde.

TEKST: ANNE BIRGITTE ALS

LØRDAG...

...er vel for mange den dag, man rydder op, gør rent, ordner små og store indkøb, og alt det andet praktiske man ikke nåede i løbet af ugen...(suk)?

MEN...

...seks lørdage i løbet af den mørke vinter redder ungdomsafdelingen alle, der gerne vil reddes fra de huslige pligter, når vi inviterer til lørdagscup.

Vi frister med løb i dagslys og tidstagning, godt selskab, efterfølgende frokost (når I-ved-nok-hvilken-virus ikke forhindrer det) og præmier (!) til vinderne blandt børne- og ungdomsløbere.

Og hvordan vinder man så?

Tja, for en gangs skyld gælder det IKKE om at være hurtigst. Faktisk heller ikke om at være bedst til at melde sig til postindsamling eller til at lave baner (selv om vi har overvejet det).

Nej – lørdagscup vinder man ved at deltage i så mange løb som muligt. Hver gang man løber en bane får man en seddel med sit navn i en pulje – og herfra trækker vi lod om en vinder.

Sidste lørdagscup for denne sæson blev afholdt i begyndelsen af februar og til den efterfølgende børne- og ungdomstræningen fandt vi vores glade vindere. Træner Simon trak lod – og sneg sig sørme' også lige med på vinder-billedet i Sivs fravær.



Vinderne af lørdagscup fra venstre DH14: Si(v)mon, DH12: Vilhelm og DH16: Hjalmar.

Vinder af lørdagscup
DH10: Magne



Månedens løber januar

Månedens løber i januar blev Signe Skaug. I trænerens motivation for valget, blev der blandt andet lagt vægt på at Signe "kommer trofast til træning om mandagen, og kommer onsdage og lørdage, deltager i konkurrencer og ture. På kort tid har hun rykket sig teknisk og fysisk og har vist til lørdagscup, at hun behersker en svær bane og løber op med de bedste."

De skriver også at Signe er en god ven: "I efterårsferien på Bornholm hjalp hun en veninde der var kommet til skade i mål og fuldførte alligevel sin rute bagefter." Pan posten har stillet Signe en række spørgsmål, så vi kan lære hende lidt bedre at kende.

TEKST: SIGNE SKAUG OG ANNE BIRGITTE ALS

Hvad er det bedste for dig ved orienteringsløb?

For mig er det bedste træning og følelsen af at man bliver bedre for hver gang.



Hvad har været det bedste og sjoveste løb eller stævne for dig indtil nu?

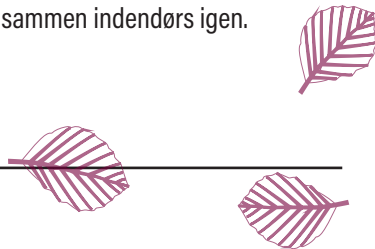
Der har været mange gode løb, men KUM 2021 var helt klart det mest mindeværdige.

Hvordan tager du dig sammen til at komme til træning, når det er koldt og måske lidt dårligt vejr?

Den bedste motivation for mig er den aftale jeg lavet med mig selv om at jeg skal komme til så mange mandagstræninger, som overhovedet muligt, i år og fremover.

Glæder du dig til at vi kan mødes endnu mere i klubhuset igen?

Ja, det bliver hyggeligt at kunne komme til at være mere sammen indendørs igen.



Fører Night Champ i D12

Det kan være grænseoverskridende at løbe når det er mørkt, når man ikke er så gammel, men for 12-årige Kille Beuchert Jensen, er det **FEDT!** Hun har skrevet lidt om hvorfor det er fedt.

TEKST: KILLE BEUCHERT JENSEN

Jeg synes det har været rigtig fedt til alle Night Champs, fordi det er spændende at løbe i nye skove, og fordi der ikke er så mange andre stævner om vinteren.

Jeg vil anbefale alle løbere til at løbe Night Champ, fordi det er sjovt med en ny skov hver gang, fordi alle derude er så hjælpsomme, og fordi det er fedt med et løb der består af flere etaper hvor man får point.

Min pandelampe er en M-Tiger fra Løberen, den er rigtig god, og jeg har haft den næsten siden jeg startede til o-løb i 2019.

Jeg har ikke prøvet at løbe forkert til Night Champ, men det har jeg til træning, hvilket jeg tror alle har.

Jeg kommer til næsten alle mandags- og onsdagstræninger samt de fleste lørdagscup. Mit mål for 2022 er at deltage i så mange stævner og træninger som muligt, samt overnatningsture og klubture.

Jeg er allerede meldt til DM nat i marts og et stævne til sommer, hvor man kan løbe nogle af banerne til VM i Kolding, Fredericia og Vejle området.

Min familie og jeg har et sommerhus på Djursland hvor vi løber nogle åbne baner i klubberne derovre. Jeg løber også tit de åbne baner som Pan sætter op, og jeg synes de er rigtig gode fordi man kan lære meget af dem, og man kan løbe en anden sværhedsgrad - f.eks. løber jeg mellemsvær til træning, men svær til de åbne løb og en gang i mellem også til lørdagscup.

Jeg håber, at jeg i år også kan nå dertil, hvor jeg løber svær til mandagstræningerne, for det vil nok gøre det nemmere for mig at løbe D-14 til alle stævner næste år.





Casper (tv.) sammen med sine to holdkammerater Niels Dalgaard og Hannes Mogensén, efter at de vandt guld på stafetten til EYOC i Litauen i sommer.
Foto: Astrid Ank Jørgensen

Casper Blakskjær

Stafetindehaveren fra sidste nummer, Oscar Sig Tranberg, sendte den videre til Casper Blakskjær, som han karakteriserer som en af klubbens klart mest lovende talenter samt - uden tvivl - den største o-nørd.

Han blev fanget på telefon fra Aguiar da Beira i Portugal, hvor landsholdet er på træningslejr før JWOC til sommer.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var en lørdagscup, og jeg løb den, fordi Herman Skovbjerg løb orienteringsløb. Jeg var sammen med Villads, som jeg gik i klasse med. Det gik rigtig dårligt. Vi var begge lidt forvirrede og forstod ikke så meget. Da jeg så begyndte "rigtigt" et halvt års tid senere, gik det meget bedre.

Hvor ofte træner du?

Hver dag - 10 gange om ugen. To orienterings-træninger, resten er løb eller styrketræning.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Uh, må jeg vende tilbage på den...

I sommeren 2020 var jeg på ferie i Nord-Østerdalen ved Rondane Nationalpark i Norge sammen med Niels Dalgaard. Vi løb nogle rigtig fede orienteringstræninger og nød naturen.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Uden tvivl: EYOC 2021. Dels fordi vi vandt stafetten og dels fordi der var første gang, jeg var med som deltager et stort, internationalt stævne.

Og det største bom?

Det var i Hvidbjerg Plantage på en vinterlang-distance. Efter at have været helt væk i et tæt fyrrekrat i omkring 45 minutter, syntes jeg ikke, at det var så sjovt mere, så jeg gav op og udgik. Kortet var vist også fra 1970.

Hvor mange lande har du løbet i?

Syv land: Danmark, Sverige, Norge, Frankrig, Italien, Portugal og Litauen.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Svært...

Måske mest ultralang - fordi den går i skoven. Ved konkurrence betyder det ikke så meget, men ved træning, vil jeg helst løbe i skov. ■

Medlemmerne anbefaler forårsløb...

Det største for de unge og de bedste...

...nemlig stafetten 10mila

"Er man ungdomsløber, H/D-21 løber eller føler sig som lidt i nærheden af, så er 10mila et af årets højdepunkter. Og det er ikke kun forbeholdt eliten at tage til Sverige og løbe stafet med andre løbere fra hele verden. Kæmpe anbefaling for alle der er klar på en hyggelig tur."

- Camilla Bevensee, Pan Elite løber

Også den traditionsrige forårsklassiker...

...Påskeløb - helligdagskræs i storkuperede omgivelser

"Jeg skal såmænd til mit 40. påskeløb i træk (Ok, 39. måske, fordi der jo ikke var noget i 2020). Det er en gammel tradition i mange klubber, og såmænd også i Pan. Omend der ikke er så meget klubbetur over det længere, som der var engang. Bevarer, i år er det nok heller ikke lige til højrebenet at lave klubbetur til Silkeborg."

- Kell Sønnichsen, kasserer og multiekspert i OK Pan

Forårsklassikeren...

...Påskeløb - 3 etaper i påsken, i år i smukke Silkeborg

"Jeg skal selvfølgelig løbe Påskeløbene i Silkeborg dette forår. Det er en unik mulighed for at løbe konkurrenceløb i Silkeborg i høj kvalitet. Og det er nogle udfordrende og lækre terræner på alle etaperne."

- Oscar Sig Tranberg, Pan Elite løber og opvokset i Silkeborg

Mesterskab i smukke gamle omgivelser...

...til DM sprint i Odense i pinsen

"Odense OK byder faktisk på en helt fantastisk weekend med sprint. Først med Fynsk Sprint Cup i samarbejde med de andre fynske klubber, fredag og lørdag, og så DM sprint og DM sprintstafet henholdsvis søndag og mandag. Jeg har løbet sprint i Odense før, og jeg ser frem til et super fedt arrangement i den indre og gamle del af byen."

- Camilla Bevensee, redaktør på Pan posten

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



LØBEREN