

PAN-POSTEN

"Livet bliver ret enkelt og ligetil når man står der på en orienteringsbane"

- læs om makkerparret Steen og Tine på s. 7



Steen og Tine er sammen om noget vigtigt; de prioriterer nærvær og fokus til orienteringsløb.

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 695 - Maj 2023

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 2100,- Senior 890,- Ungsenior (21-24 år) 735,- Junior 525,- Støttemedlem 315,-	
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 Tobias Svarer, tobiasksv@gmail.com	6070 9229 4051 9500 2635 1986 6069 3077 2464 9482
Udvalg		
Arrangementsudvalg	Vakant	
Træningsløbsudvalg	Ida Bobach, idabobach1@gmail.com	3066 4282
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	Iben Valery Mads Skaug Morten Knudsen Peter Kilden	
Mini- og børnetrænere	Asbjørn Kaltoft	
60+ trænere	Ivan Christensen John Holm	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)	

Indhold

Noter	4
Sammen om noget vigtigt	7
40 år med påskeløb	14
U-Times	24
Stafetten - Tine Kristensen	28
Redaktionen anbefaler	30

LØBEREN

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
695	Maj 2023
696	August 2023
697	November 2023
698	Februar 2024


GARMIN™



Pan Præstationen gik til en overrasket Kell Sønnichsen

Som en del af den årlige generalforsamling er det kutyme at uddele "**Pan Præstationen**" til et eller flere medlemmer, der skønnes at have præsteret en særlig indsats for klubben igennem en længere periode.

I år er Pan Præstationen tildelt **Kell Sønnichsen** for det store arbejde, han gør som frivillig i klubben. Kell har en finger på pulsen i mange af klubbens aktiviteter, og han har mange frivillige kasketter på; kasserer i bestyrelsen, kortegner (senest ifm. DM Sprint), sørger for vedligehold af udstyr, deltager i stævneaktiviteter, er aktiv og siger sin mening ift. Marselisborgskovens fremtid, skribent i Pan posten og magasiner Orientering, fotograf for Pan og hele orienteringsdanmark - og mange mange andre roller.

Herudover er Kell aktiv til udenlandske stævner, hvor han ligeledes deler ud af viden til hjælp for arrangører.

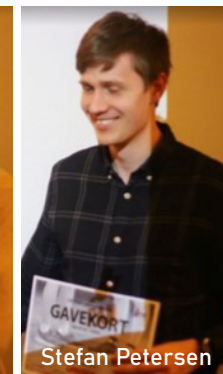
Kell modtog prisen under lettere forvirring på generalforsamlingen, hvor han - vanen tro - allerede havde indtaget fotografrollen for at forevige modtageren af Pan Præstationen. Men, det blev så ham selv.



Hjalmer Obel



Tobias Svarer



Stefan Petersen

Anerkendelsessponsorat til fire af klubbens gode gutter

På OK Pans generalforsamling d. 28. marts, uddeles "**Løberens anerkendelsessponsorat**" med fokus på godt udført arbejde til inspiration for alle. Med udmærkelsen følger et gavekort til klubbens sponsor Løberen. Følgende fire herrer modtog anerkendelsen:

Stefan Petersen - har stået for planlægning, uddelegering og værtsrolle til vinterens NightTrail.

Hjalmer Obel - har varetaget tidtagning, sendt løbere i skoven ifm. Lørdagscup og altid haft godt humør med til træning og konkurrence, igennem hele vintersæsonen.

Tobias Karlsmose - har stået klar med et smil og gode træningspas til den ugentlige træning, og deltaget aktivt i diverse projekter.

Henrik Dagsberg - har planlagt og udført endnu en NightChamp sæson til glæde for ikke bare Pan-løbere, men mange orienteringsløbere fra hele Jylland.



Henrik Dagsberg

Tre frivillige har udmærket sig med deres indsats

På OK Pans generalforsamling udelte klubben udover "Pan Præstationen" og "Løberens anerkendelsessponsorat" også **"OK Pans udmærkelsspriser"** for store frivillige indsatser i klubben. Med udmærkelsen følger et gavekort til vores sponsor Løberen.

Asbjørn Kaltoft modtager prisen for både for sportslige præstationer, det store stykke arbejde for klubbens børneløbere samt medarrangør til sæsonens Vintercup.

Tove Hedegaard modtager prisen det store stykke arbejde ifm. vinterens lørdagscup, hvor flere hundrede orienteringsløbere – nye som erfarne – har fået en god dag i skoven på grund af netop din planlægning og varme suppe.

Jacob Ingerslev Overvad modtager prisen for altid at være tilgængelig og møde op, når der er behov for en hjælpende hånd – det være både ifm. NighTrail, postudsætning og -indsamling, fællesspisning og meget mere.



Asbjørn Kaltoft

Tove Hedegaard

Jacob Ingerslev Overvad



Sammen om noget vigtigt: "Livet bliver ret enkelt og ligetil når man står der på en orienteringsbane"

Makkerparret Steen og Tine har overkommet indforståethed, udfordrende o-teknik og alt slags vejr, og er nu en fast del af OK Pans tirsdagstræning. De holder hinanden op på at komme og få et frirum fra hverdagens hurlumhej, og være sammen om det simple i at skulle bevæge sig fra et punkt til et andet, uden at komme til skade, som de siger.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

FOTO: KELL SØNNICHSEN

"Vi har forpligtet hinanden på at vi skal til træning hver tirsdag, for ellers er det for nemt at springe fra. Når det er to grader og regner, eller man er lidt sent på den, har man den anden til at hive en med, og derfor er vi et rigtigt godt makkerpar," lyder det fra Steen Larsen-Ledet, der sammen med Tine Kristensen, næsten hver uge tager til tirsdagstræ-

ning i OK Pan.

Tine og Steen er, hvis ikke det mest, så et af de mest dedikerede makkerpar til Pans tirsdagstræning, som har været en vigtig prioritet for begge, siden de for omkring tre år siden, prøvede orienteringsløb for første gang.

"Tirsdag er reserveret til orienteringsløb, og sådan er det. Vi prøver også at komme afsted til noget i weekenderne, for det kræver bare en indsats, hvis man vil blive bedre til det her med at læse kortet og finde vej," lyder det fra Steen, og Tine, der har fanget den orienteringstekniske del af sporten lidt hurtigere end sin makker, mener også at det er et 'must' at komme afsted mindst en gang om ugen.

"Man vil gerne ud i skoven og gerne så meget som muligt. Lige nu, hvor det hele er sprunget ud og der er grønt overalt, er vi næsten som sådan nogle økologiske køer på græs, som bare skal ud og nyder at være i det," lyder det fra Tine, der aldrig rigtigt har været et foreningsmenneske eller gået til sport fast i længere perioder, men som er blevet meget glad for orienteringsløb.

"Jeg har ikke gået til noget før, hvor jeg er

kommet til det så konsekvent og har været så glad for at komme, uge efter uge. Jeg har to børn og en kone derhjemme, som også skal alt muligt, men det her det skal jeg bare, det er en prioritet for mig," fortæller Tine, for hvem den individuelle sportsgren, der stadig har elementer af at være sammen om det, er helt perfekt.

Mødtes i det fri under corona nedlukningerne. De to ivrige Pan'ere mødte hinanden for næsten 15 år siden, da de begge var med til at arrangere den første pride parade i Aarhus, og nu holder de venskabet ved lige i løbesko med kort i hånden.

"Jeg sidder limet til Steens hofte, når vi er ude. Han har bare mig med," lyder det fra Tine, da hun bliver spurgt hvorfor klubtræner i Pan, Tobias Svarer, har peget på dem som et 'fedt makkerpar' og hvordan det hele startede.



Steen trak Tine med og nu er de begge blevet vilde med orienteringsløb.

så kan man være sammen om det alligevel, fordi man også bagefter kan snakke om det man har oplevet, som har været noget af det samme, med mange af de samme poster."

Nye sammen

Som helt nye i sporten, var det rart for de to nysgerrige at have hinanden, for som sporten ofte får skudt i skoen, er der rigtigt meget, der er indforstået, og Tine og Steen er enige om at der er noget om snakken.

"Vi snakkede meget om hvor indforstået det hele var i starten, især i kommunikationen," fortæller Steen.

"Ja helt vildt! Når man skal til sit første løb, skal man virkelig ville det, for der er godt nok ikke meget brugbar information om hvordan det hele foregår at hente nogen steder," supplerer Tine, der ligesom Steen mener at det virkelig er svært at gennemskue hvordan man gør, især når man skal til et åbent orienteringsløb.

"Der var det svært at være den nye. Det er ikke en samlet ting man gør, det der med at tage til løb, og vi var ret udfordrede på alle de ting man skal, med startbokse, tidtagningsbrik, udstyr og bare generel opførsel. Der er en indbydelse, en instruktion, en startliste og man skal hente alle de her PDF'er, så man ved hvor man skal parkere henne osv., og det er meget specielt og underligt formelt," fortæller Steen, der har været glad for at have en masse at spørge og at der har været så mange søde mennesker.

"Det synes jeg ikke at jeg har, men jeg trak Tine med ind i det. Vi begyndte at løbe under den første corona nedlukning. Jeg løb i RUNAAR, som er det her sociale løbefællesskab, der mødes på Frederiksbjerg, ofte ved Skanseparken, og løber sammen flere gange om ugen. Det var lidt svært, fordi man ikke måtte mødes under nedlukningen, men vi var en lille håndfuld der løb sammen, så mange man nu måtte, og to af dem der var med der, løb orienteringsløb," forklarer Steen, der blev trukket med ind i det af løbekammeraterne og senere også fik Tine med.

"Det var oplagt at mødes ude i det fri, hvor man gerne måtte flere sammen, og så aftalte vi at det skulle være til lørdagsløb et sted, og det var sådan vi kom i gang," fortæller Steen, der løb sit første løb 18. april 2020 og lige så stille blev glad for det.

Begge var på introkursus i klubben, Steen i forsommeren og Tine online den efterfølgende vinter, og det gav dem god viden og endnu mere lyst til at fortsætte med sporten, sammen.

"Jeg var blevet opereret og det var en rigtig fin måde at komme i gang på, for jeg kunne bare gå og stadig være med, selvom de andre spurtede afsted," fortæller Tine og fortsætter:

"Steen løber en del hurtigere end mig, så jeg ville aldrig kunne følge med til noget andet, men her er det nemmere at differentiere. Man kan aftale hvornår man er tilbage og

Og netop det med at snakke med folk, mener Tine er en virkelig vigtig egenskab, som hun får glæde af, ved at have Steen som sin makker.

"Steen er bare virkelig god til at komme i snak med alle mulige, hvor jeg mere er hende der sidder over i hjørnet med mine sko på, og så trisser lidt med rundt i hælene på Steen. Hvis han ikke havde haft en så god evne til bare at spørge og få hjælp af folk, så tror jeg det havde været endnu sværere at finde ud af, alt det her med at være til løb og løbe konkurrencer," fortæller Tine, der til gengæld sørger for at være chauffør og have brætspil med.

"Tine er underholdningscentralen overalt. Hun er god til spil og virkelig godt selskab. Det er så uundværligt at have en anden med og det handler i bund og grund også om ikke

at stå der alene. Når man kommer til træning sådan en tirsdag aften og går ind i klubhuset, står der landsholdsløbere og verdensmestre fra gamle dage og frem til nu, side om side.

Pan bliver hurtigt fremlagt som en eliteklub, med eliteløbere, og så taler folk i koder, og der er det godt at vi er nogle, der ikke er så meget elite og har hinanden," fortæller Steen, der på trods af den lidt gennemskuelige vej ind i sporten, er blevet ved med at komme til træning sammen med Tine hver tirsdag.

Frirum og nærvær

Tine og Steen er enige om at der er en masse gode ting ved orienteringssporten, som andre sportsgrene kan have svært ved at ramme. Det nærvær, frirummet fra stress og jag, og de mange timer ude i den friske luft, er nogle af de centrale grundet til at de to har holdt ved og har overkommet de mange



Tine flyver afsted til tirsdagstræning.

barrierer af indforståethed og nye ting, der skulle læres.

"Jeg sætter mig ind i Tines bil når vi skal til træning og tænker 'Øv! en dårlig dag', og alting kører og der er så meget hast og rasen over arbejde og urimelige krav, og jeg ved ikke hvad. Og så bagefter, når vi kører hjem, har jeg haft halvanden time, hvor jeg har været fuldstændig fokuseret på at finde nogle poster og komme levende rundt i den der labyrint af skov. Jeg har ikke tænkt på mit arbejde, jeg har nærmest ikke engang tænkt på min krop, jeg har været fuldstændig inde i det der løb," fortæller Steen og uddyber:

"Når man er ude og løbe en almindelig tur, kan man sagtens bruge en masse energi og tid på at have ondt af sig selv undervejs og tænke at det godt nok er hårdt. I orienteringsløb er jeg helt væk i det mentalt, og jeg er bare dér. Det er en kæmpe ting for mig at kunne være i noget så helt og holdent, det er virkelig fedt."

"Ja, man kan ikke gøre andet end at være til stede, for prøver man på det, bliver man væk. Selv på et langt stræk, hvor man måske har 30 sekunders løb på en sti, kan man ikke lige tænke på noget andet, for så er man lige pludselig kommet for langt. Man kan kun bare være der og der er ikke andet når man er der, det er bare flow," tilføjer Tine, der også sætter pris på det nærvær og den enkelthed sporten tilføjer i hverdagen.

"Livet bliver ret enkelt og ligetil når man står der på en orienteringsbane, man skal bare

undgå at komme til skade og blive væk, og det kræver fuldt fokus og nærvær," fortæller Tine, der også finder en stor motivation i at løse den tekniske opgave, en orienteringsbane er.

Sin egen konkurrent

"Jeg er ikke en særlig stærk løber, jeg løber ret langsomt, så for mig er det fedt at der foregår alt muligt andet undervejs. Jeg arbejder i spilbranchen, med figurer, strategispil og fantasy, og det er for mig at se en skattejagt forklædt som sport. Det er en leg og en opgave jeg skal løse, og lave så få fejl i, som overhovedet muligt, og derfor er det virkelig interessant synes jeg," fortæller Tine, der er allermest motiveret af kampen mod sig selv.

"Jeg kommer aldrig til at kunne løbe hurtigere rundt end Steen, men for mig handler det også meget mere om at gøre det godt og der kæmper jeg egentlig kun mod mig selv. Jeg er meget mere interesseret i at lave få fejl end at forsøge at komme hurtigst ind, for det sker kun hvis Steen farer vild. Men det er ligesom lige meget at de er hurtigere," forklarer Tine, der i starten havde en fordel i at være skarp på kortlæsningen, noget Steen er kommet godt efter.

"Det handler om at lære sig selv at kende" Ingen af de to er bange for at blive væk, for "større er Danmark jo heller ikke". De har begge to prøvet at bomme stort, men teknikken sidder oftere og oftere i skabet nu.

"Du bliver ikke så tit væk længere, og slet ikke

så meget som du gjorde i starten. Der kunne du godt blive ret meget væk," prikker Tine til Steen, der medgiver at han startede helt fra nul.

"Jeg var på introkursus ved John og jeg kunne ikke læse et kort overhovedet. Jeg har lært en masse nu og er blevet lidt skarper," lyder det fra Steen.

"Vi holdt os selvfølgelig meget til stierne i starten, men nu er vi blevet bedre til at læse terrænet og jeg har da lykkedes med at løbe uden stier et par gange til træning. Det handler også rigtig meget om at lære sig selv at kende og forstå hvornår det er man skal lade være med at tage de dumme beslutninger," fortæller Tine, der ligesom Steen oftest løber i Storskoven ved Pans klubhus, men gerne vil mere ud at prøve at løbe i andre terræner.

"Jeg tror jeg har lidt for meget hjemmefordel her i Marselisborg, for fx i lørdags hvor vi ude til løb fra klubhuset, der syntes jeg virkelig at jeg var god. Jeg blev ikke væk på noget tidspunkt, og det kan jeg nok ikke i en skov, hvor jeg ikke kan genkende de forskellige postplaceringer og ved hvilke områder jeg skal igennem på vejen mellem dem," konstaterer Steen.

"Det var vildt i starten, hvor man skulle opdage den her lange skov på en helt anden måde, og det gik op for én hvordan de forskellige dele hænger sammen, for det havde man ikke en fornemmelse af før," supplerer Tine, der efterhånden også har lidt for nemt ved at løbe i hjemmeskoven.

"Mit næste delmål er at jeg ikke skal gå i panik, når jeg står i mudder, for det er som om mit kompas ikke virker, når jeg får våde fødder. Jeg løber rundt i cirkler og kommer



Steen vandt Vintercuppen 2022/2023.

helt skævt, og det er noget jeg skal lære at kontrollere," griner Steen, der sætter pris på at have nogle at sparre med i mål, og der er Tine altid klar til en snak om fjollede fejl og skæve kurser.

"Vi får rigtigt meget ud af at sammenligne ruter og vejvalg bagefter, og jeg tror at når man som os, ikke er vokset op med sporten, så har man brug for at hjælpe hinanden med den efterrefleksion, for at man bliver klogere på, hvad der egentlig er smart at gøre derude og kan blive bedre til næste gang. Man får også vendt sine fejl og får en forståelse for hvorfor det nogle gange går skævt," lyder det medgivende fra Tine.

Udlandet er næste eventyr

Selvom det er en stor præstation i sig selv at dukke op til samtlige tirsdagstræninger, har det 'fede makkerpar' også ambitioner om at løbe endnu mere orienteringsløb, og være i sporten også i mange år fremover.

"Jeg sagde til træning i går, at jeg godt gad være danmarksmester i klassen H/D-85. Jeg regner med at være blevet rigtig god til den tid, og der har jeg også lige nogle år inden Tine kommer op," fortæller Steen.

"Ja, vi regner med at peake når vi er i 70'erne, når alle eliteløberne er slidt op og børnene er fløjet fra reden, så vi kan træne fire gange om ugen," istemmer Tine, men de håber også, at de på et tidspunkt kommer til andre lande for at prøve at løbe orienteringsløb der.

"Det kunne være spændende at komme til Sverige fx, hvor terrænet er helt anderledes, men jeg er også tit i Spanien, hvor vi har et hus, og jeg kunne godt tænke mig at prøve at finde nogle orienteringsklubber dernede," lyder det fra Steen, og Tine er enig i at de skal tage af sted sammen bare for at komme ud med kort og kompas.

"Ja, det kunne være sjovt at tage på orienteringstur på et tidspunkt. Jeg gad vildt godt at prøve at løbe i udlandet, det tror jeg er spændende."

Flere miniklulture tak!

Begge vil dog gerne mere afsted rundt i Danmark først og prøve at løbe i de mange forskellige terræner, der også er lidt tættere på. Steen foreslår at der bliver arrangeret flere miniklulture i Pan, til mange flere mindre løb rundt omkring, der er tæt nok på til at det ikke nødvendigvis kræver at man overnatter.

"Det kunne være fedt hvis mange kom med ud, og nogle gange er det lidt svært at gennemskue hvordan man lige kommer med og med hvem. Det ville måske hjælpe med en liste med løb, som er dem klubben ligesom 'tager til' eller som man måske har en formodning om, at mange plejer at komme til og det så er dem man opfordres til at prioritere," lyder det afsluttende fra Steen. Skribenten håber at bestyrelsen læser med, og at flere af klubbens medlemmer også vil dele deres planer, så nysgerrige bliver inspireret til at komme mere ud til løb. ■

40 år med påskeløb



Typisk påskeløb. Romo i 2012.

Store sejre og suveræne vindertider er det ikke blevet til mange af for Kell Sønnichsen de sidste 40 år, hvor han har løbet Påskeløb, men han har til gengæld løbet løbene hvert eneste år, og det er en kæmpe præstation i sig selv. Her får du den korte version af Kells 40 år med påskeløb.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Pyha, det er lang tid.

Men jeg har faktisk været med til alle påskeløb de seneste 40 år!

Så her er et nedslag i nogle af de 40 år. Et mix af anekdoter, gode - og dårlige - vejvalg og "diverse".

1983

Egentlig var det hele min regnelærers skyld - og lidt min fars. Min regnelærer fik overtalt ham til at det kunne være sjovt at køre påskeløbene på kommunens RC8000 computer. Familien fik et medlemskab af OK West, "for man kan jo ikke have nogen udefra til at lave

løb". Jeg var dog den eneste, der rent faktisk udnyttede det medlemskab.

Man må yde, før man kan nyde, og ved mit første påskeløb var jeg hjælper. Dengang kunne jeg sættes til at være... parkeringsvagt! Efter den tjans tog jeg ind til kommunekontoret (rådhuset var det kun store byer, der havde) for at hjælpe med at rette indtastningsfejl ved at kigge på nogle meget lange udskrifter, der fyldte hele gangen.

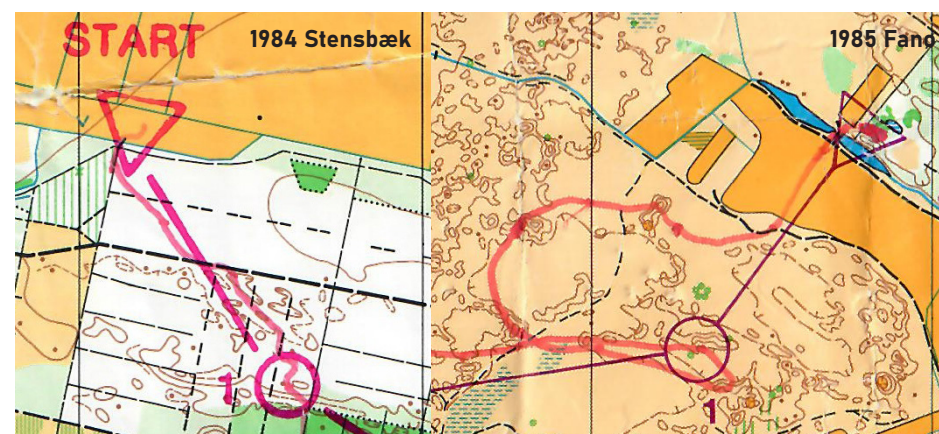
Det var dengang, hvor man ikke havde resultater på stævnepladsen, og man stemplede



manuelt i et kontrolkort ved posterne. De blev så kørt ind til kommunekontoret for at blive tastet ind og kontrolleret. En del af Pans knap så unge løbere kan nok huske Blåvandshuk Idrætscenter fra netop påskeløbene dengang. Der mødtes man om aftenen i stævnecenteret for at se dagens resultater, overvære præmieoverrækkelsen og snakke vejvalg. Og drikke spandevs af kaffe.

1984

OK Wests påskeløbsprogram (inkl. min far) blev udlejet til HTF. Det var ikke uden besvær, specielt skulle man have en særskilt tilladelse fra Post- og Telegrafvæsenet for at sætte et akustisk modem op mellem kommunekontoret i Blåvandshuk (hvor RC8000 stod) og kommunekontoret i Gram, hvor terminalerne stod, og indtastningen foregik.



Min første start til et påskeløb. Bemærk brugen af "mulle" til banepåtryk.

Første post på første etape på Fanø i 1985. Tæt tåge gav visse problemer med at holde retningen.

Jeg tog på påsketur med OK West - en tradition, der holdt i næsten 25 år - hvor vi løb i Stensbæk, Lindet-Hønning og Pamhule. På den sidste etape var der parkering på motorvejen(!). Den var dog ikke åbnet endnu. Året efter var familien på den igen - udlejet til OK Esbjerg. Der var påskeløb på Fanø - første, men absolut ikke sidste gang.

1989

I slutningen af 1980'erne havde DOF en aftale med Skovstyrelsen om ikke at afholde store løb om foråret. Det betød, at påskeløbene blev delt, så der var et i hver kreds.

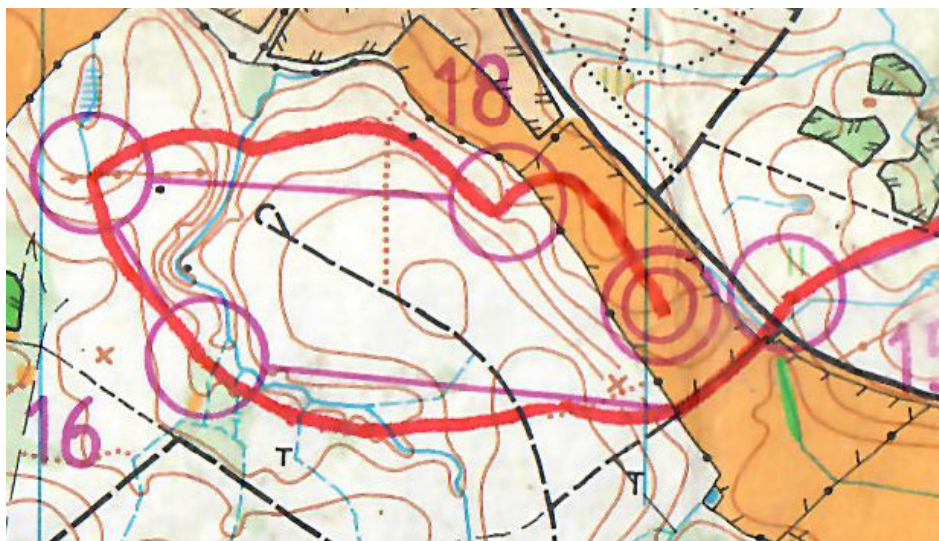
Syd-kredsens påskeløb var placeret i Malente, Holsten - vist nok den eneste gang, påskeløbene har været uden for Danmarks grænser.

Den første etape var ikke bare regnfuld - det stod ned i stænger. Så meget, at jeg på vej



1989 Wahldorferholz

til start så en bæk løbe over sine bredder og tage tasker med ud af et klubbelt. Alle blev mudret godt til, og selv om bestyreren af det "Segelheim", vi boede på, var vandt til våde sejlere, så var dette lidt over hans grænse, og vi fik en ordentlig gang voksensældud, da vi kom hjem og gjorde sko rene i håndvasken.



1989: Alle skulle have post 15. Jeg skulle hive posten op af mudderet for at kunne stemple!



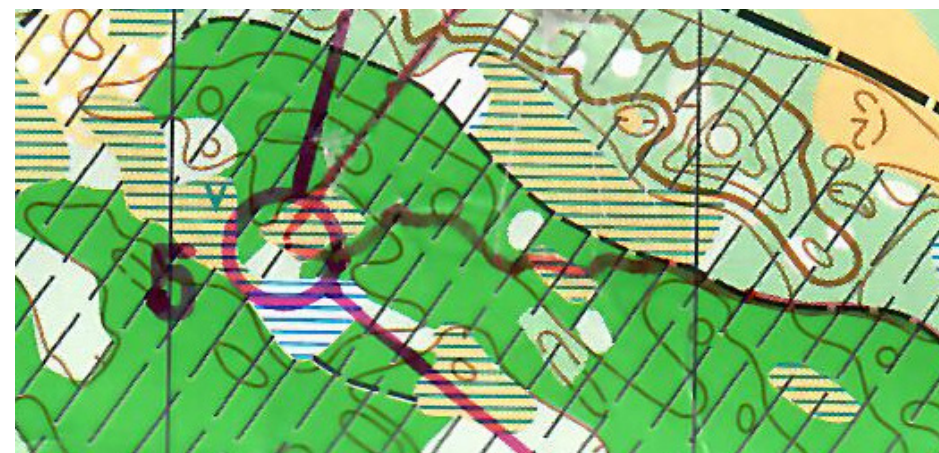
1990: Start i Bordrup Plantage

1990

Igen havde OK West påskeløb, og vi var tilbage ved de store løb. Og igen var jeg i beregning sammen med min far. Dvs. han havde lige et problem: Dårlig planlægning 25 år tidligere betød, at mine forældre havde sølvbryllup på 3. etape. Så lige den dag havde han fået forbud mod at lave løb. I stedet trådte en kollega til, som - noget brødebetyngt - dog måtte ringe midt under maden for at få lidt hjælp, da skidtet ikke virkede.

1995

Hvis der er nogen, der synes, at der var meget vand i skoven ved divisionsmatchen i Stenbjerg i år, så skulle de have været til påskeløb i Husby i 1995! Der var vand overalt, og på vej til post 5 vurderede jeg, at det var nemmere at komme frem i en tæthed 3 i stedet for på stien. Man kunne så ikke lige se grøften ved siden af stien, så det blev en fuld dukkert på vej ind i terrænet.



1995: Post 5 i Husby Klitplantage

1996-98 H21E overmodet

I de tre år sidst i 1990'erne tænkte jeg - halvsvejs gennem H21 klassen - at jeg nok kunne klare H21E. Lidt anede jeg, at landstræneren, Olli-Pekka Kärkkäinen, havde bedt om ekstra lange baner i 1996, så jeg fik min sag for i Fanøs klitter med 35 km orientering over de tre dage.

Året efter forstuede jeg foden på vej til start på 1. etape. Men gennemførte, det gjorde jeg! Og endelige havde jeg i 1998 min længste påskebane på 14.200 m på anden etape i Vester Thorup. Det gav 2½ time i skoven, og jeg var helt smadret, da jeg kom i mål. Det var godt hjulpet på vej af endnu en gang overmod - at forsøge at hænge på Carsten Jørgensen på vej gennem publikumspassagen (og den var lang). Og så blev etappen endda annulleret,

fordi en post stod forkert!

Så var det også nok for mig med H21E!

2001

Viborg OK stod for påskeløbene, og der var løb i Ålum og Dollerup - ligesom i år. OK West havde lavet klubtur, hvor vi boede på Kjelsø-lejren ved Ans. Den er kendetegnet ved at være kristen - og alkohol er ikke tilladt på stedet. Meeen, som manden sagde, da vi hentede nøglen, så kunne man jo ikke se det, hvis der ikke stod flasker tilbage bagefter. Det kunne vi godt leve med...

2005

Et par år tidligere var jeg rykket op i H35 og kunne igen være med i jagtstarten. Dette år fik jeg så mit bedste resultat til påskeløbene



1998: Post 29 stod forkert - den eneste, jeg neglede i første hug.



2001: Druk og kortspil under Jesus bjergprædiken.



2004: Tilbage til jagtstart.



En ganske godt tilfreds Martin Hansen efter 3. etape i Svinkløv.

Plads	Løber	Total	Løb 1	Løb 2	Løb 3
H 21 A					
1	Martin Hansen, Ok Pan Århus	3:38:12	1:09:07-1	1:19:22-8	1:09:43-4
2	Jens Knud Maarup, Ok Pan Århus	3:38:47	1:13:44-6	1:15:33-1	1:09:30-2
3	Carl Henrik Bjørseth, Ok Pan Århus	3:38:50	1:11:10-3	1:18:18-5	1:09:22-1
4	Flemming Jørgensen, Kolding Ok	3:39:09	1:09:55-2	1:19:05-7	1:10:09-5

2005: H21



nogensinde - en 6. plads og 3. bedste dansker. I H21 satte Pan sig grundigt på toppen af poppen ved at besætte alle tre podiepladser - med alle tre løbere indenfor 38 sekunder!

2007

Der var blot et par sekunder mellem Kim Rokkjær og mig på jagtstarten, da vi blev

sendt ud i Rold Nørreskov. Efter 2/3 af løbet, hvor vi lå og kæmpede mod hinanden, måtte jeg lige sige til ham:

- "Jeg kan altså ikke holde til det her tempo."
- "Jamen, det er for pokker dig, sætter det!"
svarede han.

Og så fortsatte vi. Desværre tog han et lidt bedre vejvalg på en af de sidste poster og kom først i mål.



I 2011 lå påsken så sent, som det var muligt, og det var helt fantastisk vejr i Dollerup Bakker.



2013: På vej til post 9 på 2. etape så jeg mit snit til at snyde banelæggeren; det plejer at være omvendt. Der var nemlig is på søen!

2008

Efter 25 år på klubbetur med OK West, så skiftede jeg - endelig - til OK Pan, der sammen med en række andre klubber havde indkvarteret sig på Fanø Søfartsskole. Ja, der var påskeløb på Fanø igen. Denne gang med samme stævneplads alle tre dage, så alle klubber lod deres klubtelte stå. Dem var der god brug for, for det var både koldt, vådt og ikke mindst blæsende.

Det sidste i så høj grad natten mellem 2. og 3. etape, at en meget stor del af klubberne - OK Pan inklusive - kunne finde deres klubtelte i en stor gang rod i den ene ende af stævnepladsen. Der blev fyldt op i gammelt jern på Fanø genbrugsplads.

2013

Koldt var det også i 2013 - med snebyger, 0 grader og blæst. Startpersonalet i St. Hjøllund lignede en krydsning mellem fede pingviner og Michelin-manden. Og Pan havde selvfølgelig ikke noget klubtelt med - selvom vi havde fået et nyt siden påsken 2008.

Nu løj jeg så tilbage i 2005, for dette år gav rent faktisk mit bedste resultat - jeg vandt! Men det var i H45AK, så det tæller ikke rigtigt. En betændt achilles-sene betød, at påskeløbene var de eneste løb overhovedet, jeg løb det år. For dem skulle jeg til!

2015

Så var det igen - efter over 20 års pause - tid til at lave påskeløb frem for at løbe det. Denne gang i OK Pan regi, hvor vi lavede det i Mols Bjerge. Ambitionsniveauet var højt, og det gav visse problemer undervejs.



2013: Præmierytteren i H45AK.

F.eks. kunne man på dagen tilmelde sig sin rigtige klasse som åben bane. Det betød så desværre, at alle disse løbere skulle starte først i jagtstarten, for deres tid på den ene etape var rigtig god - faktisk 0. Ups... Da det så var udredt efter længere tid, skulle der printes startkort i A6-format til alle løberne i jagtstarten. Det jammede printeren med jævne mellemrum, så det tog til kl. 4 om morgenen, før de var klar. Der gik det hurtigere i 1983 med RC8000!

2018

Der er åbenbart noget med Fanø og "koldt, vådt og blæsende". Og arrangørerne havde ikke lært det, for starterne var igen ude i klitterne, hvor alle - løbere og startpersonale - stod i læ af startteltet som en flok får. Men klubbeltet holdt til turen denne gang!



2018: Helt normalt vejr til påskeløb på Fanø.

Corona

De to mest mærkelige påskeløb var uden tvivl i "corona-årene" 2020 og 2021. Det første år var der sådan set slet ikke noget påskeløb, men Silkeborg OK havde lavet "gør det selv" påskeløb, hvor man selv kunne printe og løbe. Det gjorde jeg så - streaket skulle holdes.

I 2021 var der "hold afstand" påskeløb på Læsø, hvor det var put'n'run indenfor bestemte tidsintervaller. Og så var det fuldt elektronisk, hvor posterne ikke måtte berøres.

Stemplingerne blev gjort med ens GPS-ur eller telefon. Det var vi vist mange, der aldrig fik helt til at virke, og jeg måtte flere gange cirkle omkring posterne for at få registreret et klip.



2021: John Holm, Ivan Christensen og Iben Valery forsøger at få apps og Garmin-ure til at fungere på vej til Læsø.

2023

Så var vi tilbage i Dollerup Bakker - for tredje

gang i min påskeløbskarriere. Vist kun overgået af Fanø med 4 gange. ■



2023: Kurt Pedersen, Ribe OK, på vej i mål i 2023. I 1983 var det ham, jeg kørte med til påskeløb - og mange andre løb gennem årene.

U-TIMES

Onsdagstræning for børne- og juniorløbere

Pan Postens yngste skribent, Esben Obel, anbefaler alle børn og unge at komme til onsdagstræning i OK Pan, her kan du læse hvorfor.

TEKST: ESSEN OBEL

Jeg synes, du skal begynde til onsdagstræning, fordi der er et godt fællesskab og god terræn træning.

Der er gode trænere, der laver en masse sjove og gode træninger. Det er mest fysisk træning, men det bliver gjort på mange sjove måder.

Vi har lavet mange forskellige slags intervalløb og stafetter, så det føles mest som løbelege.

Vi har også lavet noget, hvor vi skulle trække spillekort og løbe rundt alt efter, hvilket kort man fik. Vi har lavet Go for O, der er en slags

labyrintleg med SI-brik.

Om vinteren er vi de første, der løber Night trail banen, så den er prøvet af til de voksne. Efter træning, sidder vi og hygger os på Silistria med noget snack og snakker om dagens træning eller noget andet sjovt om o-løb.

Vi er en lille flok på 6-8 søde unge og juniorer i alderen 8-15 år, men der er plads til mange flere.

Så kom og vær med!

Jeg håber vi ses på onsdag kl. 18.00.



Onsdagstræningen er for alle børn og unge - mød op ved Silistria kl. 18.00, så tager trænerne godt imod dig. Foto: Jonas Munthe

MÅNEDENS LØBER

Hver den sidste mandag i måneden kåres månedens løber og her får du årets første fire af slagsen - tillykke til de flittige og dygtige ungdomsløbere!

Månedens løber januar:

Sidste mandag i måneden er en super mandag for Pan ungdom, trods årstid og vejr, for det betyder fælles spisning og kåring af månedens løber. Mandag d. 31. januar kunne vi klappe af **Alma Palmfeldt**, en fantastisk ungdomsløber, der altid kommer glad til træning og kommer meget trofast, både mandag og lørdag. Hun er en der spreder glæde til andre, så derfor blev hun af trænerne kåret som månedens løber.



Månedens løber februar:

Sidste mandag i februar blev fejret med fællesspisning og kåring af månedens løber. **Frida Palmfeldt** blev en populær månedens løbere. Hun bor ikke lige i nærheden af klubhuset, men kommer langsvejs fra, alligevel er hun trofast til træninger. Frida er meget populær, da hun er opmærksom på at inkludere alle i fællesskabet. Desuden er Frida super sej og har klaret at falde i en halvfrossen sø og kun have hovedet over vandet.

Månedens løber marts:

Rakel Lausten var igår næste ungdomsløbere i OK Pan, der kom i Hall of Fame, ved at blive udnævnt af et enig trænersteam til at blive månedens løber. Rakel er ikke opvokset med orienteringsløb, men er alligevel en meget SKARP orienteringsløber, der behersker de svære baner, hun er trofast til træninger og så er hun en af dem, der spreder en rigtig god stemning.



Månedens løber april:

Selvfølgelig skulle månedens løber også uddeles i april, og denne gang var det **Thor Skammelsen**, der skulle have den! Thor har været en del af klubben i lang tid, og selvom han har holdt en lille pause fra ungdomstræning, så har han stadig været at finde til konkurrencer og gjorde det for nylig rigtig flot til Påskeløb, hvor han bl.a. fik en 1. og 2. plads. Thor har super god energi og spreder godt humør omkring sig til ungdomstræning, og så er han bare en rigtig god kammerat, som hurtigt meldte sig til at løbe tilbage til klubhuset for at hente de glemte o-kort, da vi skulle træne i går. Vi er rigtig glade for at have ham tilbage til ungdomstræning igen.

Tine Kristensen

Vores kære formand, Thomas Hornbæk, sendte stafetten videre til et forholdsvis nyt medlem: Tine Kristensen. "Det vil være godt at høre fra et nyere medlem af klubben, hvordan det er at komme ind i klubben og blive en del af fællesskabet. Tine er en af de løbere, der gerne stiller op til divisionsturnering, og deltager i træninger uge efter uge.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Den var en gående start. Steen Larsen-Le- det hev mig ud til en træning efter jeg var opereret, og jeg kunne kun gå rundt. Jeg har brugt et kort før, så det var ikke helt fremmed at skulle finde vej. Og efterhånden kom jeg i mere og mere løb. Det var en god genoptræning.

Hvor ofte træner du?

Fast hver tirsdag. Steen og jeg prøver også at komme ud hver weekend, men det er ikke altid, at det matcher familiens behov. Jeg regner med at peake om 10-15 år :-)

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det er nok Pyrenæerne. Der var jeg nede og vandre for en del år siden. Man kan komme langt væk fra alting, og der er kun bjerge.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det er jo ikke de store bedrifter, jeg kan præstere...

Det var at være frivillig (og løbe publikums-løb) til WOC sidste år sammen med min ældste dreng. Vi boede sammen med en familie, hvor alle løb og var involveret. Det var et fantastisk fællesskab, hvor man i alle aldersgrupper lavede det samme: Hjælpe til WOC, løbe selv, bade, grille - repeat.

Og det største bom?

Jeg bliver sjældent helt væk, men der var en vintercup i Marselisborgskovene, hvor jeg dummede mig gevaldigt. Mellem post 1 og 2 besluttede jeg mig for, at den hvide pil på kompasset var nord. Jeg nåede at komme ret langt væk, før jeg opdagede det. Der blev jeg sur og gik hjem!

Hvor mange lande har du løbet i?

Kun i Danmark. Steen og jeg snakkede forleden om, at vi godt gad på en tur, f.eks. til Sverige. Nu har vi løbet Marselisborg tyndt, så det vil være spændende at komme et andet sted hen.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Sprint! Helt sikkert. Sprint er det bedste, selv om jeg ikke er den hurtigste løber. Jeg kan godt lide, at man skal tage en beslutning hurtigt.



Tine Kristensen ved en af mange tirsdagstræninger hun har deltaget i.

Medlemmerne anbefaler sommerferieløb...

Alpeorientering i Schweiz...

...til Swiss O-week, 15-22. juli i Flims Laax

"Jeg skal til Swiss O-week for første gang, så jeg kan nok ikke decideret anbefale selve løbet, men jeg kan anbefale at prøve noget nyt og udfordrende.. det skader jo ikke at fare lidt vild engang imellem!"

"Det er i Flims og Laax midt i Schweiz og har som kendetegn:

- Det kort med flest højdemeter, jeg har set på et o-kort (800 m).*
- Mulighed for at løbe på/ved en gletcher.*
- Al transport med svævebane og lift (det var det i hvert fald, da jeg var der).*
- Et "væltet bjerg" - et kæmpe bjergskred for 10-20.000 år siden ned i Rhinen har givet nogle helt sindsyge kurveformationer."*

- Benjamin Andersson, medlem af Pan og eventyrer, og Kell Sønnichsen, medlem og mangeårig ildsjæl i Pan og skribent på Pan Posten

Klitter på toppen af Danmark...

...til Skaw-dysten, 12-15. juli i Skagen

"Det er altid hyggeligt i Skagen. Der er fede terræner og gode baner, og så er det som om at det er blandt gule huse, tæt på hvide sandstrande og omgivet af bjergfyre at det føles mest som sommerferie."

- Bjarke Refslund, medlem af Pan og adventure racer

God stemning til orienteringssportens Tour de France

...O-ringen, 22-28. juli i Åre i Sverige

"Tror det er det største sommerferie-event i orienteringsverdenen. Altid i abnormt fede svenske skove og med en vanvittigt fed stemning. Det var endda mit først rigtige o-stævne :))"

"O-Ringen er jo orienteringssportens Tour de France - bare for masserne. Det er et stævne, der altid er velorganiseret med gode baner på gode kort i fede terræner. Og med en masse andre mennesker. Frygtelig mange! Antal deltagere er i sig selv en oplevelse. Det sidder man gerne i bilkø i timevis for at opleve."

- Oscar Sig Tranberg, eliteløber i Pan, og Kell Sønnichsen, medlem og mangeårig ildsjæl i Pan og skribent på Pan Posten

Slovensk slikterræn og godt vejr...

...til Oocup, 26-30. juli i Lokve i Slovenien

"Det er et større løb, der er virkelig godt arrangeret. Høj kvalitet på banerne og terræn af den fedeste kaliber. Der er ikke helt så langt til start som til O-ringen, og der er en del færre deltagere (omkring 2000-3000). Det er oftest godt vejr og når man er afsted med en hyggelig flok venner eller sin familie, klarer man nemt de fem etaper."

- Laura Bobach, eliteløber i Pan

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



LØBEREN