

PAN-POSTEN



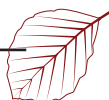
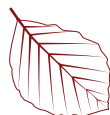
Børneløbere på vej op ad trappen fra stranden.

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 693 - Juni 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
Et døgn til 10mila	6
Familien Kusk i USA	12
Børnetræning for alle	16
Divisionsmatch som i gl. dage	20
ESAA tur til Tyrkiet	22
U-times	24
Stafetten - Asbjørn Kaltoft	28
Medlemmerne anbefaler	30

LØBEREN

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
693	Juni 2022
694	September 2022
695	December 2022
696	Marts 2023

GARMIN  TM



Hjælp søges

Kære læser,

Det er ikke ofte, at jeg som redaktør, henvender mig direkte til dig, men jeg har været nødt til det flere gange i forbindelse med dette nummer, og nu gør jeg det igen.

Du undrer dig måske over, hvorfor du først har fået fingrene i klubbladet nu, for skulle det ikke komme i maj? Jo, det skulle det, men det skete ikke, af samme grund, som jeg nu beder om hjælp.

Pan Posten har brug for flere hænder til at fortælle de gode historier fra vores kære klub. Jeg har som hovedansvarlig, enkelte gode hjælpere til rådighed, der trofast leverer, men jeg kan ikke blive ved med at holde et acceptabelt niveau på indholdet, hvis ikke der kommer hjælp til.

Du skal hverken være journalist eller o-entusiast, du skal blot have lyst til at snakke med dine klubkammerater, og fortælle de gode historier, for at blive en del af Pan Posten redaktionen. Der er mulighed for god sparring og har du en lille skribent i maven, er det god træning.

Skriv til mig på camillabevensee1@gmail.com, hvis du har lyst til at hjælpe.

Igen tak til alle dem, der allerede bidrager!

Vi ses i skoven!

// Camilla Bevensee, Redaktør

Til minde om Bent Nielsen

Den 14. marts mistede klubben en af sine kæmper. Bent Nielsen gik bort efter længere tids sygdom. Det var ikke resultatet på orienteringsbanen, han gik op i, men udfordringen med at finde vej, og ikke mindst det sociale liv i klubben.

Gennem en menneskealder - ja, længere end det - var han en af klubbens "skjulte tandhjul", der fik den til at fungere. Blandt hans mange opgaver gennem tiden var ikke mindst bogholderiet, som han stod for i ca. 45 år. Dertil var han også kasserer i mange år og stod for tilmeldingerne i o-service, hvilket han fik Pan-præstationen for i 2012. Ikke at forglemme er også pladsen i løbsudvalget - og dermed også stævnelederposten i en række stævner, for "det var nu nemmere end at finde en anden."

Han var altid venlig og imødekommende, og vi kommer til at savne hans historier fra gamle dage samt hans analyser af tal og begivenheder. Ofte lidt underspillede og tørt leverede, men altid på kornet.

Tak

Hjertelig tak for den store deltagelse ved Bent Nielsen bisættelse fra Odder Kirke.

Tak for blomster og kærlige knus.
Lene, Lene og Henning.



Tiomila: Et døgn til elitestafet

- med Lotte Markussen og Jonas Damm Als

I løbet af et døgn, har både ungdomsløbere, dame- og herreeliteløbere, været i konkurrence, på i alt 19 ture, over de tre konkurrencer. Det er 10mila, og i år stillede OK Pan med tre damehold og to herrehold. På Pan's førstehold i henholdsvis dame- og herrestafetten, var Lotte Markussen og Jonas Damm Als at finde, og her bliver vi taget med igennem deres respektive 10mila døgn.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

7.30 lørdag

Lotte vågner og er spændt. Hun har international debut for OK Pan, og skal løbe andentur på et virkelig godt hold. "Jeg var meget nervøs før løbet, for vi havde et rigtig godt hold på papiret, og i virkeligheden også på dagen," fortæller Lotte, der starter dagen med en solid morgenmad.

Hun føler sig godt forberedt, og efter holdmødet fredag aften, er planen klar; hun skal have styr på sit eget løb, og så vidt muligt sørge for at Cecilie Klysner, kommer ud på den lange tredjetur sammen med en gruppe.

8.00 lørdag

Lotte er så småt færdig med at smørre madpakke, da vækkeuret ringer oppe på et af værelserne i hytten og vækker Jonas Damm Als. Han har god tid til at spise morgenmad og få pakket sin ting, for han skal først i aktion på den anden side af midnat. Også for Jonas, er hans fjerdetur på førsteholdet debut, ikke

for holdet, men i eliteklassen, da han kun har løbet i ungdomsstafetten tidligere år.

9.00 lørdag

Mens Lotte så småt bliver klar til at køre mod stævnepladsen, er Jonas til sit første holdmøde inden en 10mila stafet. Herrerne får først taget billede, og efter en fælles instruktion fra holdlederne, går hvert hold sammen og snakker om de enkelte ture.

"Vi gennemgik planen for hver tur og hvad man selv ville have af fokuspunkter. Det var fedt at høre hvilke tanker de andre havde, det var god inspiration. Jeg var ret nervøs, fordi det var første gang, og første gang jeg skulle løbe en stafettur om natten, og så var der hele ni andre på mit hold, som regnede med mig, det var ikke kun mig selv," fortæller Jonas, der skulle ud og konkurrere som en del af det største hold, han nogensinde havde været på.



Førsteholdet efter målgang - tillykke!

11.00 lørdag

Jonas sætter sig i bilen, og den triller stille og roligt ud ad campingpladsens indkørsel, med kurs mod 10mila arenaen. Imens er Lotte næsten fremme, og der er stadig to timer og et kvarter til at starten på damestafetten går og ca. yderligere tre kvarter til at hun skal afsted på andenturen. Hun har tænkt forskellige scenarier igennem. "Jeg var forberedt på at løbe ud i tet, for man har set Hedvig løbe hurtigt på førsteture før. Så jeg havde forberedt mig på at jeg skulle ud blandt de første omkring kl. 14.00," fortæller Lotte, det uddyber sin plan for løbet lidt:

"Jeg havde en klar taktik, som var at jeg skulle være med de bedste. Jeg skulle ikke løbe fra, bare for at gøre det, det var der ikke noget mål i. Hvis jeg fandt nogle gode at løbe med, skulle jeg bare ligge med dem og hvis de bommede skulle jeg selvfølgelig ikke løbe med og jeg ventede heller ikke på dem. Men

det var ikke nogen mission at løbe fra en masse. Jeg skulle bare ligge og kontrollere og være med og få Cille ud i en god gruppe på den ugaflede."

12.59 lørdag

Om et kvarters tid går starten på damestafetten, og en stadig nervøs Lotte, er i gang med at finde sko, brik, kompas og tape frem, for at kunne gå i gang med at gøre sig klar til at løbe, når Hedvig er kommet godt afsted. På en skråning ved udløbet, sidder Jonas sammen med nogle af de andre unge fra Pan, klar til at se damestarten. Han forsøger at lade være med at tænke for meget på alle detaljerne omkring sin tur, for han skal nok nå at blive klar i løbet af aftenen.

14.01 lørdag

Hedvig Valbjørn Gydesen er på vej mod sidsteposten, som kun 14. løber i det store felt, og Lotte er klar ved planken for enden

af rækkerne med kort, hvorfra Hedvig om lidt sender hende afsted på den 6 km lange tur. Om lidt accelererer hun ud over det flade græsstykke i udløbet, og kigger godt på kortet inden hun rammer skibakken og løber forbi startpunktet et godt stykke oppe.

14.51 lørdag

Lotte er på vej over broen i opløbet, og ligner en der kan falde om, hvert øjeblik det skal være. Hun har givet den alt den kunne trække rundt på banen, og nu er der snart udsolgt. Planen er lykkedes, og Lotte har løbet sit eget løb, samtidig med at hun har holdt kontakten til en gruppe med mange gode og hurtige løbere. Hun hænger i til sidst, og sender Cecilie Klysner ud som nummer 12, sammen med en god gruppe.

14.59 lørdag

Lotte er kommet ud fra målområdet og bliver mødt af glade holdkammerater og klubkammerater. Hun fortæller lidt om oplevelsen:

"Jeg var rimelig overrasket over, at det var så nemt et første stræk, for vi havde været forberedt på at vi skulle ned i det svære, og at det ville blive et kæmpe kaos med bom og masser af mennesker. Det var helt perfekt, der hvor jeg kom ud, for jeg havde ikke noget behov for at komme ud helt forrest. Vi var stadig med, uden at alle øjne var på mig," fortæller Lotte.

Hun erkender også, at det indtryk hun gav, af at være godt brugt, da hun løb de sidste hundrede meter mod mål, ikke var helt ved siden af. "Jeg vil ikke lyve, jeg var meget presset til sidst. Jeg har ikke haft den bedste fysiske form, men jeg var fast besluttet på at jeg skulle tage mig helt ud og komme med rundt, så det var viljestyrke og adrenalin, der fik mig det sidste stykke," fortæller den tidligere Asker SK løber, der er vokset og har boet i Norge hele sit liv, men har dansk statsborgerskab, og ikke var i tvivl om at hun skulle til Aarhus og studere, da hun var færdig med



gymnasiet.

17.22 lørdag

Andrine Benjaminsen er på vej mod sidsteposten, efter at have løbet en fantastisk sidstetur for Pan's førstehold. Både Cecilie Klysner og Caroline Gjøtterup, løb en helt fantastisk hhv. tredje- og fjerdetur, og Andrine blev sendt ud i top-10, ikke langt efter en gruppe. Den gruppe fik hun hentet og sat, og nu var der ikke langt op til top-3, men vores norske stjerneløber havde en Tove Alexandersson foran sig for Stora Tuna OK, og banen var præcis for kort til at hun nåede at hente hende.

Damerne bliver nummer 4 med kun 13 sekunder op til top-3. En helt fantastisk præstation, efter en stafet, hvor alle fem løbere, løb stabile, gode løb.

"Det var så fedt at se de andre på holdet løbe, ja, det var megafedt det hele. Vi havde ikke snakket om placering inden, så jeg ved ikke helt hvad jeg havde forventet, men jeg havde tænkt top-10 på en god dag. At blive nummer fire, var helt vildt. Det fede var også bare at alle løb så godt, og der var ikke nogen der skulle trøstes efter en mindre god tur," fortæller Lotte om oplevelsen af at løbe sig helt til tops i en af verdens største stafetter.

Alle tre damehold gennemførte i fine tider. Pan 2 blev nummer 99 og Pan 3 nummer 183. Godt kæmpet til alle dameløberne, der også fik heppet godt på hinanden og førsteholdet undervejs.



19.20 lørdag

Jonas har netop fået en lun kanelbulla i hånden af kioskdamen og går nu mod opløbet, for at se præmieoverrækkelsen for damestafetten, der foregår på den anden side, i udkanten af stævnepladsen. Han har fået lagt en god bund, med en burger fra en af madvognene, men der er stadig mange timer til at han skal i skoven, så det skader ikke med lidt dessert.

Under en række pavilloner har førsteholdet stillet sig klar til præmieoverrækkelsen. Omkring dem står andre verdensstjerner, og et par hold mangler nogle løbere, som sidder fast i dopingkontrollen.

"Det var lidt sjovt at stå og vente på at blive kaldt op, og så kigge rundt og bare kunne se de allerbedste hold omkring én," fortæller Lotte.

21.10 lørdag

Starten for herrestafetten nærmer sig så småt, og mens Jonas stadig hygger lidt rundt, og får tiden til at gå, er Lotte og de andre førsteholds damer, og et par af de herrer, der skal løbe de sene ture, i gang med opryd-

ningen tilbage i hytten. Den skal stå helt klar inden de går i seng, for de skal tidligt op og afsted for at se afslutningen på herrestafetten. Ind imellem støvsugningen og opvasken, får Lotte og et par andre, lige smidt en kage sammen, så Marie Møller, der har fødselsdag om søndagen, kan blive fejret næste morgen.

21.30 lørdag

Der lyder et skud, og 300 mænd sætter i spurt ud af starten. Iblandt dem er OK Pan's to førsteture, Asbjørn Kaltoft og Morten Knudsen. Asbjørn løber en god tur for førsteholdet, og Jonas snakker lidt om oplevelsen med sin holdkammerat, da han er kommet i mål, inden han igen går ud til storskærmen for at følge med i de næste ture. Da Henrik Knudsen har skiftet til Tobias Svarer på tredjeturen, begynder Jonas at komme ind i zonen, og gør sig så småt klar til at skulle ud i mørket.

00.50 søndag

Tobias er kommet godt rundt, og er så småt på vej mod mål, ude på den lange tredjetur. Jonas er klar i skiftezonen, og planen for løbet, står også helt klar for ham.

"Jeg havde bare tænkt, at jeg altid skulle have styr på hvor jeg var henne. Selvfølgelig, hvis jeg kom ud alene, skulle jeg lidt mere selv lave alle mine vejvalg og have helt styr på det, men hvis jeg løb sammen med en gruppe, så kunne jeg godt være mere passiv og følge med på de vejvalg der blev taget, men hele tiden have styr på hvor jeg var. Det jeg havde mest i tankerne var, at jeg skulle løbe en stabil teknisk tur, hvor jeg havde styr på det," forklarer Jonas, om hvilke tanker han

havde gjort sig inden han skulle løbe.

01.17 søndag

Tobias Svarer holder farten de sidste meter hen til kortplanken, inden han trækker kortet af den og accelerer hen til Jonas' fremstrakte hænder, med holdnummeret bag på kortet forrest, så Jonas kan tjekke, at det er det rigtige kort. På den anden side af hegnet til udløbet vender Jonas rundt i samme sekund han har kortet i hænderne, og spurter ud mod skibakken og startpunktet.

02.03 søndag

Den store viser har passeret 12-tallet for anden gang denne søndag nat, da Jonas Damm Als kæmper sig i mål efter en fantastisk fjerdetur. Han har kun løbet 7 km, men han har hentet intet mindre end 16 placeringer, og ikke tabt så meget som et sekund til det førende hold.

02.09 søndag

Jonas er kommet igennem udtjekningen til en lille, men begejstret flok af Pan holdledere og -kammerater. Han er lige nu klubbens stjerne, der som debutant har formået at præstere så flot. Han fortæller lidt om oplevelsen ude på banen: "Jeg havde godt styr på det på de første fire poster, hvor jeg får taget gode vejvalg og gennemført dem godt, men derefter er der et stræk, hvor jeg kommer ud på en sti lidt for langt til venstre i forhold til hvad jeg tror, og så kommer jeg til at løbe lidt op, men finder ud af det og løber tilbage i den rigtige retning. Derefter var jeg lidt shaky, men ellers havde jeg godt styr på det hele vejen rundt."

03.25 søndag

Jonas prøver at få noget søvn i Pan's telt i campingområdet, men den knoldede mark, de mange mennesker og larmen fra speakningen på stævnepladsen, tilbyder ikke de bedste forhold for at få sovet. Tilbage i hytten sover Lotte trygt, og i skoven tager Pan's løbere sig frem en post ad gangen igennem natten.

07.10 søndag

På stævnepladsen har Jonas droppet at sove, og er i stedet nede i topteltet på stævnepladsen for at få lidt mad, inden han vil se de sidste af Pan's ture komme i mål. Lotte er sammen med de sidste tilbageblevne fra hytten, på vej mod arenaen, hvor den står på morgenjog, inden sidsteturene på herreholdene skal heppes i mål.

9.00 søndag

Andetholdets sidstetur, Søren Skaug løber ud af starten sammen med de andre sidsteture, der er kommet i efterstart. På Jonas' hold, er Mads Kruse Juhl kommet godt rundt, og der går ikke længe før han er i mål. Lotte og de andre førsteholdsdamer, er hastet i bad efter morgenløbeturen, og er lige kommet tilbage til teltet, hvor hele Pan delegationen så småt er ved at være samlet, klar til at få de sidste løbere godt i mål.

9.28 søndag

Mads Kruse Juhl kæmper sig op fra sidsteposten til lyden af brøl fra Pan, der har taget opstilling på skrænten ovenfor vejen, der skal krydses inden den sidste del af opløbet, foregår på stævnepladsen. Alle er kommet

godt rundt, og førsteholdet ender på en helt godkendt 72. plads, lidt over to timer efter vinderne.

9.55 søndag

Søren Skaug tager andetholdet i mål som hold nummer 171, til næsten endnu større brøl fra Pan flokken end ved førsteholdets målgang, og markerer enden på 10mila for 2022, hvor alle fem Pan-hold kom igennem. 35 ture uden fejlklip, og med højt humør hele vejen, er en præstation i sig selv. ■



Familien Kusk: Orientering i guds eget orienterings-uland

Siden februar har vi, familie Kusk Berglund, haft oplevelsen af en tilværelse som udenlandsdanskere i Denver, Colorado, langt fra Silistria og hyggelige ungdomstræninger. Vi har set og oplevet meget, og her er en lille beretning fra USA.

TEKST OG FOTO: MORTEN KUSK

Denver er den største by i staten Colorado, og er også kendt som Mile High City, fordi den ligger i ja, præcis en mils højde. Den ligger langs Rockie Mountains foothills, og er blevet yderst populær de senere år blandt outdoor glade millinials, der flytter til byen for at kunne kombinere karriere med et aktivt fritidsliv i bjergene.

Vi ankom tilbage i februar og startede fra scratch med 4 dufflebags og en tom lejlighed. Den første 1,5 måned er gået med at falde til i skole, på arbejde og i vores nye nabolag. Derudover har det også krævet lidt at vænne sig til højden og det omskiftelige vejr. I vores første uge, startede vi i shorts og korte ærmer, men måtte 3 dage senere pakke os



Morten og Siv efter en o-træning.



godt ind for at kunne klare -19 grader og 20 centimeter sne. 3 dage senere var vi tilbage i korte ærmer igen. Tilgængæld var deg fysiske ubehag ved at begynde træningen konstant. Mig og Sivs første løbetur i bjergene var decideret modbydelig, og svarede nok til at tage trappen i Lighthouse i løb, mens man kun trækker vejret igennem et sugerør.

USA har ikke en stor orienteringstradition. Faktisk ved almindelige løbere ikke engang helt hvad det er. Til gengæld er track and field og cross country udbredt i skolerne, så Siv har fået lov til at stifte bekendtskab med 400 meter cirkler. Efter hendes mening langt fra lige så sjovt som o-løb, men til gengæld er det sjovt at opleve hvor meget amerikanerne

gør ud af deres skolestævner. Go Dragons!

Også trailløb er stort i USA og særligt i Colorado. Byerne Boulder og Golden ligger begge som forstader mellem Denver og bjergene. Flere af de bedste amerikanske løbere har base i byerne, hvor også flere af de bedste marathondløbere samles. Så byerne emmer af løbekultur. Siv og jeg er begyndt at løbe med Golden Mountain Runners en gang om ugen. Rigtig amerikansk social running, med start og slut fra det lokale microbryggeri, selvfølgelig med IPA og street taco efter løb. Super hyggeligt, men også hårdt i de stejle bakker.

Adgang til naturen er generelt meget reguleret tæt på byen. Hvis man kan lide at løbe

på lækre stier, så er områderne ved Golden og Boulder rent slaraffenland, men man skal også holde sig på stierne, for områderne er reguleret som parker, hvor færden sker på stier, hvor man skal være ude af parken senest en time efter solnedgang. Dette selvfølgelig for at sikre de populære områder, men også for at tage højde områdets rovdyr.

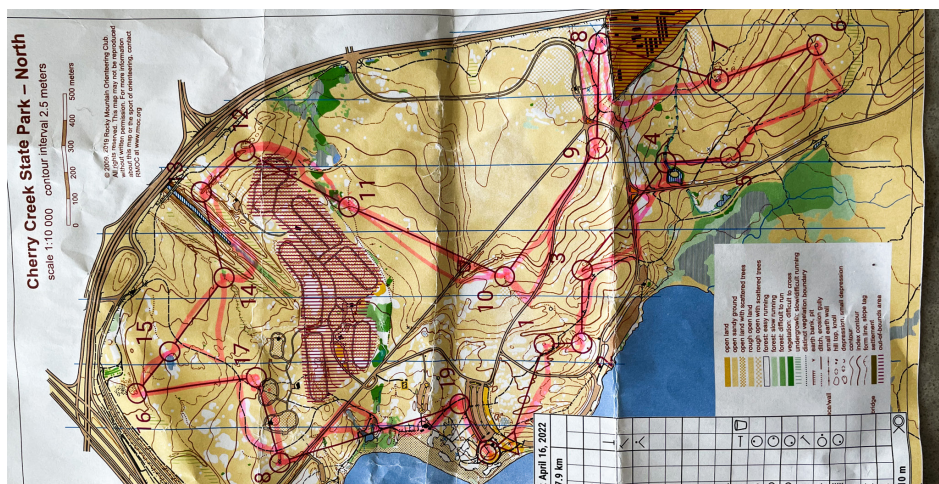
Der er ofte rapporter om bjergløver der er set i bakkerne ved Golden, og vi havde da også en dag "fornøjelsen" af en noget uhyggelige lydkulisse, da en flok 'cyotees' mente at de skulle skræmme os lidt med hyl og bjæf, der fik én til at skære sekunder af kilometertiden.

Før vi kom herover, havde vi haft lidt kontakt med Rocky Mountain Orienteering Club. Deres klubliv er lidt anderledes end hvad vi er vant til Danmark. Deres sæson består udelukkende af hvad vi vil kalde lørdagsløb med tidstagning hver anden weekend fra april til oktober. And that is it... men måske

også meget forståeligt taget i betragtning, at medlemmerne er fordelt over et område på størrelse med hele Jylland.

Vi har allerede været til de to første løb, som efter deres eget udsagn er på deres to mindst interessante kort. Begge i offentlige parker i Denver, men i maj og juni bevæger løbene sig ind i bjergene. Vi er blevet lovet gode kort af den lokale nordmand Gjoril, så det ser vi frem til.

Selvom kortkvaliteten måske ikke har været så ophidsende, så har mødet med orienteringsløberne været positivt og egentlig også meget trygt. Orienteringsløb er orienteringsløb hvor end i verden du er. Godt nok er der lidt flere spejdere til de amerikanske stævner, men der er også Trimtex og stævnepladshyge før og efter start. Det eneste der mangler, er den hjemmebagte kage, som i USA er udskiftet med chips ad libitum. ■





Børnetræning i OK Pan, er for alle der vil ud at have det sjovt i naturen

Der er plads til alle i OK Pan, også til de helt små. De træner lidt tidligere og kortere end ungdomsløberne, men de mødes også om mandagen. Til mini- og børnetræning er der fokus på leg og sjov i skoven, tilpasset, så alle børn mellem 4 og 10 år kan være med. Pan posten har været med til en træning, hvor det gik over stok og sten.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

"Jeg manglede en sport at gå til her om sommeren, og så spurgte min mor, om jeg ville gå til orienteringsløb," fortæller Frederikke på 8 år, der er til børnetræning for første gang.

Solen skinner og luner, i den stadig lidt kolde aprilvind. Foran OK Pan Aarhus' klubhus Silistria, er omkring 15 børn samlet den første mandag efter påske. Det rødbrune murstenshus danner hver mandag mellem påske og efterårsferien, rammen om mini- og børnetræning i klubben, hvor leg i naturen er overst på agendaen.

"Først spurgte jeg min mor hvad det var, og da hun fortalte, at det var sådan noget hvor man løb med et kort ude i skoven, sagde jeg, at det ville jeg gerne," fortæller Frederikke videre. Hun kan godt lide at løbe, og hun syntes det lød sjovt, at man skulle være ude i skoven samtidig med.

Mor til 7-årige Anton, er også begejstret for at hendes søn kommer ud i skoven, og efter at de startede i klubben sidste år, har de været ude og løbe orienteringsløb næsten hver uge,

også i løbet af vinteren.

"Han synes det har været megafedt at løbe med lampe. Det er jo naturligt for mange børn at synes at det er lidt uhyggeligt at være i skoven når det er mørkt, men det er han helt tryk ved. Det var lidt tilfældigt at vi startede, men jeg har en veninde der har løbet orienteringsløb på højskole, som overvejede at melde sin datter til, som er på Antons alder, og så ville vi også prøve. Vi er meget nede i skoven, og har kigget på infotavlen ved klubhuset flere gange, så vi kendte godt lidt til klubben," fortæller Antons mor og fortsætter:

"Det er fedt at være ude, i modsætning til alle andre sportsgrene, man går til i den alder, hvor forældrene sidder på sidelinjen i en hal. Og det er godt at Anton bliver tryk ved skoven, for vi er meget hernede i weekenderne. Han bruger det allerede, og jeg tror at han har en bedre retningsforståelse, når vi går rundt på stierne end jeg har"

Antons mor synes også at det er rigtig godt, at Anton kan læse et kort og bruge et kom-



pas, og selvom det skal være sjovt at være til mini- og børnetræning, er det også vigtigt at der er elementer af at lære at løbe orienteringsløb i træningen. Det fortæller børnetræner Ella Richardson, der har været træner for klubbens mindste i tre år.

"Tanken er at man skal lære hvad orienteringsløb går ud på, på en tryk og, vigtigst, sjov måde. Så det handler om at inddrage orienteringselementer i lege," forklarer Ella og fortsætter:

"Det vigtigste er at få inddraget begge dele, både leg og orienteringsløb. Og at få tilpasset det, så alle kan være med, og både have det sjovt og blive udfordret. Der er et bredt aldersspænd i gruppen, så der er mange færdigheder i spil. Det gælder om at være kreativ, og finde øvelser der både kan simplificeres, så de yngste kan finde ud af det og ikke mister modet, og samtidig finde noget, der er en udfordring for de ældste," uddyber Ella, der er en del af et træner-team, som planlægger de ugentlige træninger. ■



Se flere billeder fra træningen på næste side.





Divisionmatch som i gamle dage (altså før corona)

En hjørnesten i klublivet, bør for alle være deltagelsen i divisionsmatcher, hvor alle deltagere, uanset alder og niveau, har mulighed for at bidrage til at samle point til klubben. Rekrutterings-ansvarlige, Peter Kilden, fortæller om arbejdet med at få folk til at tilmelde sig og sætte holdet frem mod divisionsmatchen i marts. Læs med og bliv inspireret til at tage med til næste match!

TEKST: PETER KILDEN

En god egenskab ved orienteringssporten er, at de fleste stævner har tilbud i alle aldersklasser og sværhedsgrader.

Det gælder i særlig grad for divisionsturneringen, hvor det er decideret nødvendigt at stille med unge såvel som ældre, erfarne såvel som mindre erfarne. Alle bidrager til at skrabbe point sammen til det samlede regnskab. Derfor er der en særlig "godt du er her, vi har brug for dig"-stemning til divisionsmatcher, og den har jeg savnet i coronatiden. Så jeg påtog mig uden betænkeligheder opgaven som DRO, Divisionsmatch Recruiting Officer.

Jeg vil ikke gennemgå pointregnskabsreglerne for divisionsturneringen i detaljer, for så bliver denne artikel meget lang og meget kedelig. Den korte version er at man skal undgå '0 points situationer', som der findes to af: 1) Hvis en klub har færre deltagere i en løbsklasse, end der er pointgivende placeringer, så går klubben glip af 'gratis' points. 2) Hvis en klub har flere deltagere i en løbsklas-

se, end der er pointgivende placeringer, så får de dårligst placerede 0 points.

Den lange, kedelige artikel beskriver de 36 løbsklasser, antallet af pointgivende placeringer, antal points for de enkelte placeringer i de enkelte klasser, osv. - men som sagt, den artikel kommer ikke her!

Min DRO-mission var at undgå situation 1 ved at få så mange løbere som muligt med, og derfor blev I, kære klubkammerater, spammet med facebook-opslag, emails, personlige henvendelser, løfter om kage, og hvad jeg ellers kunne finde på. Udbyttet blev, at der stod "OK Pan" 100 gange på startlisten - 98 til divisionsmatchen, og 2 på de åbne baner ved samme stævne.

Afbud kommer der altid, men vi var på den gode side af 90 startende i Haunstrup den 3. april. En dag med rigtigt aprilvejr, hvor man så løbere i t-shirt og løbere med jakke, hue og vanter. Der var lavet en fin stævneplads

med sø-udsigt, kiosk, opløbsstrækning og, vigtigst af alt, uden forsamlingsforbud. Det store klubbelt var med og gjorde god nytte, især da der kom et solidt 20 minutters regnsky. Kage var der også, og der blev næsten spist op. Det var alt i alt divisionsmatch som i gamle dage.

Vi havde en del debutanter med, som traditionen tro blev gjort rundforvirrede af uforståelige begreber som "Emit-backuplabel", "startboks", "fremkald", "fri start", og hvad der ellers findes af hemmeligt o-sprog. Der var en af de nye, som måtte konstatere at "kort på vand- og rivfast papir" ikke betyder "kort som man kan udsætte for hvad som helst uden at det går i stykker", men ellers tror jeg det lykkedes alle debutanter at gennemføre. Jeg håber, I vil med igen næste gang.

Slutresultatet blev en 2. plads til Pan. Vi slog Horsens og Aalborg med pæn afstand, men

tabte med næsten lige så stor margen til Silkeborg, som har oprustet markant i vinterens løb. For at sige det rent ud, så lammetævede de os i klasserne for yngre voksne, dvs. D/H 21 og D/H 40.

Tilsyneladende er deres strategi at sælge lokale boliger til forhenværende landsholdsløbere. Lusket nok til priser, som ligger marginalt under ejendomme med skel til Marselisborgskovene. Det ved DRO'en ikke rigtig, om han kan gøre noget ved.

Hvis der nu er nogen, der tænker "Vi har da ikke hørt noget om den divisionsmatch før nu her bagefter", så har I gemt jer godt. I informeres hermed om, at der er divisionsmatch igen den 4. september i Stendal/Havredal Plantage i Midtjylland. Skriv det i kalenderen allerede nu.

Vi ses!



På tur med ESAA til eksotiske Tyrkiet

I starten af april, var 7 af klubbens juniorløbere på tur med Elite Sport Aarhus (ESAA) til Tyrkiet, for at blive introduceret til nye terræner og have fokus på orienteringsteknik i Tyrkiet. Ida Riis Madsen, der løber internationalt for OK Pan og bor i Aarhus, fortæller om, hvordan det var at være afsted.

TEKST: IDA RIIS MADSEN

Forventningerne til Tyrkiet var høje da vi satte os i flyet mod Antalya i den sydlige del af Tyrkiet.

Med Astrid Ank og Jeppe Ruud med som trænere, og EON-Orienteering tours som rejseguide, var turen næsten på forhånd en skudsikker succes, og med træninger i verdenskendte terræner som Selge og Gebiz, kunne det kun blive godt.

Vi blev indkvarteret på et 10-etagers højt luksushotel, som vi, efter lidt tilvænning, er blevet enige om var lidt for meget, men på den gode måde.

Oplægget var træning 2 gange om dagen over 4 dage, hvoraf der var 2 intensive sprinter og 1 intensiv mellemdistance.

EON-orienteering stillede med et lille team, som stod for det hele, og det spillede bare. Ny-tegnede kort, gode baner, løse postdefinitioner og SI-air på de intensive træninger – klasse!

Vi erfarede ret hurtigt at orienteringsløb i Tyrkiet på mange skiller sig ud fra, hvad vi kender herhjemme i Danmark. Fx var skovbunden som en velplejet golfbane, fordi fåre- og gedeflokke (med fåre- og gedehyrder) gik rundt i skoven.

Det havde den betydning, at man selv på skovdistancerne kunne løbe i korte strømper og shorts. Generelt var dyrelivet noget man lige skulle vænne sig til! Der var både søde små skildpadder, og mindre søde vilde hunde (sidstnævnte MEGET nærgående). Faktisk var hundene så glade for os løbere, at de fulgte os rundt i skoven.



Holdet der var i Tyrkiet, med Ida Riis Madsen helt til højre bagerst.

Terrænerne vekslede utroligt meget, og var på hver deres måde utroligt udfordrende, men der er ingen tvivl om, at sværhedsgraden for alvor peakede på 3. dagen.

Efter at have kørt i bil i en times tid ad en smal grusvej op ad et bjerg, ankom vi nemlig til Selge. Selge ligger så utilgængeligt, at det er den ene af to byer i Tyrkiet, som Alexander den Store aldrig fik invaderet.

Terrænet var præget af de vildeste stenformationer, små terrasser og uhyre mange højdemeter. Det var lidt et eventyrs landskab med de klare smeltevandsåer, eksotiske dyr og

omkranset af bjerge med sne på. Med 1 time og 40 minutter på 5 km og 13 poster, tror jeg, at jeg slog ny bundrekord i tempo – men altså, wow en oplevelse!

Turen til Tyrkiet var den ultimative blanding af fede træninger, sightseeing, brætspil og badeferie. Og der er både souvenirs, gode o-tekniske erfaringer og skrammer på benene med hjem til Danmark. ■

U - t i m e s

Kille havde en lærerig oplevelse til påskeløbene i Silkeborg

Der var flere 'firsts' for 12-årige Kille Jensen til årets tre etaper af påskeløbene, der foregik i skovene omkring Silkeborg og ved Himmelbjerget. Kille fortæller her, hvad hun lærte af sine oplevelser i skoven.

TEKST: KILLE JENSEN

Jeg var en af de mange Pan-løbere, der deltog i påskeløbene i Silkeborg. Jeg var afsted alle tre dage sammen med min far og min lillebror, Kirk, som også er begyndt at løbe stævner.

Første etape af påskeløbene var i Hårup Sande, hvor mit eget løb gik ikke så godt, da jeg lavede en fejl, og endte med at spille 15 minutter.

Jeg kom tilbage på rette spor, fuldførte og endte med en 15. plads ud af 19 løbere. Selvom det var rigtig træls, så lærte jeg meget af det - især at man skal huske lige at trække vejret og tælle til 10 uden at gå i panik, eller prøve at løbe tilbage til den sidste post man var ved, og lade være med at lade sig forstyr-

re af de andre løbere på banen. Da jeg kom hjem og fik mit løb på o-track kunne jeg se at jeg havde løbet næsten 2 km længere end de andre på ruten på grund af min fejl.

Anden etape var ved Himmelbjerget og det gik rigtig godt.

Jeg blev nummer 2, og selvom første løb gik dårligt lå jeg samlet nr. 8, efter de første løb.

Jeg havde min familie med, som heppede ved målområdet, og det er altid hyggeligt, når de kører med ud til stævner. Vi kunne desværre ikke blive til præmieoverrækkelsen.

Tredje etape var igen ved Himmelbjerget,

bare i den anden ende af skoven.

Min præmie fra i går var heldigvis blevet gemt til mig, og jeg fik nogle lækre vandtætte sokker.

Jeg løb rigtig godt, og følte jeg havde styr på det hele, men da jeg kom i mål gik det op for mig, at jeg havde klippet en forkert post, tilmed den allerførste post på banen.

Det blev jeg virkelig træt af, fordi jeg ellers havde løbet rigtig godt.

Det er første gang, jeg prøver at lave sådan et bom, som jeg lavede på 1. etape, hvor jeg endte med at blive helt væk på kortet.

Det er også første gang jeg har prøvet at tage en forkert post til et stævne, men nu har jeg lært, at selvom jeg altid synes det går godt til stævner, så kan jeg også lave fejl.

Det har været meget lærerigt på den måde, at jeg har kigget mere på mine løb på o-track for at se hvad der gik galt og hvad jeg kan gøre bedre - og så

har jeg lært at komme videre og forberede mig til næste løb uden at være ked af det over, at det er gået dårligt dagen før.

Jeg glæder mig til flere løb og stævner i foråret, for det er altid en god oplevelse, med mange søde mennesker, som både hepper og hjælper. ■



Kille efter målgang på første etape til årets påskeløb.

Hjalmer løb sit første løb til 'Kristi Him', i år sad han i beregningen

Når ungdomsafdelingen hvert år arrangerer løb i Kristi Himmelfartsferien, resulterer det i skulderklap fra deltagerne og hele klubben, der imponeres over de unges evner og arbejdsindsats. Hjalmer Obel fortæller her om sin rolle i beregningsteltet, hvor han tog folk i mål, sammen med sin gode ven Anton.

TEKST: HJALMER OBEL

Det første løb, jeg var til som o-løber, var Kristi himmelfartsløbet. Dengang vidste jeg ikke, at det var en tradition, og jeg vidste heller ikke, at jeg ville sidde i beregningen her 3-4 år senere.

Jeg tænkte, at det var utrolig svært, men da jeg blev spurgt, så tænkte jeg 100%, at det skulle jeg da. Jeg tænkte, at det kunne være sjovt at blive oplært i beregning, og at det kunne være hyggeligt, da jeg skulle gøre det sammen med min ven Anton.

Det var også superhyggeligt at sidde i beregningen, da vi sad og hyggede os, og snakkede med dem, der kom i mål. Der var god tid til at snakke med hinanden og spise ting fra kiosken, som var lige bag ved os. Det var dejligt, når man lige skulle have en lille

forfriskning.

Programmet, man bruger til at aflæse dem der kommer i mål, som er den primære opgave, når man sidder i beregningen, er dejligt nemt at bruge, og selvom der selvfølgelig var lidt problemer med det i starten, fandt vi hurtigt ud af. Det var supersjovt og helt sikker noget, jeg godt kunne tænke mig at gøre en anden gang. ■



Hyggetur til DM Sprint

Der var dømt hygge på ungdomsturen til DM sprint og sprintstafet i pinsen, og der blev tid til både at købe slik, spille fodbold og løbe en masse sprintorientering. Hjalmer Obel fortæller om turen.

TEKST: HJALMER OBEL

Vi tog af sted lørdag morgen til fynsk sprint cup, som var i Ringe, men trods navnet var det ikke særlig ringe.

Det var tværtimod en hyggelig lille stævneplads med en del af verdenseliten inden for sprint. Jeg løb to gode løb, synes jeg selv.

Bagefter var vi nået til det helt vilde. Vi skulle i Netto og købe slik. Efter det tog vi ud til hytten, som vi skulle overnatte i, hvor vi lavede bål, spillede fodbold og bare hyggede os til vi skulle i seng.

Næste dag var det så blevet tid til DM-sprint,

hvor mange fra OK Pan løb et godt løb.

Efter løbet tog vi i Fakta og købte slik, hvorefter vi tog tilbage til hytten, hvor vi hyggede os og spiste god aftensmad. Efter det spillede vi fodbold i tre timer - de store mod de små - hvor de små (mit hold) naturligvis vandt gigantisk efter en episk kamp. Derefter spillede vi kort til vi skulle i seng.

Om mandagen var der DM sprintstafet, hvor jeg synes mit hold løb et godt løb, men jeg kunne nu godt mærke, at vi havde spillet tre timers fodbold dagen før. Efter stafetten gik turen hjem til Aarhus igen. ■



Foto: Kell Sonnichsen

Asbjørn Kaltoft

Man skulle næsten tro, at Pan har en afdeling i Aguiar da Beira i Portugal. I sidste nummer traf vi Casper Blakskjær over telefonen dernede fra. Han har sendt stafetten videre til en, der også leverer flotte resultater - og dertil gør en stor indsats i klubben - Asbjørn Kaltoft. Og ham fanger vi også i Aguiar da Beira, hvor han er på træningssamling just hjemkommet fra Tiomila.

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 er mange år siden. Jeg startede som 9-årig til børne-/minitræning. Vi bor ikke så langt væk, og min mor ville gerne ud at løbe, så hun meldt mig og min søster til. Jeg rykkede ret hurtigt op til ungdomstræning.

Hvor ofte træner du?

I grove træk bliver det til løb 8 gange om ugen og styrketræning 3 gange. Det kan dog variere lidt og nogle gange bliver det også til cykling i stedet for løb.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det er da et svært spørgsmål...

En ting, jeg stadig tænker tilbage på, er for mange år siden, hvor familien var i Sinai. Der overnattede vi i en ørken i nogle smalle kløfter med sandsten. Det gjorde et helt fantastisk indtryk på mig.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Der er måske to. For ikke så lang tid siden var jeg i Tyrkiet og løbe. Vi var i en lille bjergby Selge tæt på Antaly. Det var en virkelig fed oplevelse med terræn fyldt med klippeformationer. Og det var også meget rare mennesker.

Den anden var Blodslitet for et par år siden på Pans ungdomsefterårstur. I starten af banen kom jeg ud i et halvåbent område, og løb

på en sti. Jeg kunne høre noget larm i krattet ved siden af. Da jeg kiggede efter, opdagede jeg en elg, der løb parallelt med mig og lige ud foran. Det er det tætteste, jeg har været på en elg.

Og det største bom?

[Tænker længe...]

Det var også Blodslitet. Midt på et længere stræk, endte jeg med at gå rundt i noget grøn, lav bevoksning uden nogen retnings-sans eller sigt. Der føltes som en evighed, men var det nok ikke. Jeg brugte i hvert fald lang tid derinde.

Hvor mange lande har du løbet i?

Det er fem land: Danmark, Norge, Sverige, Tyrkiet og nu også Portugal.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Ultralang! kommer det hurtigt.

En af de største grunde til, at jeg i det hele taget løber, er at udforske og komme steder hen, hvor man ikke kan komme ellers. Og så er skoven federe at løbe i, og man har en mental kamp mod sig selv i flere timer. Man skal bare blive ved og ved og ved.



Medlemmernes sommerferie

Den vigtige for de rød/hvide...

...WOC Tour, publikumsløb ved VM i Trekantområdet

"Det er da helt oplagt at kombinere den nærmest obligatoriske opbakning til de danske løbere på hjemmebane, med lidt lækker o-løb på de samme lækre kort og i de samme terræner, verdenseliten skal konkurrere i. Der er også både noget for sprint- og skoventusiaster, så faktisk er der ikke nogen undskyldning, når man tænker på, at de danske løbere virkelig ville blive enormt glade for opbakningen!"

- Oscar Sig Tranberg, eliteløber og fanklub ansvarlig i OK Pan

Det største for hele o-familien...

...etapeløbet O-ringen, i år i Uppsala

"Det kan godt være en udfordring at være en 'splittet familie', i den forstand, at der også skal tages hensyn til ikke o-løberne i familien. Hos os bliver de hjemme i DK, og så er det all-in på orienteringsløb, for O-ringen er for o-familier, og man gider jo heller ikke tage på skiferie, hvis man ikke står på ski. Vi skal til O-ringen fordi det er kæmpe stort, og det altid er fede terræner."

- Peter Kilden, onsdagstræner i OK Pan Ungdom

ne anbefaler løb...

Indlandsklit buffet...

...Læsø 3-dages

"Der er så lækre terræner på Læsø, og den lille ø har mange seværdigheder at byde på, udover det fascinerende saltsyderi. Løbene er samtidig testløb til EM for de danske landsholdsløbere, og derfor min mulighed for at holde lidt 'ferie' med mine seje veninder, der skal prøve at løbe sig på EM holdet."

- Camilla Bevensee, redaktør på Pan Posten og tidligere landsholdsløber

Også vigtig for de rød/hvide...

...JWOC 2022 i Aguiar da Beira, Portugal

"Parallelt med at heppe på de danske - og måske især Pans - løbere ved junior-VM kan man komme til at løbe i de samme terræner til publikumsløbet. Og det er helt fantastiske terræner. Bare spørg en landsholdsløber nær dig; de var på træningslejr i Aguiar da Beira tidligere på året. Men man skal nok være lidt hurtig ude for at finde indkvartering i området."

Og hvor ved jeg så det fra? Jeg er "Assisting Senior Event Advisor", og har været dernede et par gange. Og skal selvfølgelig også derned igen."

- Kell Sønnichsen, skribent på Pan Posten

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



LØBEREN