PAN-POSTEN



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus **Nr. 696 - August 2023**

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Pan posten #2 2023.indd 1 24-08-2023 12:28:00

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 2023	Familie Senior Ungsenior (21-24 år) Junior Støttemedlem	2180,- 925,- 765,- 545,- 325,-	
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		6070 9229 4051 9500 2635 1986
Suppleanter	Jacob B. Olsen,jacob@metermeter.dk Tobias Svarer, tobiasksv@gmail.com		 2464 9482
Udvalg			
Arrangementsudvalg	Vakant		
Træningsudvalg	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	Kan købes i OK Pan's shop på hjemmesiden.		
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)		

Pan posten #2 2023.indd 2 24-08-2023 12:28:00

Indhold

Noter	4
Prøv natløb til NightChamp	6
Funktion i fokus	8
Ida er børnetræner efter kun 2 år	10
DM-sprint tema - se billederne!	16
Familietur til Halland	32
Sommer-O i Tjekkiet	34
U-Times	38
Stafetten - Steen Larsen Ledet	40
Redaktionen anbefaler	42

LØBEREN

Udgivelsesplan

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

GARMIN™

Pan posten #2 2023.indd 3 24-08-2023 12:28:00



Sidste chance for at hjælpe klubben til finalen: kom med til divisionsmatch 3. september

Når du læser dette, er det tæt på at være sidste chance for at tilmelde sig den divisionsmatch, der skal sikre OK Pan Aarhus en plads i landsfinalen til DM for hold.



Sidste år vandt vi landsfinalen og DM hold, og blev Danmarks bedste klub! Det vil vi selvfølgelig alle sammen gerne opleve igen, så skynd dig ind på O-service og tilmeld dig, eller skriv til pan@orientering.dk, så hjælper sekretær Jacob dig med at blive tilmeldt den rigtige bane, så du kan samle point til klubben til **divisionsmatchen i Uhrehøj/Myrhøj, 3. september.**

Der er brug for alle! Så tøv ikke med at melde dig til via O-service - hvert point tæller.

Pan posten #2 2023.indd 4 24-08-2023 12:28:01

Medaljeregn til JFM

De bordeaux-klædte Pan-løbere var på metaljagt, da efterårssæsonens første mesterskab blev løbet i weekenden 19-20. august, hvor Kolding afholdt JFM Stafet om lørdagen og OK Gorm Jelling afholdt JFM Lang om søndagen.

Det blev til hele **fem medaljer ved lørdagens Jysk Fynske Mesterskab i stafet** (billeder), med fire guld og én bronze, mens der om søndagen t**il JFM Lang, blev hentet hele 19 medaljer** hjem til Aarhus, otte af guld, fire af sølv og syv af bronze, og med hele ni af medaljerne blev vundet af Pans ungdomsløbere.


Guld i H21


Guld i D20


Guld i D16


Bronze i H12

Pan posten #2 2023.indd 5 24-08-2023 12:28:02



NightChamp er den fedeste natløbsserie!

Der skal lyde en ekstra opfordring om at deltage til alle Pans seje UNGDOMSLØBERE! Pan folleren kører hver gang, så det er bare med at melde sig til!

Kunne du tænke dig at prøve, om natløb kunne være noget for dig?

For 19. vinter i træk (coronavinteren 2020-2021 undtaget) arrangeres **NightChamp - natløb for alle** - i skove i trekantområdet mellem Horsens, Silkeborg og Aarhus, og netop i år ligger alle 7 afdelinger i en ring rundt om Aarhus. De fire torsdagsaftener i november '23 og de 3 i februar '24 (minus uge 7) afvikles NightChamp, på et tidspunkt af året, hvor der ellers er langt mellem konkurrenceløbene, og da starten er allerede mellem klokken 18.15 og 19.15, kan man være hjemme igen i varmen efter løbet, inden det bliver alt for sent!

Du vil i november kunne komme ud at løbe i så forskellige terræner som Marselisborg Nordskov, Risskov, True Skov samt Anebjerg-Faldinghøj ved Skanderborg, og i februar fortsættes med et løb i Lisbjerg Skov og i Brendstrup/Vestereng tæt ved Skejby Sygehus, inden det hele rundes med finalen i den sydlige del af Fløjstrup Skov. **Og som du kan se, ligger ingen af skovene ret langt fra Aarhus.**

Tre af løbene vil komme til at foregå i delvist jomfrueligt terræn, hvor der

Pan posten #2 2023.indd 6 24-08-2023 12:28:02

aldrig tidligere har været afviklet orienteringsløb. Det er i den sydlige del af Anebjerg, i Lisbjerg, hvor vi har fået lov til at løbe i et par private stykker skov samt i Brendstrup skov. Kortene i de tre områder er derfor helt nytegnede til lejligheden.

Ved prologen i Marselisborg er der mulighed for omklædning og bad inden døre i Silistria, og det samme - omklædning og bad inden døre - gælder også den sidste etape i Fløjstrup, men ved de øvrige etaper foregår omklædning hjemmefra og/eller ved bilerne. Ved prologen er der endvidere mulighed for at bestille mad til efter løbet, chili con carne. Dette serveres i Silistria.
Efter den sidste afdeling er der præmieoverrækkelse - ligeledes i Silistria - samt gratis kaffebord med sundt brød.

Du vil virkelig kunne give den gas i skoven og give dine konkurrenter baghjul, hvis du er til skarp konkurrence, eller du kan tage det mere afslappet, eventuelt i samløb med andre eller med skygge, hvis du ikke er så sikker i mørket. **Natløb giver dig god orienteringserfaring**, som du også kan bruge i dagslys, og du kan ved NightChamp vælge mellem 8 baner af forskellig længde og sværhedsgrad. Så der er helt sikkert noget til dig, og noget der passer til dit niveau. Oprindeligt blev NightChamp lavet til ungdomsløbere og det er stadig **et rigtigt godt tilbud til børn og unge, der vil prøve natløb!**

Ved deltagelse i årets NightChamp-serie, er du også med i konkurrencen om de mange præmier!

Hvis du vinder din klasse, venter der dig en fin præmie, der er sponseret af Løberen i Aarhus i samarbejde med Fusion. Endelig deltager du i lodtrækningen af 2 gavekort á 1500 kr. til Landal GreenParcs. Du får således et lod i "hatten" for hver etape, hvor du starter.

Og så er det ellers bare at komme ind på O-service og få tilmeldt dig, så du kan være en del af vinterens NightChamp!

Se mere på NightChamps hjemmeside her:
www.nightchamp.net
Indbydelsen finder du ved at scanne QR-koden:

Pan posten #2 2023.indd 7 24-08-2023 12:28:02

FUNKTION I FOKUS:
Sekretæren

Et nyt format har fundet vej til Pan Posten - 'Funktion i fokus', hvor vi møder en af klubbens 'funktioner' og den frivillige bag arbejdet. Vi starter med en af de helt centrale funktioner, nemlig 46-årige Jacob Beuchert Olesen, der er sekretær i OK Pan.

TEKST: JACOB BEUCHERT OLESEN

Hvor længe har du været i orienteringssporten?
Jeg har deltaget i de fleste ungdomstræninger siden sommeren 2019, hvor mine børn, efter deltagelse på en sommerferie camp, blev vilde med orienteringsløb.

Stævner deltager jeg kun i når der er divisionsmatch, og der er behov for alle medlemmer. Så jeg er faktisk mere i OK Pan som "far" end som "orienteringsløber".

Hvor længe har du været medlem af OK Pan?
Det har jeg været de sidste par år, efter børnene fik lyst til at deltage i så mange stævner som overhovedet muligt.

Hvad er din funktion i klubben og hvilke opgaver har du?
Jeg er klubbens sekretær. Jeg opdaterer klubbens hjemmeside, aktivitetskalender m.m., laver opslag og begivenheder m.m. på Facebook og håndterer alle henvendelser OK Pan modtager via mail.

Derudover hjælper jeg formand, ungdomsudvalg m.m. med diverse opgaver, er suppleant i bestyrelsen og med i ungdomsudvalget.

Hvorfor sagde du ja til at varetage funktionen?
Jeg var, og er stadig, taknemmelig


Jacob spejder efter børnene til DM hold.

Pan posten #2 2023.indd 8 24-08-2023 12:28:03


Jacob og hans to børn, Kille og Kirk.

for alle de rare mennesker i klubben, som har givet mine børn så gode oplevelser. Venligheden i klubben er faktisk ret unik i forhold til andre sportsgrene og foreninger vi er stødt på.

Derfor ville jeg gerne hjælpe til, men pga. min begrænsede viden om orienteringsløb var det i starten lidt svært at finde en rolle, hvor jeg kunne bidrage.

Hvor ofte laver du opgaver ifm. din funktion i klubben?
Næsten dagligt.

Hvad er det bedste ved opgaverne?
Jeg nyder at lære en masse om alt muligt ved orienteringsløbssporten. Det bedste ved de fleste af mine opgaver er, at de kan løses hjemmefra og når det passer ind i min hverdag.

Hvad er det mindst fede ved din funktion i klubben?
Jeg troede fejlagtigt i starten, at jeg med god planlægning kunne lave alle sekretæropgaverne en enkelt gang om ugen. Men der er ofte små-opgaver der giver mest mening at løse straks, så dermed har jeg oftere sekretærrollen end forventet.

Hvorfor skal man være frivillig i OK Pan?
Det er en stor fornøjelse at bidrage, det er meget givende og lærerigt. Jeg vil virkelig anbefale, at der skrues op for frivilligheden, især blandt klubbens nyeste og også yngste medlemmer.

Der er brug for nye tanker og inputs for at udvikle en gammel klub i en gammel sport. Via bidrag får man medbestemmelse og indsigt, og man kan dermed påvirke hvordan fremtiden for OK Pan ser ud.

Pan posten #2 2023.indd 9 24-08-2023 12:28:03

Ida er børnetræner efter kun to år i klubben: "Det føles ret meningsfuldt"

Ida Riis Madsen flyttede fra de vante rammer i Skørping og Rold Skov OK, for at forfølge sin satsning som eliteorienteringsløber, og nu er hun ikke kun en af dem, der henter medaljer til OK Pan Aarhus, hun bidrager også til fællesskabet som børnetræner, en rolle hun synes er meningsfuld at have. Her kan du møde det unge menneske.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Da Asbjørn Kaltoft manglede en co-børnetræner, skrev han til Ida Riis Madsen, der på trods af travlhed med både skole, træning og fritidsjob, sagde ja til at blive børnetræner.
"Jeg havde tænkt på det, men da Asbjørn skrev og de virkede lidt pressede, var det klart at jeg skulle hjælpe. Jeg savnede også lidt følelsen af at være en del af klubben, som jeg er vokset op med i Rold Skov OK, for jeg er jo ikke vokset op i Pan og har ikke været så meget med, men bare trænet og konkurreret for Pan," fortæller Ida, der er børnetræner næsten hver uge og har været i rollen siden foråret.

"Det giver mening for mig at bidrage til klubben, for det er jeg vokset op med at gøre, og så er det jo virkelig hyggeligt at have med de små at gøre og se deres glæde ved at være i skoven vokse. Det føles på en måde ret meningsfuldt at være med til at give den glæde man selv har fundet i orienteringsløb videre til dem," fortæller børnetræneren, der først og fremmest mener, at børnene skal gå til træning for hyggens skyld, men at det også kan nævnes som argument, at holdet har en yderst velfungerende kageordning.

En orienteringsløber-familie uden at løbe o-løb

Ida Riis Madsen er vokset op med sin familie, forældrene, tvillingesøsteren Gertrud og lillesøsteren Mathilde, i Skørping, der ligger klos op og ned

Pan posten #2 2023.indd 10 24-08-2023 12:28:04



ad Rold Skov, det største skovområde i Nordjylland.

Vi hører ikke tit om dem, men Ida og hendes familie startede til orienteringsløb, efter at de havde prøvet sporten til Find Vej Dagen, i den lokale klub, Rold Skov OK. Der var noget der klikkede for den naturelskende friluftsfamilie, da de blev introduceret til kort og kompas, og at være aktiv på en anderledes måde, i den skov, de allerede kendte godt.

"Mine forældre er egentlig lidt nogle orienteringstyper, uden at vi var blevet fanget ind af det, så det var et godt match vi fandt til Find Vej Dagen. Det gik hurtigt med at vi alle sammen gik til det, og var med som familie, på den der klassiske måde, uden at vi var født ind i det nogen af os," fortæller Ida, der var omkring 8 år, da hun prøvede orienteringsløb for første gang.

Sammen med sine søstre begyndte Ida at tage venner fra klassen med ned i orienteringsklubben, så den voksede fra at være lillebitte, til at blive en af de større klubber i nordkredsen, hvis farver altid er at finde til orienteringsløb i både Jylland og resten af Danmark.

"Vi havde ikke de der grønne trøjer, da vi startede. Det var mig og min familie og en masse gamle mennesker. Vi begyndte at slæbe nogle af dem vi kendte på vores alder og deres familier med, og så var vi pludselig en flok, der var stor nok til at der blev stablet noget ungdomstræning på benene," fortæller Ida, der var barn

Pan posten #2 2023.indd 11 24-08-2023 12:28:04



og ung i Rold Skov OK, i en tid hvor der blev investeret en masse kræfter i at blive flere, og investeringen bar frugt.

"Det var en succes i en årrække, vi var helt vildt mange. Der blev oprettet en form for talentcenter, kun for os, fordi flere kunne se, at vi var mange, især piger, der gerne ville sporten og gerne ville blive bedre til orienteringsløb," forklarer Ida, der som orienteringsløber voksede parallelt med klubben, og hele tiden, med målrettet træning, blev bedre og bedre.

Ida har altid elsket at komme i naturen og orienteringssporten, med kombinationen af naturen og det at bruge hovedet, var fra første gang hun prøvede den, et godt match for den unge Rold Skov OK løber, der er blevet hjulpet godt på vej af sin første klub.

"Laura Bobach og jeg gik lidt forrest, så træningstilbuddene og oplæggene, blev meget rettet mod os. Det var relevant træning hver gang, så som orienteringsløber er jeg meget et direkte resultat af en kæmpe indsats fra en masse ildsjæle i Rold Skov OK. Så i den forstand har jeg været helt vildt heldig," fortæller Ida, der siden 2021 har løbet for OK Pan, efter at

Pan posten #2 2023.indd 12 24-08-2023 12:28:05

hun tog det store spring og flyttede til Aarhus efter sommerferien for to år siden.

Den eneste tilbage

Næsten fra begyndelsen var Ida med til det hele inden for orientering; U-kurser, konkurrencer og træninger hver uge. Som ung teenager begyndte hun at gå mere og mere op i sporten, og snart fyldte det de fleste aftener og weekender.

Ida kom på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskoles orienteringslinje, sammen med mange af de venner hun allerede inden havde fået på tværs af landet, og blev endnu mere motiveret for at dyrke orienteringsløb på højt niveau. Noget der viste sig at være lidt mindre sjovt, da hun kom tilbage til Himmerland og startede på gymnasiet inde i Aalborg.

"Jeg var mere eller mindre den eneste orienteringsløber, der var tilbage i det nordlige Jylland, som gerne ville satse på eliteplan, så jeg trænede meget alene. Jeg kunne mærke, at det var svært for mig at holde niveauet og motivationen, så jeg tog i en periode til TC-træning i TC Aarhus, men det var ofte halvanden times kørsel hver vej, så det blev nogle lange dage," fortæller Ida Riis Madsen, der trivedes i gymnasieklassen i Aalborg, men havde svært ved at få hverdagen, med meget træning og et socialt gymnasie liv, til at gå op i en højere enhed.



Pan posten #2 2023.indd 13 24-08-2023 12:28:06

"Jeg var mildest talt noget splittet. Jeg kunne ikke rigtig forene mig med tanken om at jeg ikke længere kunne være med i toppen, fordi jeg ikke kunne få tid til at træne lige så meget som det krævede, og som jeg egentlig også gerne ville," fortæller Ida, der til sidst besluttede sig for at give satsningen mere fokus.

Et værelse på to døgn og så afsted til storbyen

Ida var lige fyldt 17, da hun pludselig flyttede til Aarhus. Pludseligt fordi, at hun, da beslutningen først var truffet, kun ventede to dage på at få et værelse på sportskollegiet på Dalgas Avenue, hvor en masse andre orienteringsløbere bor, og efter få uger, skulle starte i 2.g på Marselisborg Gymnasium på den anden side af vejen fra kollegiet.

"Jeg kastede mig ud i noget, jeg ikke anede hvordan ville ende, men jeg husker det som en virkelig spændende tid. Jeg syntes Aarhus var så eksotisk. Pludselig havde jeg mit eget og jeg syntes det var spændende at gå og være lidt voksen," fortæller Ida og fortsætter:

"Det var så motiverende at komme ned til et så veletableret miljø, med så mange løbere og orienteringsløbere. Her er der så mange tilbud, at man jo ikke kan deltage i dem alle sammen. Og så er det bare inspirerende at få lov til at træne sammen med en masse dygtige og dedikerede folk."

Da rutinerne var på plads og Ida fandt rytmen i træningen, oplevede hun en utrolig fremgang, både fysisk og teknisk, og i dag er det tydeligt for hende, hvad miljøet i Aarhus har givet hende i forhold til det sportslige.

"Set i bakspejlet så har jeg vel rykket mig en del siden jeg kom til Aarhus. Jeg føler mig markant mere stabil både orienteringsteknisk og sådan i forbindelse med at præstere. Da jeg flyttede, var jeg et sted, hvor jeg fx ikke løb DM lang, fordi jeg ikke orkede at skulle ud og underpræstere. Nu er det igen et af de løb jeg ser frem til," fortæller Ida, der har besluttet at få mest muligt ud af tiden i Aarhus, nu hun er flyttet efter det gode løbemiljø.

"Når jeg har efterladt en masse gode mennesker i Aalborg, for at tage herned og løbe, skal den også have en over nakken. Jeg har taget et valg og laver et sats, som jeg så skal have mest muligt ud af. Sådan har jeg det stadig og prioriterer orienteringsløb

Pan posten #2 2023.indd 14 24-08-2023 12:28:06



Ida Riis Madsen på sprinten til Junior VM i Rumænien i sommer, hvor hun blev nummer 28. Foto: JWOC 2023

højest i de her år, mens jeg går på gymnasiet i Aarhus og så må vi se hvor langt det kan række og hvad der skal ske bagefter," uddyber Ida, der skal til at starte på sit sidste år på Marselisborg Gymnasium.

Ida har været til Junior VM to gange og i sommer løb hun sig i top-30 for juniorer i verden, med en 28. plads på Junior VM sprinten i Rumænien. Hun fylder først 20 næste år, og har derfor et sidste år tilbage i junior-klassen. ■

Blå bog - Ida Riis Madsen

- Født i 2004
- Startede til orienteringsløb som 8-årig
- Har løbet for OK Pan Aarhus i 2 år
- Har tidligere været medlem af Rold Skov OK
- Bor i Aarhus
- Går i 4.g på Marselisborg Gymnasium
- Er wildcard på U20-landsholdet og har været udtaget til VM for juniorer to gange
- DM-medaljer: 2 guld, 9 sølv, 8 bronze

Pan posten #2 2023.indd 15 24-08-2023 12:28:06

DM SPRINT TEMA

DM sprint blev sommerens helt store højdepunkt i OK Pan. Selvom det var den første sommerweekend, var både vejret og humøret i top blandt de mange frivillige, der hjalp til i både Ebeltoft og Rønde, og sikrede at de mange deltagere fra nær og fjern, fik en fantastisk sprintweekend på Djursland. På de følgende sider, får du reaktioner og billeder fra et på alle måder succesfuldt arrangement.

Tak!

Vi starter tilbageblikket på DM Sprint og Sprintstafet-weekenden, med en lille hilsen fra de to stævneledere, Anne Skaug og Ida Bobach, der gerne vil sige TAK!

TEKST: ANNE SKAUG OG IDA BOBACH

Dm sprint 2023 er overstået – veloverstået.
2 x Pippi melder alt godt efter en veloverstået DM-weekend første weekend i juni 2023. Vi påtog os opgaven med afviklingen af DM-sprint og DM-mix stafet uden stævneledererfaring, men gik til opgaven med mottoet:" det har vi ikke prøvet før, så det kan vi godt!". Vi havde ret præcis 4 måneder til opgaven og gik målrettet til værks. Vi fik hurtigt fundet de fleste funktionsledere og Kell gik i gang med kort tegning.

Der skal her lyde en **kæmpe tak til alle funktionsledere** for hurtigt at melde klar på opgaven og til Kell for hurtigt at få tegnet kort og for en uvurderlig support gennem hele processen. For ja, der har været mange spørgsmål af meget forskellig karakter. At afvikle sprintløb er meget anderledes i forhold til skov løb og kræver mange andre overvejelser og plan Bér. Hvad nu hvis vi ikke må lukke den vej? Hvad nu hvis ikke vi må komme i den passage? Hvad nu hvis? Ting man ikke nødvendigvis lige tænker over som deltager. En ny verden har i hvert fald åbnet sig for os og det har været sjovt og spændende at arbejde målrettet på at få opgaven løst.

Pan posten #2 2023.indd 16 24-08-2023 12:28:07

Alle i OK Pan er sindssygt imponerede over indsatsen fra Anne og Ida, der leverede en kæmpe indsats - STOR TAK til jer begge!



Foto: Thomas Als

Bag alle ansøgningerne til afviklingen af løbet stod Frank Linde og Thorkild Petersen. De har stået for et kæmpe arbejde og har snakket med utrolig mange mennesker for at vi kunne få lov at komme i alle små kroge af Ebeltoft og Rønde – **Stærkt arbejde og tak for jeres indsats.**

Op mod 90 frivillige var med til afviklingen af stævnet og hvor var det bare fedt at se alle give en hånd og løfte stævnet op til topklasse. **Tak til alle!**
Frivillighed kan noget helt særligt og dejligt at kunne "betale tilbage" til alle dem der har lavet løb for os gennem tiden.

Går du og overvejer om stævneledelse eller funktionsleder kunne være noget for dig så tøv ikke. Det er sjovt, lærerigt og udfordrende!

Tak for nu!
//Ida Bobach og Anne Skaug


Foto: Thomas Als

Pan posten #2 2023.indd 17 24-08-2023 12:28:07

Hvorfor være frivillig til DM sprint med OK Pan?

DM Sprint og Sprintstafet blev kun en realitet, fordi så mange frivillige hjalp til i både Ebeltoft og Rønde, og her får du svar på hvorfor et lille udpluk af de frivillige, havde valgt at stille op og give en hånd med.

TEKST OG FOTO: CAMILLA BEVENSEE



Jacob Ingerslev Overvad - Postvagt til DM Sprint og Sprintstafet
"Jeg er frivillig fordi jeg gerne vil være en del af det fællesskab vi har i klubben, og fordi jeg synes det er vigtigt at støtte op om at vi som klub arrangerer et så stort og vigtigt stævne. Vi plejer at levere en høj standard på vores løb og arrangementer, og det vil jeg gerne bidrage til. Det er også fedt at være afsted på klubtur, hvor vi hygger sammen efter en lang dag med frivillig-hatten på. Det giver gode minder sammen med klubkammeraterne, at være frivilling i Pan."



Steen Larsen Ledet - Væskeansvarlig til DM Sprint og Sprintstafet
"Jeg er frivillig fordi jeg er medlem

Pan posten #2 2023.indd 18 24-08-2023 12:28:10

af klubben og frivillighed er en del af det at være medlem i OK Pan. Jeg synes også det kunne være spændende at komme ud og se hvordan de rigtig, rigtig gode løbere løber."



Kasper Sørensen - Postvagt mm. til DM Sprint og Sprintstafet
"Eskil sagde til mig at der var brug for mange frivillige, så jeg meldte mig til, for at støtte op om klubben. Jeg har hjulpet med lidt forskelligt, men den vigtigste opgave har nok været at hjælpe med at samle poster ind og at sætte skraldespande op på stævnepladsen, men jeg har også passet på poster begge dage. Man møder nogle af dem, man ikke ser til træning hver uge og det er også spændende at se hvordan sådan et stort løb ser ud bag kulissen."



Kent Lodberg - En del af materielteamet til DM Sprint og Sprintstafet
"Det er et alternativ til at bruge weekenden på alt muligt andet. Jeg kan godt lide orienteringsløb, det er fedt, så hvis man kan være med til at sørge for at lave et godt løb, er det jo indsatsen værd. Det er jo også sådan, at man ikke kan stable sådan et løb på benene selv og det er fedt at være med til at lave noget, der er så godt, sammen med så mange andre, noget der er større. Jeg kan også godt lide at komme ud til løb, hvor dem der arrangerer gør noget ud af det for mig, så jeg kan også godt lide, at det går den anden vej en gang imellem."

Pan posten #2 2023.indd 19 24-08-2023 12:28:12



Jonathan Borup Jacobsen - Børneparkering og -aktivering til DM Sprint og Sprintstafet

"Det var ved at være vores tur. Vi bor tæt på og kunne godt lige smutte forbi. Vi fik den her børneaktiveringstjans, som egentlig er meget sjov. Vi har selv nogle stykker, så det med børn er ikke helt fremmed for os. Vi har fået sat lidt i gang og sørget for at børnene har hygget sig, mens de har været herude. Vi hygger os også, selvom vi ikke har været på den meget hyggelige klubtur her i weekenden."

Torkild Holm Pedersen - Postvagt til DM Sprintstafet

"Det er spændende at være en del af sådan et stort arrangement, og jeg vil også gerne bidrage til at det kan lade sig gøre. Desuden bor jeg her i Rønde, så jeg synes det er fedt at sprintstafetten skal foregå her og ville gerne se det. Jeg har også set flere steder i byen, som jeg ikke havde set før, så der er jo mange gode grunde til at jeg er med som frivillig i dag."



Pan posten #2 2023.indd 20 24-08-2023 12:28:15



Katrine Spanner - Kioskansvarlig til DM Sprint og Sprintstafet
"Min mor spurgte om jeg ville hjælpe hende i kiosken og det ville jeg selvfølgelig gerne, for det er rigtig hyggeligt og man er sammen med en masse søde folk fra klubben. Det er bare dejligt. Det er lidt hårdt arbejde, men det er hyggeligt og det er fedt at kunne hjælpe til."

KÆMPE TAK til alle frivillige, der gjorde det muligt at arrangere en fantastisk sprintweekend på Djursland!

Pan posten #2 2023.indd 21 24-08-2023 12:28:17


Ebeltoft Rådhus.

Plan C

Eller når alt, der kan gå galt, går galt - samtidig! Men det kommer vi til senere...

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Først skal vi have startet op. Det skete meget, meget stille og roligt for 2-3 år siden, hvor OK Pan søgte om og fik tildelt DM Sprint- og Sprintstafet-weekenden i 2023.

Så skete der ikke meget mere i lang tid. Jeg havde en ide om, at Ebeltoft og Rønde kunne bruges - to nye, jomfruelige terræner. Jeg havde også tænkt, at det nok var mig, der kom til at stå for IT-delen, så der skulle være en anden stævneleder.

Så skete der ikke noget mere i lang tid. Men omkring jul måtte vi hellere se at komme i gang. Jeg tog på felttur til Rønde og Ebeltoft for at se, om ideen holdt vand og resten af bestyrelsen gik på jagt efter en stævneleder.

Eller to. For Anne Skaug og Ida Bobach meldte sig. Og så skulle arbejdet ellers i gang med korttegninge og ansøgning om tilladelser. Byer er trælse, hvad det angår; der er ret mange grundejere. Der skulle indhentes 15-20

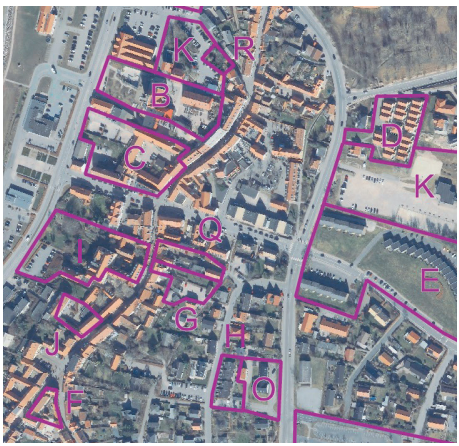
Pan posten #2 2023.indd 22 24-08-2023 12:28:18


Udsigt over Rønde.

tilladelser både i Rønde og Ebeltoft, så det var et stort arbejde, stævnelederne skulle igennem.

Heldigvis var kommunen velvillig - den kunne se muligheder, hvor en større kommune måske havde set problemer. Faktisk var de så velvillige, at de foreslog at have stævneplads ved Fregatten Jylland, for så kunne man lave en hel fest ud af det. God mulighed, men der måtte vi så nok se problemerne i øjnene i stedet: Selv om det var et DM, var det var nok ikke det helt store tilløbsstykke for publikum, og så er der en meget traffikeret hovedvej mellem fregatten og byen.

Samme velvillighed fandt vi hos det suverænt dominerende almene boligselskab, DjursBo. Så nogle tilladelser var nemme at få i hus - i hvert fald mundtligt. Det kneb lidt mere skriftligt til nogen frustration for stævneledelsen.
I mellemtiden havde jeg tegnet kortene, banelæggerne (Jeppe

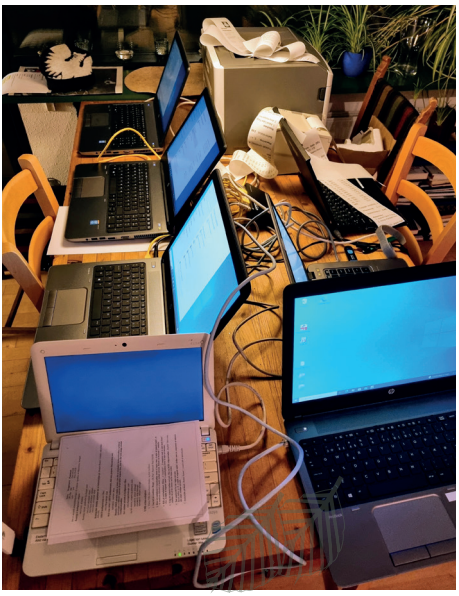


Ejerforhold i Ebeltoft.

Pan posten #2 2023.indd 23 24-08-2023 12:28:18

Ruud og Rasmus Folino i Ebeltoft, Eskil Schøning og Stefan Frands Pedersen i Rønde) havde været i gang, og kortene rettet til - en to-tre gange.

Så var det endelig tid til at tage sig af IT-delen. Der skulle bruges touch-free stempling, radioposter og tv-skærme til resultatvisning - ting vi ikke selv har. Men så er det godt, at fjernlageret, kendt som Silkeborg OK, kan hjælpe. Dertil tilbød Chris Bagge fra FIF Hillerød at stille med sine mesh-radioer, så vi var godt dækket ind. Men det tog sin tid at få aftalt, samlet, programmeret, testet osv... Og



Hele systemet sat op, tjekket og testet en uge før DM.

stævnet nærmede sig.

Nu er stafet jo ikke lige det, vi laver mest af. Sidste gang var i 2018 (JFM Stafet) - og en sprintstafet i Herredsvang med touch-free stempling, radioposter og det hele sidste sommer som træning til DM. Det var en god ide; vi lærte nogle ting. Meeeeen... Banelæggerne havde tilsyneladende udnyttet næsten alle finurligheder i Condes for at lave spændende gaflinger. Så finurligt, at Condes ikke kunne finde ud af at eksportere banerne korrekt. Det erkendte jeg først sent torsdag aften før løbet - og måtte sende en mail til Finn Arildsen om, hvorvidt det kunne passe? Efter at have kigget på det, så svarede han, at det kunne det, så det ville han lige lave en rettelse for. Så en time ef-

```
<ClassCourseAssignment>
  <ClassName>D/H12</ClassName>
    <AllowedOnLeg>1</AllowedOnLeg>
  <CourseName>a</CourseName>
  <CourseFamily>H/D12</CourseFamily>
</ClassCourseAssignment>


<ClassCourseAssignment>
  <ClassName>D/H12</ClassName>
    <AllowedOnLeg>2</AllowedOnLeg>
  <CourseName>b</CourseName>
  <CourseFamily>H/D12</CourseFamily>
</ClassCourseAssignment>
```

Det er jo tydeligt, at der er noget galt i den eksportfil, ikke sandt?

Pan posten #2 2023.indd 24 24-08-2023 12:28:19



Der var dømt klubtur. Alle hjælpere (der ville) var indkvarteret på Blushøj Camping ved Ebeltoft.

ter (fortalte jeg, at det var sent om aftenen?) havde jeg en beta-udgave af Condes med rettelsen og kunne komme videre. Pyha...

Hjemmesiden blev opdateret med alt til faget hørende: Instruktion, startlister, live resultater, o-track osv. osv. Jeg var en anelse utryg ved stafetten, for jeg havde ikke haft tid nok til at teste det grundigt, men mine stikprøver viste, at alt var i orden. Det var nok bare mig, der var paranoid...

Plan A

Lørdagen oprandt, og efter de traditionelle, indledende panikscener, fordi tingene ikke er helt som forventet, så fungerede alt med både radioposter, speakning osv. Altså lige indtil det på det tidspunkt, hvor det var allermest spændende, ikke gjorde længere. Først forsvandt speakningens forbindelse, så stævnekontorets - og endelig kunne beregningen heller ikke lave noget. Systemet var helt dødt!

Plan B

Heldigvis havde jeg sat løbende backup op, så plan B kunne sættes i sving: Alle skulle koble sig på backup-serveren i stedet, og så måtte vi genindlæse de seneste brikker. Helt normal procedure. Lige indtil, at det heller ikke virkede. Backup-serveren kunne vi heller ikke få forbindelse til! Den var ny...

Plan C

Plan C blev derpå opfundet i løbet af et par minutter: Backup blev overført til min egen lille laptop, der blev sat til at

- indlæse brikker,
- hente stemplinger fra radioposter hvert sekund
- og uploade live-resultater kontinuert.

Den fik travlt, men løste opgaven,

Pan posten #2 2023.indd 25 24-08-2023 12:28:20

og sådan kørte vi resten af dagen. Hele DM blev afviklet på én enkelt laptop.

Hvad så med stafetten?
Vi skulle nødig stå med samme problem ved stafetten, så et par ændringer blev foretaget, og vi oplevede da heller ikke problemet igen. Men så er der jo godt, at der kan opstå andre problemer. Vi skulle jo nødig blive for magelige.

Fortalte jeg, at jeg var paranoid? Det var der en god grund til. Efter førsteturene begyndte at komme ind var der en pæn stor mængde fejlklip. Lige i starten var det ikke så voldsomt, men på et tidspunkt var der så mange, at det skulle undersøges. Og gaflingerne i systemet matchede ikke (altid) løbernes kort*. Øv!

Nå, der var ikke andet for end at gå i gang fra en ende af, få udredet trådene og ændre gaflingerne, så folk kunne blive godkendt. Det lykkedes heldigvis, endda så præmieoverrækkelsen kunne holdes til tiden.

Alt i alt var det nok noget nær den ringeste afvikling i IT-afdelingen, jeg har været med til i mange år. Og det på trods af både afprøvning for et år siden, en test til ungdomstræning og tørtest



Pan posten #2 2023.indd 26 24-08-2023 12:28:21



For nogle var det helt i orden at være magelige – de havde nok at lave både før og efter stævnet.

hjemme i stuen. Det underliggende problem vil jeg nok mene, at der var for mange ting, der afhang af en enkelt person - mig. Det skal der gøres noget ved, før vi kan lave et så stort stævne igen. Ellers risikerer vi igen at skulle bruge en plan C. ■

** Efterfølgende har det også vist sig, at på trods af rettelserne i Condes, så kunne systemet ikke håndtere import af så komplekse gaflinger. Jeg regnede ud, at med de stikprøver, jeg havde taget, var der 50% chance for, at jeg havde opdaget problemet. Jeg ramte så bare de andre 50%…*



Kell i fuld gang i beregningen til DM Sprintstafet. Foto: Thomas Als

Pan posten #2 2023.indd 27 24-08-2023 12:28:23

SE DE FLOTTE BILLEDER!

Der blev taget en masse flotte billeder til både DM Sprint og Sprintstafet, som kan ses på nettet, men her er et udpluk af Thomas Als og Camilla Bevensees skud fra Ebeltoft og Rønde.





Find alle billeder fra DM Sprint i Ebeltoft her:


ORIENTERINGSKLUBBEN
PAN


AART
TRIMTEX
LØBEREN


AART
TRIMTEX
LØBEREN
DM Sprint 2023
21-70






TRIMTEX
DM Sprintstafet 2023
1610-3
MÅL


FINIS
ELASTIKKER
TRIMTEX


Find alle billeder fra DM Sprintstafet i Rønde her:



De små var med i skoven.

Familietur til Halland 3-dagars

OK Pan-løber Marie Dybdal og hendes familie, deltog sammen med flere andre Pan'ere i det traditionsrige Hallands 3-dagars i starten af sommerferien, og hun fortæller her om hvordan småbørn og camping, blev kombineret med o-løb.

TEKST OG FOTO: MARIE DYBDAL

Hvad er Hallands 3-dagars for et løb og hvorfor valgte I at tage til det?
Det er et større tredagesstævne, som i år foregik omkring Halmstad fra d. 14-16. juli. Fredag blev indledt med mellemdistance, lørdagen bød på langdistance og søndag stod i jagtstartens tegn.

Min mand og jeg har begge fået orienteringsløb ind med modermælken og er enige om, at det er en fantastisk form for familieferie. Vi har en særlig forkærlighed for Sverige, idet vi begge er vokset op med somre i smukke svenske skove på alverdens ungdomskurser og ikke mindst til O-ringen. Gensynsglæden blev i år blot forstærket af den historisk lave kurs, som gav anledning til køb af uhørte mængder billig Lösgodis.

Hvem var I afsted, hvordan kom I derover og hvor og hvordan boede I under løbet?
Mine rejsekompagnoner var min mand og vores to små baryler på et og tre år. Heldigvis blev vi ledsaget af klubkammeraterne Søren og Ida og deres børn. Vi benyttede alle færgeruten Grenå-Halmstad, hvilket var både nemt og bekvemt – særligt med en campingvogn på slæb. Selvom der var etableret en o-camp i direkte forlængelse af stævnepladsen, valgte vi at indlogere os på en af

Pan posten #2 2023.indd 32 24-08-2023 12:28:30



Ida Bobach og ungerne på vej i mål.



Samme stævneplads alle dage var en logistisk fordel.

byens campingpladser med diverse børneaktiviteter... For i virkeligheden er ferie for småbørnsforældre jo blot børnepasning i en anden by ;-)

Hvordan gik løbene?
Grundet familielogistikken løb jeg åbne baner, hvor der var fri start.

Terrænerne var lækre og varierede og alle garanter for et solidt bom eller to. Resultaterne er ikke værd at skrive hjem om. Men på åndehulsturene i skoven blev skuldrene sænket og batterierne ladet op til duften af krydrede nåletræer blandet med søde noter fra skovbundens modne blåbær. En tur alene i skovens dybe, stille ro kan i virkeligheden snildt sidestilles med et spaophold for en træt småbørnsmor ;-)

Hvad var det fedeste ved turen? Og kunne I finde på at tage til det igen?
Hallands 3-dages er med sine ca. 2000 deltagere en god størrelse for småbørnsfamilier.

Stævnet var aldeles velorganiseret, hvilket var en fornøjelse. Det være sig alt lige fra 'Miniknat'-banerne, parkering, velassorteret kiosk, afmærkninger til og afvikling af start og mål. Stævnepladsen var den samme alle tre dage, hvilket også var meget belejligt ift. det medbragte klubtelt.

Oui, det var en kæmpe succes, så **vi skal helt sikkert af sted igen!** ■

Pan posten #2 2023.indd 33 24-08-2023 12:28:31



Sommerferie-O: den fedeste tur til *Bohemia 5-days* i Tjekkiet

Mangeårigt OK Pan-medlem, Anne Skaug, brugte sommeren med familien til orienteringsløb i Tjekkiet og fortæller her, hvorfor det er den bedste måde at bruge de varme fridage.

TEKST OG FOTO: ANNE SKAUG

Jeg tror ikke at jeg nogensinde har haft en sommerferie uden o-løb på en eller anden måde. I vores familie er det ikke så meget et spørgsmål om vi skal til o-løb i sommerferien – det er mere et spørgsmål om hvor turen skal gå hen?

Og hvorfor mon egentlig? Jo, **der findes ikke nogen federe måde at holde ferie på.**

Fantastiske natur oplevelser (man kommer steder alle andre turister ikke kommer), intern konkurrence med venner og familie, masser af hygge med gamle venner, krydret med eftersnak og hygge over maden – eller som i år over en fadøl på stævnepladsen, for hvem kan sige

Pan posten #2 2023.indd 34 24-08-2023 12:28:31

nej til 0,5 liter fadøl til 10 kr.

Og ja, det mest fantastiske er, at nye venner kommer til hvert år. Og der er baner til alle uanset alder og niveau.

I år gik turen til Tjekkiet. Mange jyske orienteringsløbere havde fået denne fede idé, og da vi havde løbet dernede for 10 år siden, blev vi hurtigt enige om at det sagtens kunne tåle en gentagelse.

Omkring 80 danskere havde fundet vejen til området omkring Ceska Lipa, hvor der også blev løbet World cup ugen efter (med flotte resultater af Asbjørn Kaltoft – tillykke!).

I år var Kenneth og jeg heldige at have selskab af vores børn Signe og Mads i bilen. Vores søn Søren tog turen med 3 kammerater – heriblandt Asbjørn Kaltoft.

Da jeg læste instruktionen og så at der var samme stævneplads på alle fem etaper var jeg lidt skeptisk. Kommer vi så til at trampe i de samme spor den sidste del af banerne, bliver det kedeligt, gad vide hvordan de får den drejet? Ja, spørgsmålene var mange.
Vi blev præsenteret for fem meget forskellige løb og blev udfordret på både teknik og fysik. Jeg var inden start spændt på om bentøjet kunne klare fem dage i streg, da knæene er slidte og ikke har tilladt meget løb det sidste år.

Første etape var med start og mål på stævnepladsen. Meget Silkeborgagtigt terræn, men suppleret med en del sten og mindre klipper. Noget flere af os blev udfordret af, og mange fandt ud af hvor vigtigt det er at læse sine definitioner. Står posten oppe, nede, øst eller vest for stenen?

På anden etape begyndte vi for alvor at stifte bekendtskab med de smukke tjekkiske sandsten. Vi gamle, løb på 1:7.500, mens de yngre løb på 1:10000, og godt for det, for nemt var det ikke altid at læse kortet. Det kunne godt betale sig at have styr på at holde højden, for ellers skulle der virkelig arbejdes hårdt. Man blev hurtigt straffet for sine fejl. Men hold nu op en smuk og unik sportsplads vi har!

Tredje etape var med start og mål 2 km væk fra stævnepladsen. Og naturligvis transport af alle 70+ - fantastisk service!

Min bane bød på 1,5 km med 45 hm. Kort på 1:5000. Hvor svært kan det

Pan posten #2 2023.indd 35 24-08-2023 12:28:31

være? Jo, det kan faktisk være ganske svært. Overordnet kan mit løb beskrives som "panik".

Jeg løb godt til de første to poster og tænkte det man aldrig må tænke "det går da ok det her". Jeg kom ud i et område der minder utrolig meget om Hårup Sande tilsat nogle partier med klipper. Ingen plan og det blev for meget "det går nok, der er ikke så langt derover" og lidt for meget "løb nu". Jeg kom igennem, men smukt var det ikke.

Om aftenen efter 3. etape var der mulighed for en lille micro sprint i byens park. En bane med vindertid på 5-7 min på et kort 1:1000. Løbet var ikke en del af konkurrencen men var alligevel populært -og sjovt. Sig-



Stejle skrænter og sandsten, var på menuen alle dage til Bohemia 5-days.

ne vandt D16.

Fjerde etape bød på endnu en "sprint". 2400 meter til start og mål (200 hm) som igen var lagt ud i skoven og væk fra stævnepladsen. Banen var 1,5 km med 120 hm og 10 poster. En stigning på ca 8%.

Jeg havde fået teoriundervisning af Mads efter gårsdagens totale brøler, og tak for det! Planen var klar: Stop ved hver post, læg en plan, følg den, tjek definitionerne, stop op ved tvivl og få styr på det. Det var micro-o når det er bedst. Planen holdt og hold op det var sjovt – og hårdt!

Det var virkelig en oplevelse at kravle rundt mellem sandstenene og se folk der løb på kryds og tværs og deriblandt også mange fortvivlede blikke og forvirrede folk.

Femte og sidste etape bød traditionen tro på en jagtstart. Den løber der samlet har klaret sig bedst starter først og de efterfølgende løbere i klassen starter efter alt efter hvor lang tid man er efter den førende løber. Det vil sige, er man 20 min langsommere samlet end den bedste så starter man 20 min efter.
Jeg var træt og lidt slidt, løb mod start og konstaterede halvvejs at jeg

Pan posten #2 2023.indd 36 24-08-2023 12:28:31

ikke havde fået dagens definitioner med (de var ophængt på stævnepladsen)... Der var heller ingen definitioner på kortet, så jeg løb til start, lånte en konkurrents definitioner og fik forklaret en sød start official at jeg skulle låne en kuglepen (ikke alle tjekker snakker andet end tjekkisk).

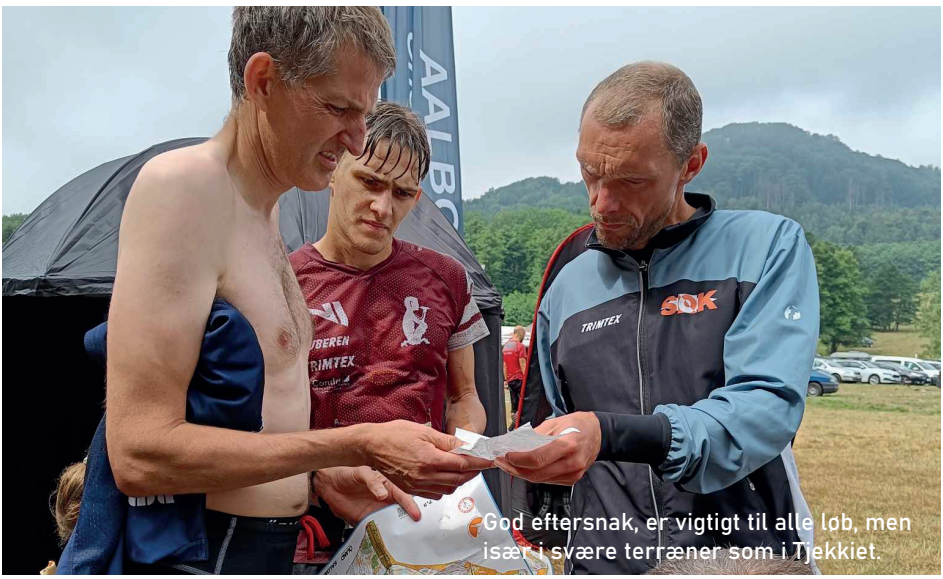
Jeg fik lige skrevet de vigtigste detaljer ned og alt var godt. Skoene skulle lige snøres og bang, så knækkede snørebåndet... En feberredning med lidt knuder og tape, så var jeg klar.

Mine knæ var godt slidt, så jeg tog det roligt og brugte planen fra 4 etape igen og havde en fin tur i skoven uden de store fejl.
Jeg løb mig fra en 7. plads op til en 4. plads samlet.

En fantastisk uge var ovre. Samme stævneplads hver dag fungerede top!

Fede og gode kort, gode baner, tidtagning der fungerede (touch free), transport til de ældste til start og retur til stævneplads, god mad til billige penge på stævnepladsen, hyggeligt samvær, gode grin og kun regn om aftenen og natten.

Jeg forlod stævnepladsen med et kæmpe smil på læberne og så frem til en uges restitution – endnu en fed orienteringsoplevelse i rygsækken og til jer der ikke har prøvet sommerferie o-løb så tøv ikke – **det er fedt!** ■



God eftersnak, er vigtigt til alle løb, men især i svære terræner som i Tjekkiet.

Pan posten #2 2023.indd 37 24-08-2023 12:28:32

U-TIMES

DM Sprint og Sprintstafet

Pan Postens yngste skribent, Esben Obel, har endnu engang forfattet et lille skriv om sine oplevelser med orienteringsløb i OK Pan Aarhus, og denne gang er det selvfølgelig DM Sprint og Sprintstafet, hvor Esben var med klubtur og løb DM-konkurrencerne i Rønde og Ebeltoft.

TEKST: ESBEN OBEL

Jeg havde et rigtigt godt DM-sprint. Jeg hyggede mig meget med mine venner, og jeg havde nogle gode løb.

Vi spillede fodbold og snakkede om blandt andet vores løb. Da det var Pan, der arrangerede DM-sprint, så jeg også, hvor mange, mange, mange frivillige, der skal til, for at jeg og en masse andre kan få et godt løb.

Der skal blandt andet være nogle i start, nogle i kiosken, nogle i beregningen, nogle der har lavet banerne, nogle der sætter stævnepladsen op, nogle der sidder på post, nogle der er i børnebanen, der skal være speakere, nogle der skal smøre madpakker, nogle der står for overnatningen, nogle der skal være for-løbere, nogle der skal bage kage til kiosken, nogle der pakker stævnepladsen ned og nogle der skal være stævneledere.

Alle, der hjalp, fik en bestemt hjælpertrøje, som var militær grøn med DM-sprint logoet på.

Jeg fik en om lørdagen, som jeg kunne tage på, når jeg var færdig med at løbe.

Jeg hjalp med at sætte kameraer op, sætte snitslinger op, afprøve mikrofonen i speakerteltet, pakke stævne pladsen ned og hjælpe med at pakke lastbilen.

Det var super fedt også at få lov til at hjælpe. Det var også nogle gode

Pan posten #2 2023.indd 38 24-08-2023 12:28:32



Esben på vej i mål til DM Sprintstafet. Foto: Thomas Als

baner. Det var nogle lidt svære byer at løbe i. Det var sværest om lørdagen i Ebeltoft, da der var mange små gader i den gamle bydel. Det var nemmere i Rønde, for der var ikke nogen små gader. Det var mere villaveje.

"...tak til alle dem, der var hjælper til DM-sprint og til alle dem, der har været eller skal være hjælper til et løb, jeg skal til"

Jeg håber, at alle havde et godt løb, og så vil jeg sige mange tak til alle dem, der var hjælper til DM-sprint og til alle dem, der har været eller skal være hjælper til et løb, jeg skal til.

Pan posten #2 2023.indd 39 24-08-2023 12:28:33

Steen Larsen-Ledet

Det er måske ikke nogen større overraskelse, at Tine Kristensen sendte stafetten videre til Steen Larsen-Ledet, som fik hende hevet ind i orienteringssporten. Men hvordan kom han så i gang?

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var i Storskoven i april 2020 - en af de Corona-baner, Pan havde lagt ud til fri afbenyttelse. Vi havde nogle venner i Runner - mit løbefællesskab - som tidligere havde løbet orienteringsløb. Og de sagde, at vi skulle prøve det. Det skulle vi da! Jeg tog en let bane, og det var jo meget sjovt. Og vi fortsatte som en del af at holde os i gang under Corona. En overgang var vi en Facebook chat-gruppe på en 8-10 stykker, der holdt hinanden ved ilden. De er så ikke holdt ved, men det gjorde jeg.

Hvor ofte træner du?

Ret fast fire gange om ugen. To gange i RUNAAR (mandag og onsdag), tirsdagtræning og enten et orienteringsløb eller langtur i weekenden.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

[Prompte svar:] At se en ugle!

Jeg stoppede op til en Vintercup, fordi min pandelampe fangede den på en gren, og så stod vi der og kiggede på hinanden, indtil den ville videre. Den anden dag var der også en spurvehøg, der lige tog en fugl foran mig.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det er de allesammen :-) Jeg synes, at det er rigtig fedt at løbe i Marselisborgskoven, men det er også rigtig fedt at komme ud steder, man ellers aldrig ville være kommet i Mols Bjerg, Rold Skov osv. Og jeg kommer virkelig ud i hjørnerne.

Jeg har måske ikke haft så mange oplevelser, men de er alle gode!

Og det største bom?

Jeg bommer hver gang, så det kan ikke regnes ud. Hvis jeg kan løbe lige i tre poster i træk , så er det en succesoplevelse. Jeg har løbet ud af

Pan posten #2 2023.indd 40 24-08-2023 12:28:35

kortet flere gange og lavet mange mærkelig ting. Kig endelig ikke på mit GPS-spor.

Hvor mange lande har du løbet i?

Et - Danmark.
Men det kunne være sjovt at komme andre steder hen. Det kommer på et tidspunkt. Så vover vi os helt over til Sverige. Måske på en klubtur?

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Ultralang.

Ikke at jeg kan løbe det, men sprint bliver aldrig min disciplin. Det er for stressende, og der er ikke meget turoplevelse i at løbe rundt mellem husene på Langenæs.



Steen Larsen-Ledet som vinder af Vintercuppen 2022-2023.
Så det har ikke været bom alt sammen.

Pan posten #2 2023.indd 41 24-08-2023 12:28:36

Redaktionen løb i efterårss

DET VIGTIGSTE...

...løb du kommer til at deltage i dette efterår, er divisions-match 3. september

Klubben har brug for alle mand i skoven til årets anden divisions-match, hvis vi igen i år skal kæmpe med om DM-medaljerne til landsfinalen i DM for hold, der i år skal løbes i Broddingbjerg ved Viborg.

Sidste år kom OK Pan sejrsrigt ud af finalen, der blev løbet i Gråsten, og vi håber at alle vil være med til at støtte op om at Pan skal tage guldet og igen blive Danmarks bedste klub!

Tilmeld dig divisionmastchen i Uhrehøj/Myrhøj 3. september i O-service med det samme!

DEN KLASSISKE...

...DM Stafet og Lang-weekend 9-10. september

Skal du med ud og se hvad kernen af orienteringsløb er, skal du tage med til DM Stafet og Lang, der i år arrangeres af to forskellige klubber, ja, faktisk mere end det, da de fynske klubber Faaborg OK, Odense OK og Svendborg OK, arrangerer DM Stafet lørdag d. 9. september og OK Gorm Jelling arrangerer DM Lang søndag d. 10. september.

Det er altid en fest at løbe DM, så tilmeld dig i O-service allerede nu!

anbefaler sæsonen...

DEN FEDESTE...

...natløbsserie, NightChamp, der igen i år byder på lækre baner, fire torsdag i november og tre i februar 2024
Når dagene bliver kortere, kan det være svært at se lyspunkterne i at skulle i skoven i mørke, kulde og regn, men til NightChamp glemmer man hurtigt alt det, for de sjove baner i spændende terræner, er altid den bedste aftenunderholdning.

Serien består af en prolog og tre afdelinger i løbet af november 2023, og tre afdelinger, hvor den sidste er finalen, i løbet af februar 2024. NightChamp foregår altid om torsdagen, med start fra kl. 18.15 på de fleste afdelinger.

Det er allerede nu muligt at tilmelde sig via O-service!

Læs mere på side 6 og 7 her i bladet!

DET EKSOTISKE...

...ved det bornholmske løb Höst Open, er ikke kun de mange svenske deltagere og den bornholmske dialekt, men især de vanvittigt fede terræner og altid sjove baner!
Man skal lede længe efter en federe oplevelsestur rent o-teknisk, end en tur til Höst Open på Bornholm, 27-29. oktober. Paradisbakkerne klædt i nuancer af orange og gult, og klipper strøet ud blandt de gamle ege- og bøgetræer. En perfekt efterårsweekend på solskinsøen.

Tilmeldingen er åben i O-service, så tøv ikke med at tilmelde dig!

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



LØBEREN