

PAN-POSTEN

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idrætsforbund

Nr. 698 - Forår 2026



Hjælp os med at forme klubbens fremtid

Vi vil gerne høre din mening om klubbens nuværende tilbud, frivillighed, synlighed og ønsker til fremtidige aktiviteter. Din feedback hjælper os med at gøre klubben endnu bedre.

Svar på spørgeskemaet og vær med til at vise vejen!



Orienteringsklubben

PAN

INDHOLD

 Pan Postens fremtid	2
 Formandens hjørne	3
 Marselisborgskoven - urørt skov, også af orienteringsløb	4
 Hjælp os med at forme klubbens fremtid - svar på spørgeskemaet	5
 Hvordan går det... ...med børnetræning?	6
...med ungdomstræning?	7
...med 60+ -holdet?	8
...med tirsdagstræningen?	9
...med trailholdet?	10
...med EliteCenter og ESAA?	11
 Hvad er "Pan Elite" og hvem kan være med?	12
 Kan vi mødes i faste rammer?	13
 Frivillighed i Pan	13
 Påskeløb 2028	14
 Jobopslag	15
 DM hold- sammen kan vi gøre det igen!	16
 Night Champ - stærke rødder og blik mod fremtiden	17
 Night TRAIL	18
 Holdsport - én fælles platform for klubbens digitale liv	19
 Tirsdagsværktøjskassen - aftner med oplæg fra nogle af Danmarks dygtigste	20

Velkommen til Pan Posten

Kære medlemmer og venner af Pan
Velkommen til et nyt nummer af Pan Posten – vores fælles vindue ind i livet i Pan. Her finder du nyt fra klubben, kommende aktiviteter og små glimt af alt det, der binder os sammen som forening.

God læselyst – vi håber, at bladet giver dig både inspiration og lyst til at være med i fællesskabet.

/ Redaktionen og bestyrelsen

PAN POSTENS FREMTID

Det er efterhånden noget tid siden, vi sidst har udgivet et nummer af Pan Posten. Det har givet os anledning til at stoppe op og se på, hvordan bladet bedst kan udvikle sig fremover. Undervejs har vi haft gode drøftelser om både frivillige kræfter, økonomi og – ikke mindst – hvilken rolle Pan Posten spiller for jer medlemmer i dag.

Bestyrelsens udgangspunkt er klart: Pan Posten er en vigtig del af vores fællesskab. Samtidig er vi nysgerrige på, hvordan bladet kan leve videre på en måde, der passer til nutiden og til jer. Skal vi fortsat have et trykt blad – måske ét eller to gange om året?

Fungerer det godt nok kun med nyhedsbreve, eller er en kombination med Pan Posten bedre? Eller findes der andre, bedre måder at nå rundt til hele klubben på? Hvad med økonomien, skal Pan Posten sendes med DAO og kan vi viderefakturere forsendelse til alle jer medlemmer? Kort sagt: Vi ser muligheder og vil gerne tænke nyt – sammen med jer.

Derfor vil vi meget gerne høre **din mening**. Senere i dette nummer finder du et link til et spørgeskema, hvor du kan dele dine tanker, ønsker og idéer. Dit input er med til at forme fremtiden for Pan Posten - og for, hvordan vi bedst kommunikerer og deler klub-liv i Pan fremover.

/ Camilla Bevensee,
redaktør Pan Posten



FORMANDENS HJØRNE



Kære alle

Vi vil gerne fra bestyrelsens side komme med en lille, **kærlig opsang**.

Vores fællesskab lever og ånder kun, når vi alle er med til at bidrage – både med smil og opbakning til de respektive træninger, deltagelse i konkurrencer og arrangementer, men også ved indimellem at give en hånd med bag kulisserne, når der er brug for det.

I en lille forening som Pan er vi afhængige af, at mange byder ind. Orientering kræver flere frivillige kræfter, end man umiddelbart tænker. Hver uge skal der lægges nye baner, poster skal sættes ud og samles ind igen.

Det er den del, de fleste møder uge efter uge – men der ligger også en stor indsats bag selve træningsplanlægningen: Hvad træner vi frem mod konkurrencesæsonen? Hvor skal vi være? Skal vi samle op på træningen med

fællesspisning?

Dertil kommer alt det usynlige arbejde med kommunikation, planlægning og koordinering, som får det hele til at hænge sammen.

Derfor er det vigtigt, at opgaverne fordeles på flere hænder.

Alt for ofte er det de samme ansigter, der løfter de samme opgaver. Det betyder desværre, at nogle aktiviteter risikerer at forsvinde, fordi kræfterne ikke rækker – og det gavner hverken fællesskabet eller udviklingen i klubben.

Derfor er det vigtigt, at opgaverne fordeles på flere hænder.

Så overvej gerne, om du har mulighed for at tage en ekstra tørn – måske hjælpe til ved en træning,

arrangere et socialt indslag eller byde ind med idéer og energi, dér hvor der er behov. Sammen kan vi løfte endnu mere og sikre, at Pan fortsat er et levende, inkluderende og sjovt sted at være.

Vi er allerede godt i gang med et nyt klubår – og vi er faktisk kommet rigtig fint fra start. Der er masser af glæde sig til i den kommende sæson og masser af fællesskab at være en del af. Tak til alle jer, der allerede bidrager med engagement, tid og godt humør.

Husk: Døren står altid åben for forslag og nye initiativer – **det er jer medlemmer, der gør Pan til noget helt særligt.**

- Thomas Hornbæk,
formand i OK Pan Aarhus

Marselisborgskoven - urørt skov, også af orienteringsløb

TEKST: Kell Sønnichsen

Som de fleste har bemærket gennem det seneste års tid, så er der blevet fældet en del i skoven fra Fløjstrup i syd til Blommehaven i nord.

Det er ikke færdigt endnu, idet der fortsat nogle steder foregår "veteranisering" - enkelte træer bliver mere eller mindre ødelagt for at gøre dem attraktive for svampe og insekter. Det har efterladt en masse kvas i skovbunden, der gør det sværere at løbe igennem flere steder. Dertil er dræn blevet ødelagt og grøfter spærret, så der er opstået nye moser og småsøer og generelt mere våd skov.

Alt i alt opleves skoven nok som mere besværlig at løbe i, og den gamle åbne bøgeskov med fuld fart ned gennem slugterne er på retur. Den udvikling vil fortsætte de kommende år efterhånden som flere træer vælter og bliver liggende, skoven bliver mere våd og tung, og underskoven skyder op med nye vækster.

Alt dette er en konsekvens af kommunens vedtagelse af, at Marselisborgskovene ikke længere skal drives kommercielt, men gøres til urørt skov.

Oprindeligt var det planen også at indsætte kvæg og vildheste, men

det blev droppet efter længere tids protester fra både os og andre brugere af skoven - lige fra MTB over ryttere til hundeluffere. Det er dog ikke længere væk, end at SF sidste forår igen foreslog det i byrådet.

Men selv om fældningerne stort set er færdige, kommer der måske alligevel til at ske ændringer i skoven i 2026. Der er fra Natur og Teknik-forvaltningen planer om at oprette nogle store "naturfokuszoner" i skoven, hvor naturen har førsteprioritet. Det betyder, at stier fjernes samt at MTB- og ridespor omlægges uden om disse zoner, så brugerne "nudges" til ikke at bevæge sig ind i dem unødigt.

Desværre betragter Grønne Områder i kommunen nu også vores brug af skoven som "unødigt", så det måske bliver stærkt begrænset, hvor meget orienteringsløb kan finde sted i "naturfokuszonerne".

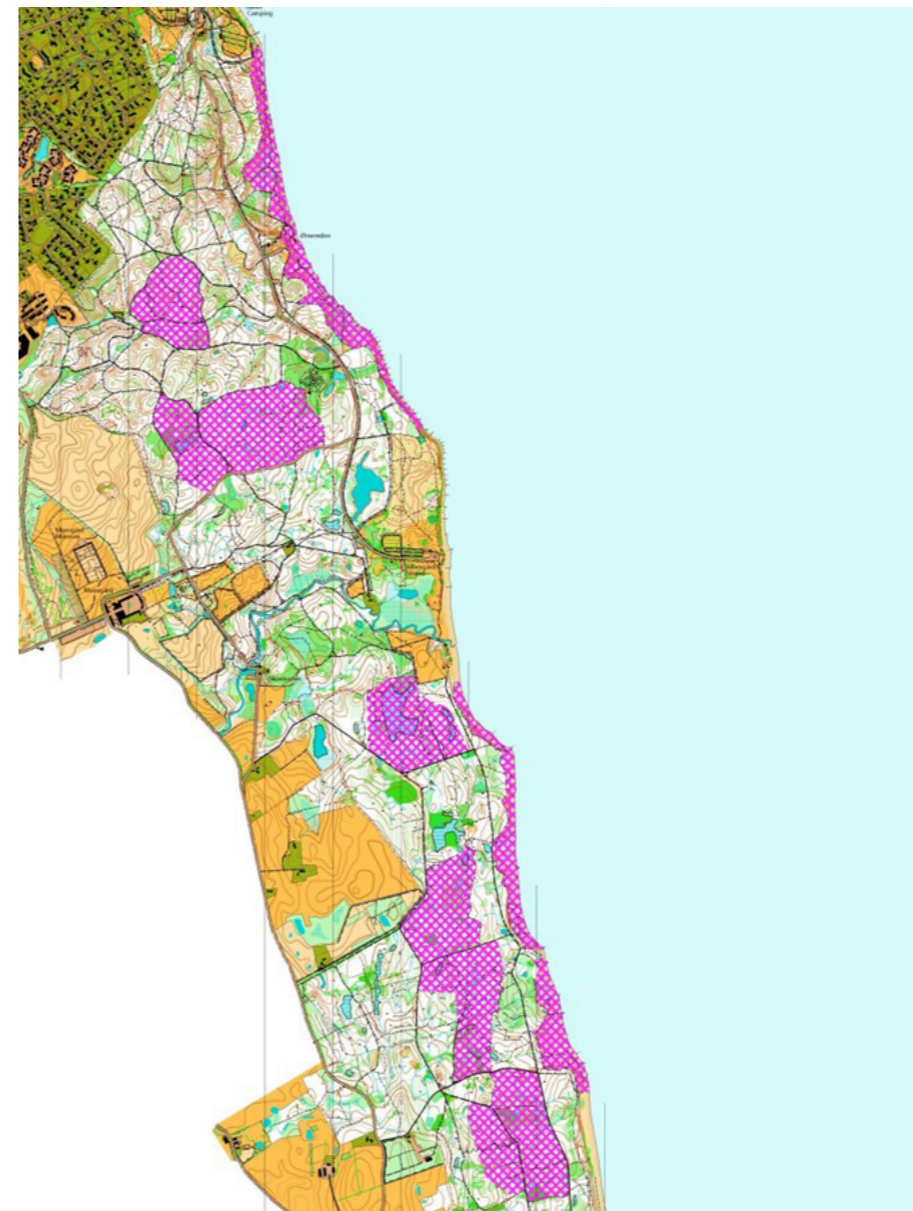
Der er i alt 8 zoner:

- 3 ligger langs kysten og dækker skrænten og skoven nedenfor denne fra Blommehaven og sydpå, bortset fra omkring Moesgaard Strand. Der bliver ikke tilladt overhovedet at løbe der.

- 2 andre ligger nord for Giber Å. Der bliver det tilladt at lave træning, men ikke arrangementer om foråret, hvorimod arrangementer også er tilladt om efteråret. Det betyder, at arrangementer om foråret reelt kun kan finde sted nord for Ørnereden.

- 3 sidste ligger syd for Giber Å og spærre hele Fløjstrup Skov. Her bliver al løb forbudt i forårs-sæsonen. Det er en ny udvikling med denne foreslåede begrænsning, og det ville klart have haft betydning for vores holdning til zonerne - både størrelse og placering - hvis det havde været fremme på et tidligere tidspunkt i processen. Pan er heldigvis "med ved bordet" i Skovrådet.

Kasserer i klubben og forstandig på skov og forvaltning, Kell Sønnichsen gør et stort stykke arbejde for at holde klubbens fane højt og være med til at påvirke processen og beslutninger, således vi også i fremtiden kan løbe orienteringsløb i Marselisborgskovene.



KORT: Marselisborgskoven med de 8 'naturfokus'-zoner markeret med lilla.

Hjælp os med at forme klubbens fremtid

Vi oplever generelt god opbakning til klubbens aktiviteter, men vi vil gerne blive endnu bedre – og invitere endnu flere med ind i fællesskabet. For at kunne udvikle OK Pan i den rigtige retning har vi brug for en bedre forståelse af, hvordan I bruger klubben i dag, og hvad I ønsker jer fremover.

Derfor har vi udarbejdet et spørgeskema, hvor vi blandt andet spørger ind til jeres holdning til en eventuel fælles mandagstræning - "Silistriadag". Men, vi ønsker også mere mere viden om jeres bredere oplevelser i klubben, ønsker og idéer til klubbens fremtid. Spør-

geskemaet giver jer mulighed for at dele både konkrete forslag og mere åbne refleksioner om, hvad der fungerer godt, og hvad vi som klub med fordel kan gøre anderledes eller bedre.

Det er vores klare ambition at bruge jeres svar aktivt og ansvarligt – ikke som statistik, men som dialoggrundlag.

Vi håber derfor, at I alle vil tage godt imod spørgeskemaet og bruge lidt tid på at svare. Jo flere besvarelser vi får, jo bedre indblik får vi – og jo bedre kan vi sammen udvikle OK Pan som en klub, hvor

man føler sig velkommen, engageret og glad for at være med.

Hvis man gerne vil supplere spørgeskemabesvarelse enten med en opfølgende mail eller snak om hverdagen og ønsker til fremtiden, er man altid velkommen til at tage fat i en fra bestyrelsen. Vi er klar til at lytte.

Scan QR-koden og svar på spørgeskemaet:



Hvordan går det med klubbens...

Mini- og børnetræning

TEKST: Camilla Bevensee

Mini- og børnetræningen (4–8 år) har siden sommeren 2024 været i en rigtig god udvikling.

Med Camilla Bevensee og Asbjørn Kaltoft som fast trænersteam er der stille og roligt vokset et livligt og trygt miljø frem med stor opbakning fra både børn og forældre.

Til træning møder glade familier op, og der er et klart fokus på leg, bevægelse i skoven og fællesskab – præcis som det skal være for klubbens yngste.

Der er også begyndt at komme mere og mere hul igennem til, at flere af de mindste deltager i ungdomstræningens fællesspisning, hvilket er med til at hjælpe med fremtidig overgang til ungdomsgruppen. Opbakningen vokser måned for måned og vidner om, at børnene – og familierne – føler sig godt hjemme i klubben.

Samtidig er klubbens yngste i

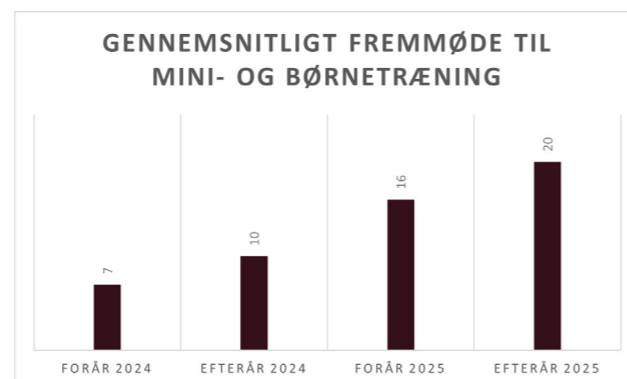
højere grad end tidligere blevet en del af divisionsmatcherne. Trods regn i Silkeborg og et for mange forældre uvant setup, stillede OK Pan med mere end 15 børn under 8 år til den seneste runde i Nordkredsen i starten af oktober sidste år.

Trænersteamet gør en stor indsats for at "tage familierne med" ved at fortælle om matcherne, informere grundigt og skabe trygge rammer – blandt andet med fælles transport og hyggeligt sammenskudsgilde af kage og snacks.

Alt i alt går det altså rigtig godt med træningen for de mindste i klubben – og det vil vi gerne bygge videre på. Med omkring 20 små børn, der endnu ikke kan det hele selv, er det dog en stor opgave for blot to

trænere. Derfor er der også her en oplagt mulighed for at bidrage til klubbens fællesskab som en del af trænersteamet sammen med Camilla og Asbjørn.

Du behøver ikke at have erfaring med orienteringsløb – det vigtigste er, at du har lyst til at lege, være i skoven og give ungerne en sjov og tryk oplevelse om mandagen. Har du lyst til at være med?



Ungdomstræning

TEKST: Iben Valery

Den ugentlige ungdomstræning i Pan kører fortsat rigtig godt, og vi går nu ind i de lysere måneder med endnu mere sprint på programmet frem mod de danske sprintmesterskaber. Det giver masser af variation i træningen og ny energi i hverdagen.

Som det ofte er i en forening, svinger deltagerantallet fra gang til gang – men på det seneste har vi haft glæden af at byde nye løbere velkommen, som bidrager med både godt humør og engagement. I øjeblikket møder omkring 20 unge løbere op til træning hver mandag, og der er selvfølgelig altid plads til flere.

Derfor håber vi også, at det kommende introforløb i april kan tiltrække endnu flere til ungdomstræningen – så spred endelig ordet!

Trænersteamet består lige nu af Andrine Benjaminsen, Morten Knudsen, Laura Hornbæk, Cecilie

Klysner, Casper Blakskjær og Iben Valery. I den nærmeste tid skal vi dog sige på gensyn til et par af trænerne: Cecilie og Iben går på barsel, og Casper drager mod nye eventyr i Sverige. Det giver samtidig mulighed for at byde nye kræfter velkommen i trænersteamet.

Hvis du har lyst til at engagere dig, er ungdomstræningen et oplagt sted at gøre det. Mandagstræningerne er både hyggelige og sociale, og opgaverne fordeles fleksibelt mellem trænerne – vi skiftes til at lægge baner og være til stede på dagen. Det er med andre ord en overskuelig og meningsfuld måde at bidrage til klubbens fællesskab på.

Kort om træningen. Vi mødes hver mandag kl. 17.00 på Silistria og kører samlet ud til dagens startsted. Hver træning afsluttes med snacks, som en af løberne har med.

Cirka to gange om måneden har

vi tørtræning efter selve løbetræningen, og sidste mandag i måneden samles vi til fællesspisning sammen med forældre, hvor vi uddeler den populære "månedens løber" – en lille anerkendelse af en løber, der har gjort sig særligt bemærket.

Udover den ugentlige træning for ungdommen, har løbere over 15 år desuden mulighed for at deltage i kredsens Talent Center træning (TC).

Pan deltager hver torsdag med en stor gruppe løbere - faktisk er Follerens fyldt uge efter uge efter først til mølle princip og ofte er der brug for forældre til at køre derudover. Træning foregår i forskellige skove i kredsen er bl.a. tilrettelagt af Oscar Sig Tranberg fra Pan.

Humøret er altid højt og Follerens fungerer som en vigtig del af fællesskabet, hvor der fortælles røverhistorier og høres musik.



Hvordan går det med klubbens...

Panister (60+ træning)

TEKST: Ivan Christensen

Hver tirsdag mellem kl. 10 og 11 bevæger en fast gruppe af klubbens ældste løbere sig ud i skoven.

Det er løbere, der for de flestes vedkommende er fyldt 60 år – men vigtigere endnu: løbere med stor glæde ved orientering, natur og fællesskab. Typisk deltager der mellem 15 og 25, og stemningen er både afslappet, hyggelig og engageret.

Nogle løber sammen to og to, andre foretrækker at tage banen alene – der er plads til begge dele, og det er netop en del af charmen. Gruppen består af en blanding af “gamle”, garvede Pan-løbere og medlemmer, som er kommet til inden for de sidste par år. Også ikke-medlemmer har mulighed for at kigge forbi og prøve kræfter med orienteringsløb i et uformelt og trygt setup.

Der er tre baner at vælge imellem, så man kan finde noget, der passer til både dagsform, fysik og temperament. Banerne laves typisk ud fra posterne til den øvrige klubtræning – vi “snylter” altså lidt på andres arbejde – og indimellem benyttes også faste kontroller i skoven for at få lagt baner med den rette længde og variation.

Når vejret er med os, bliver der ofte tid til en snak bagefter. Her vendes både gode strækvalg og de klassiske fejl, vi alle kender – og ja, der er blevet taget mere end én 180-graders vending gennem årene. Det sociale samvær efter træning er en vigtig del af oplevelsen og er med til at gøre tirsdagstræningen til noget, man glæder sig til uge efter uge.

Man kan med et glimt i øjet sige,

at formiddagsholdet er en lille klub i klubben. Vi er sjældent på Silistria samtidig med resten af klubben, og det betyder, at kontakten til de øvrige hold ikke er så stor i hverdagen. Det kan måske virke en smule ærgerligt, men erfaringen og tilbagemeldingerne viser, at netop dette koncept fungerer rigtig godt for deltagerne, som de er nu.

Afslutningsvis skal der lyde en stor tak til alle dem, der lægger poster ud i skoven – og tager dem ind igen. Uden den indsats ville tirsdagstræningen ganske enkelt ikke kunne lade sig gøre. Jeres arbejde gør det muligt for endnu en gruppe Pan-løbere at få gode oplevelser i skoven hver eneste uge.



Tirsdagstræning

TEKST: Mads Skaug

Hver tirsdag samles Pan-løbere på tværs af alder og niveau til klubbens ugentlige tirsdagstræning. Typisk møder der mellem 15 og 30 løbere op, og i øjeblikket oplever vi en god og positiv tilslutning - ikke mindst fra flere unge løbere, som bidrager med energi og engagement.

Men, vi vil gerne se endnu flere medlemmer deltage, for tirsdagstræningen er netop tænkt som et træningstilbud, hvor der er plads til alle – uanset ambitioner og erfaring. Af samme årsag har vi ændret træningsstart til kl. 17.30 for at vi gennem sæsonen har flere lyse timer, men også for at man kan nå hjem i god tid efter endt træning.

Træningerne er bygget op efter samme skabelon som ungdomstræningen, hvilket skaber genkendelighed, kvalitet

og progression. Hver træning tager udgangspunkt i ugens træningsmoment, som bliver præsenteret ved træningens start, inden vi går i skoven. Her gennemgås fokus for dagen, og der er god mulighed for både afklaring, spørgsmål og dialog om, hvordan man konkret kan gribe dagens udfordringer an.

Selve træningen kan foregå på egen hånd eller to og to - det bestemmer man selv. Der er altid nogen at spørge både før og efter løbet – og stemningen er præget af nysgerrighed og lyst til at lære. For nye medlemmer er der næsten altid mulighed for, at et andet medlem kan løbe med på et eller flere stræk, så man får ro på kortet, forståelse for opgaven og en tryk introduktion til både orientering og fællesskabet i klubben.

En vigtig del af tirsdagstræningen er det sociale. Efter alle træninger er saunaen tændt, så man kan få sig en god snak. Fællesspisningerne er igen kommet tilbage på programmet, hvor løbere på tværs af hold og niveauer mødes omkring maden. Her er der dog også brug for flere hænder – både til koordinering og afvikling – så hvis man har lyst til at bidrage i den del, er der rig mulighed for at gøre en forskel.

Alt i alt er tirsdagstræningen et centralt samlingspunkt i Pan: et sted med struktur og kvalitet i træningen, men også plads til fleksibilitet, fællesskab og forskellighed. Har du ikke været med før, eller har du haft en pause, er du meget velkommen til at kigge forbi. Der er ingen krav om niveau – kun lysten til at være med.



Hvordan går det med klubbens...

Trailtræning om torsdagen

TEKST: Camilla Bevensee

I marts 2025 blev der taget et nyt 'take' på klubbens torsdagstræning, med opstart af en helt ny 'afdeling' kaldet Pan TRAIL.

Pan TRAIL er trailløb (løb på små spor og stier), hvor der er fokus på at komme ud i naturen og opleve skoven sammen.

Der var stor opbakning fra start, men med faldende fremmøde henover efteråret, da lamperne skulle tændes og kulden og regnen entrerede til flere træninger. Der er dog bygget en solid base, hvor cirka 15 helt nye medlemmer i klubben på skift udgør en dedikeret kerne, der

suppleres af løbere fra Pan, der i forvejen løber orienteringsløb. De nu varmere og lysere dage, har sat skub i deltagelsen til træningen igen, og de kommende måneder er der lagt op til fede træninger og også fælles ture til trailløb i weekenderne.

Kort om træningen - Torsdagstrail

Træningen består som udgangspunkt af en helt rolig fælles opvarmning ud til fire faste runder, der er placeret forskellige steder i skoven, fra Kirkeskoven over Thors Mølle og Svineryggen til Ørnereden.

Runderne er mellem 300 og

800 meter lange og både flade og mere kuperede, og de løbes som intervaller. Man styrer helt selv intensiteten og tempo på runderne, så der er lagt op til en træning hvor alle kan være med og tilpasse indholdet til lyst og behov.

Efter runderne, løbes der retur til klubhuset i en gruppe, der løber lige hjem og en gruppe, der løber lidt ekstra kilometer rundt.



EliteCenter og ESAA

Forrige sæson blev rammerne omkring EliteCenter (EC) Orientering i Aarhus ændret som følge af Team Danmarks neddragning af støtten til Dansk Orienterings-Forbund.

Opgaven blev overdraget til OK Pan, der i tæt samarbejde med DOF udarbejdede et nyt setup baseret på velkendte og gennemprøvede dyder som kontinuitet, fællesskab og ansvar tæt på hverdagen.

Den væsentligste ændring i praksis er, at det nu er Pan, der håndterer alt det administrative omkring EliteCenter. Det gælder blandt andet økonomien, som fremover varetages direkte af klubben. En af beslutningerne var desuden, at EC løbere, der ikke i forvejen er

medlemmer af Pan, automatisk nu er medlemmer af Pan. Det er ikke i rekrutteringsøjemed, det er mere for at sikre, at alle EC medlemmer kan deltage i Pan træninger og dermed også her modtage kompetent træning, men måske endnu vigtigere, at EC medlemmer nemmere har et socialt løbefællesskab, de kan trække på i hverdagen.

Selve træningen varetages af Lasse Falck Weber og Jacob Steintal. De kombinerer deres egen elitesatsning med trænergerningen og er med til at sikre høj kvalitet og kontinuitet i morgentræningerne, der finder sted tirsdag og torsdag formiddag. Sammen arrangerer de også enkelte træninger uden for Aarhus, så

løberne får nye udfordringer og inspiration. I øjeblikket er omkring 17 eliteløbere tilknyttet EliteCenteret.

Parallelt med EC kører ESAA-træningen (EliteSport Aarhus), som er målrettet de yngre løbere. Træningen er opbygget efter samme overordnede set-up og varetages af Andreas Bjerring, der med stor faglighed og overblik sørger for både struktur og udvikling i træningen.

Aktuelt har vi 7 løbere tilknyttet ESAA, og alle er ungdomsløbere, der er indskrevet på en ungdomsuddannelse eller på sportsklasser i 8.-9. klasse på Rundhøjskolen.



Hvad er Pan Elite – og hvem kan være med?

TEKST: Ebbe Møller Nielsen og Søren Bobach

Elite lyder måske som noget kun for de allerdygtigste, men i virkeligheden er det et fællesskab for alle, der har lyst til at engagere sig lidt ekstra i klubben og udvikle sig – både sportsligt og socialt.

Vores navn handler ikke om at være professionel eller bedst, men om at samles med andre, der brænder for orienteringsløb og trail. I Eliten arbejder vi sammen om at skabe gode rammer for træning, konkurrencer og sociale aktiviteter – og vi lægger stor vægt på, at alle kan være med, uanset erfaring eller niveau.

Vi bruger tiden på at planlægge

og deltage i forskellige aktiviteter, som for eksempel Night TRAIL, hvor der er brug for både løbere og hjælpere til at få det hele til at køre. Vi arrangerer også 1-2 Pan ture, hvor vi kan prøve os selv af i andre skove - senest var vi i Nordjylland, men har tidligere været en tur i Sverige for at udforske andre terræner.

Det er faktisk en stor del af fællesskabet – at vi sammen får tingene til at ske, og at alle bidrager med det, de kan. Hvis du har lyst til at prøve kræfter med Eliten, er du mere end velkommen til at tage fat i os.

Du behøver ikke at kunne løbe stærkt eller kende alle kort; det vigtigste er, at du har lyst til at være med og tage del i fællesskabet. Vi hjælper hinanden, lærer sammen og har det sjovt undervejs.

Så hvis du har tænkt, at Eliten ikke er noget for dig, så tro om igen – her er plads til mange flere, og vi håber at se nye ansigter både på stierne og bag kulisserne til klubbens events. **Kom og vær med!**

Kan vi få alle til at mødes i faste rammer?

Som I kan læse i afsnittene om klubbens aktiviteter, så foregår træningerne hver for sig.

Det er der selvfølgelig en mening med, men hvad om vi jævnligt alle løb samtidigt, så Silistria kunne emme af aktivitet og godt humør på én gang? Ville det hjælpe på fællesskabet og kulturen i klubben?

Måske skal vi forsøge os med én stor træning den sidste mandag

i hvert kvartal? Altså en træning, hvor både ungdomstræningen, børnetræningen og tirsdagstræningen på samme tid har Silistria som omdrejningspunkt. Vi kunne kalde det "Silistri dagen". Det kunne så være med instruktion forskellige steder i huset på tværs af de enkelte afdelinger, SI i skoven og fællesspisning efterfølgende?

På den måde kan vi lære hinanden bedre at kende på tværs af alder

og erfaring og skabe en stor, hyggelig fælles træningsdag i klubben. Måske er der også flere forældre til børne- og ungdomsløberne, der får lyst til at deltage i klubbens træninger? Kunne det være en ide?

Vi stiller spørgsmålet i spørgeskemaet. Hvis der er, så skal der nedsættes en gruppe, der prioriterer og koordinere dette over en periode.



Frivillighed

Der er brug for frivillige i Pan. På mange områder er der flere, der yder en stor indsats, men vi oplever også, at der er for mange ting, der falder på for få. I bestyrelsen oplever vi, at vi alt for ofte bliver et administrativt organ, der hele tiden skal tage stilling til OG udføre alle mulige opgaver.

Det er hårdt i længden og vi mister at kendskab til for mange ting fortsat centreret på for få personer.

2026 bliver året, hvor vi i bestyrelsen vil arbejde for at flere ting kommer ud til flere frivillige, så flere tager ansvar. Det kan lyde hårdt og tidskrævende, men det behøver det ikke være - hvis vi hjælper hinanden, så kommer vi langt.

Der er herefter en række faste opgaver vi gerne vil samle i forskellige grupper og udvalg. Forhåbentlig er der nogen, der har lyst til at prøve kræfter med noget

nyt og blive en del af det gode fællesskab.

Husk, det skal være sjovt og give mening. Der opstår et fantastisk sammenhold, når vi deler ud og deltager – vi er her for hinanden, og det er netop dét, der gør Pan til noget helt særligt. Husk nu, at det ikke er alle opgaver, der kræver, at man er født med et kompas i hånden. Der er brug for alle - unge som gamle og nybegyndere som erfarne.



Påskeløb 2028

Apropos frivillighed, så er det i 2028 Pan, der står for Påskeløbene.

Det bliver et spændende frivilligprojekt for os som klub, men også et projekt der kommer til at kræve mange ressourcer og mange hænder, hvis vi skal lykkes med at lave et arrangement, vi kan være stolte af.

Derfor kommer opfordringen allerede nu: Noter Påskeløb 2028 i kalenderen - Pan får brug for en stor fælles indsats omkring påsken 2028.

Og ja – det er helt bevidst, at vi

siger det i god tid. Planlæg gerne, så den store dannelsesrejse ikke ligger omkring påsken 2028.

Vi er allerede i gang med de spæde tanker

Selvom der stadig er lang tid til, er vi allerede begyndt at tage de første skridt i planlægningen – blandt andet med tidlige snakke om skove/terræner.

Vi skriver ud nu, fordi vi ved, at store arrangementer kun lykkes, når opgaverne bliver fordelt på mange hænder. Påskeløb 2028 bliver en "helklubsindsat, hvor vi får brug for både folk til konkrete

opgaver på dagen/dagene – og folk der har lyst til at være med i planlægning og koordinering.

Ambitionen: en samlet oplevelse for alle, der hjælper. Vi vil ikke "bare" afvikle et løb, men skabe noget der kan matche, hvad andre klubber har gjort i de senere år. Det kunne være spændende at skabe en samlet oplevelse for alle, hvor vi løfter i flok – og hvor vi samtidig får skabt hygge og fællesskab omkring indsatsen.

Mere info følger i løbet af året – sæt allerede nu X i kalenderen omkring påsken 2028.

JOBOPSLAG

TRÆNINGSUDVALG - mangler 2-3 medlemmer

For at fastholde og videreudvikle gode træningstilbud i Pan er der brug for mere liv og flere kræfter i træningsudvalget.

Traditionelt har træningsudvalget arbejdet med at planlægge, koordinere og udvikle klubbens træningstilbud - klubtræninger, lørdagsløb og cupløb. I dag varetages tilrettelæggelsen af de ugentlige træninger af træner teamet som helhed, hvorfor det specielt er fokus på lørdagsløb og cup-løb der skal revitaliseres.

Med flere engagerede i udvalget kan vi sikre variation, kvalitet og nye idéer

Udvalget mødes typisk 2-3 gange årligt med koordineringsopgaver ind i mellem. Det er ikke meningen, at medlemmer af træningsudvalget laver de konkrete løb, men de skal stå for koordinering heraf.

Det er ikke nødvendigt med et stort kendskab til O-løb. Bare du har lyst til at hjælpe med koordinering kommer vi langt. Kontakt bestyrelsen hvis du er interesseret. Udvalget har allerede i dag Jan Overgaard, men der mangler 2-3 flere.

Hvis der ikke kommer flere medlemmer til udvalget, vil antallet af lørdagsløb være det samme som i dag, hvilket er meget få.

ARRANGEMENTSUDVALG - skal genstartes med 2-4 personer

Arrangementsudvalget har ansvaret for planlægning og gennemførelse af klubbens sociale arrangementer – Det kan være alt fra det sociale omkring klubmesterskaber, cupløb, klubfester, foredrag, sociale ture og særlige events i løbet af året. Eksempelvis vil også et evt. forsøg med "Silistriadagen" skulle arrangeres af denne gruppe.

Opgaverne i arrangementsudvalget spænder fra idéudvikling og koordinering til praktisk afvikling og fordeling af opgaver på dagen. Man behøver ikke at kunne det hele – indsatsen tilpasses tid, lyst og erfaring, og mange opgaver løses bedst i fællesskab.

Der forventes at udvalget mødes 2-3 gange om året for at koordinere aktiviteter. Ved specifikke arrangementer er opgaven at koordinere og finde medlemmer til udførelsen af opgaver.

Kontakt bestyrelsen hvis du er interesseret. Udvalget har ikke eksisteret i et par år, men nu er det tid.

Hvis der ikke kommer gang i udvalget hænger fremtidige klubdage, klubfester, klulture i en tynd tråd.

BESTYRELSEN - der mangler et medlem i en 2-årig periode

Bestyrelsen i OK Pan har det overordnede ansvar for klubbens drift, udvikling og fremtid.

Bestyrelsens opgave er at skabe gode rammer for klubbens aktiviteter, støtte op om frivillige og udvalg og sikre, at Pan fungerer både organisatorisk, økonomisk og socialt.

Lige nu mangler vi et 2 årigt medlem og har af generalforsamlingen fået bemyndigelse til at finde et medlem uden om den normale kadence ifm. generalforsamlingen.

Bestyrelsen mødes 6-8 gange årligt for at diskutere diverse forhold omkring klubben. Der er ikke behov for stor organisatorisk eller orienteringsmæssig viden. Kontakt en i bestyrelsen hvis du har interesse.

Hvis ikke vi finder endnu et 2 årigt medlem, vil der potentielt være opgaver bestyrelsen ikke kan varetage på længere sigt.

JFM 15-16. AUGUST 2026 - behov for hjælp på flere poster

Pan står for JFM stafet den 15. august. I den forbindelse kommer vi til at mangle flere hjælpere i forskellige sektioner.

Der vil komme mere information senere fra stævnelederne Bjarke Refslund og Morten Pedersen.



DM Hold - sammen kan vi gøre det igen!

OK Pan blev senest danmarksmestre til DM Hold i 2022 – og det vil vi meget gerne opleve igen. Det kræver dog, at vi står sammen som klub. Børn, unge, ældre, nybegyndere og erfarne løbere har alle en vigtig rolle, når der skal samles point til klubben ved årets to divisionsmatcher i henholdsvis maj og september.

Divisionsmatchen er en landsdækkende klubkonkurrence i orienteringsløb, hvor klubber i samme division mødes og kæmper om point. Igen i år stiller Pan op i 1. division sammen med Silkeborg OK, Horsens OK og Herning OK.

Hvis vi vinder – eller bliver nummer to – går vi videre til DM Hold, hvor de bedste klubber i landet mødes om danmarksmesterskabet.

Pointene til klubben samles af

alle løbere. Man får point efter sin placering på banen, men det er vigtigt at understrege, at løbere på begynder- og letbaner også giver point blot ved at gennemføre. Derfor har vi virkelig brug for alle i skoven – uanset niveau og erfaring. Hver eneste indsats tæller!

Til divisionsmatcherne sørger vi som altid for, at det også bliver en social og hyggelig kluboplevelse. Folleren kører, og vi opfordrer til samkørsel via Holdsport. Ebbe har lovet at være "divisionsminister" i et forsøg på at sikre så mange løbere som muligt - og at vi stiller "rigtigt op" i de mange klasser.

Vi satser desuden på at finde medlemmer der kan sørge for at telte kommer med, at der bages kager og andre hyggelige detaljer – så stemningen bliver i top.

Årets første divisionsmatch foregår **lørdag den 10. maj** i Rold

Skov. Det er en både spændende og flot skov, som samtidig ligger relativt tæt på - **så der er ingen undskyldninger for ikke allerede nu at tilmelde sig via O-service.**

Som ekstra forberedelse holder Rasmus Djurhuus tirsdag den 28. april kl. 19 på Silistria et oplæg efter tirsdagstræningen om tekniktræning – med særligt fokus på orientering i netop Rold Skov (Se herunder for arrangementer kaldet "Tirsdagsværktøjskassen").

Den næste divisionsmatch er den 6. september i Hald Ege ved Viborg, og DM Hold afvikles den 4. oktober i Nørlund Syd ved Herning. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen – og vær med til at give Pan de bedste forudsætninger for endnu et stærkt DM-resultat.

Vi løber sammen – og vi vinder sammen.

NightChamp - stærke rødder og blik mod fremtiden

For et år siden sagde vi farvel til Henrik Dagsbergs NightChamp-team. Allerede dengang stod det klart, at der var tale om en arv, som ikke var let at løfte.

Med Kent Lodberg i spidsen har OK Pan formået at føre stafetten videre og leve op til de standarder, som Henriks team satte. Det er ikke sket af sig selv – tværtimod har det krævet et stort engagement og en betydelig indsats fra en lang række frivillige kræfter.

Resultatet taler dog sit tydelige sprog: NightChamp står fortsat stærkt og er i dag et af de mest markante vinterarrangementer i dansk orientering.

Bag hvert NightChamp-løb ligger et omfattende – og ofte usynligt – arbejde. Mange har bidraget med et imponerende antal frivillige timer til blandt andet korttegning, banelægning, postudsætning, startplanlægning, tidtagning, postindsamling og afvikling. Det arbejde kommer ikke kun deltagerne til gode på selve løbsaftenen, men er også med til at skabe et overskud, som går direkte tilbage til Pans ungdomsafdeling.

Blikket rettet mod næste sæson
Selv inden pandelamperne var pakket væk, er arbejdet med næste NightChamp-sæson allerede gået i gang. Den første evaluering er gennemført, nye tiltag er blevet drøftet, og ambitionen er klar: NightChamp

skal fortsætte med at udvikle sig – uden at give slip på de værdier og kvaliteter, der har gjort serien til det, den er.

Samtidig håber vi at se endnu flere deltagere i den kommende sæson. NightChamp har baner for alle niveauer, og der er altid mulighed for at løbe to og to, hvis man ønsker det. Tag gerne en klubkammerat, en træningsmakker eller en ven under armen – mulighederne er mange, og oplevelsen er fælles. Vi glæder os allerede til næste sæson. Men først skal der lige være plads til forår og sommer, inden mørket igen falder på, og pandelampen spændes om hovedet.



Night TRAIL

Hver vinter i mere end ti år har en gruppe af Pans unge voksne – dem, der har lyst til at udvikle sig og give lidt ekstra tilbage til klubben – samlet sig under fanen Pan Elite for at arrangere en serie trailløb i mørke.

Formålet er klart: at skabe gode oplevelser i skoven og samtidig tjene penge til ture, aktiviteter og fælles oplevelser for hele klubben. Night TRAIL er små, intense konkurrenceløb på stier og spor, markeret med reflekser og med tidtagning.

Arrangementerne udbydes bredt og samler ofte op mod 200 deltagere pr. afdeling. Formatet er velkendt og velfungerende: ruter

på 5 eller 10 kilometer, mudrede spor, masser af højdemeter – og bagefter varm suppe, brød og socialt samvær i klubhuset, hvor oplevelserne fra skoven bliver delt.

I takt med at Pan Elite over tid er blevet en lidt mindre gruppe, er arbejdet med at planlægge, markedsføre og afvikle vinterens seks Night TRAIL-løb blevet samlet på færre hænder. Alligevel er det igen og igen lykkedes at levere høj kvalitet og gode oplevelser.

Med Camilla Bevensee som stærk hovedansvarlig og med stor opbakning fra en mindre gruppe meget engagerede og driftige frivillige, fortsætter Night TRAIL

med at samle trailinteresserede løbere til løb med både puls og personlighed.

Night TRAIL var aldrig tænkt som et rekrutteringstiltag til orienteringsløb. Men med etableringen af Pan TRAIL er vejen fra deltager til medlem blevet kortere. Flere dukker nu op til torsdagstræningerne med et allerede kendt forhold til klubben, træningen og klubhuset – skabt gennem Night TRAIL.

Det er en positiv udvikling, som bidrager til mere liv, flere relationer og et stærkere fællesskab i Pan.



Holdsport – én fælles platform for klubbens liv

Holdsport er klubbens nye fælles platform for administration, kalender og kommunikation, hvor al aktivitet samles ét sted. Det giver os en række klare fordele, som i længden mere end opvejer den indsats, det kræver, at vi alle skal lære et nyt system at kende.

Med Holdsport har vi fået et samlet og overskueligt kalenderoverblik, hvor det er nemt at holde styr på hold, tilmeldinger, links og filer knyttet til de enkelte aktiviteter. Samtidig er vores kommunikation blevet mere direkte og målrettet, så information når præcis dem, den er relevant for – hverken flere eller færre.

En vigtig gevinst er også, at Holdsport giver os mulighed for at tænke nyt omkring medlemskaber. Det ser vi blandt andet i Pan TRAIL, hvor nye

medlemmer ikke betaler et årligt kontingent, men i stedet et månedligt beløb. Det sænker indgangstærsklen markant og gør det lettere for flere at prøve Pan af – for blot 75 kr. om måneden.

Allerede nu er 214 medlemmer oprettet på Holdsport, og erfaringerne er overvejende positive. Platformen fungerer særligt godt for mini- og børnetræning, ungdomstræning og Pan TRAIL, hvor Holdsport allerede er det naturlige omdrejningspunkt for drift og kommunikation i hverdagen. Nu mangler vi blot at få de sidste medlemmer med om bord.

Det er en fælles opgave – og et fælles ansvar.

Der er stillet masser af hjælp til rådighed i form af guides, information og støtte, og der

er givet god tid og mange opfordringer til at komme i gang. At bruge Holdsport er i dag en vigtig del af at være en aktiv del af fællesskabet i OK Pan.

Tjek opslagstavlen i gangen, hvor der er lavet en helt ny sektion med alt du skal bruge til at komme i gang med Holdsport!

Vi opfordrer alle medlemmer til at bruge Holdsport-appen aktivt: Meld jer til de enkelte aktiviteter, orientér jer via nyheder og opslag i appen – og brug chatfunktionen til nemt at komme i kontakt med andre medlemmer, trænere og tovholdere.

Når vi bruger platformen sammen, bliver det både lettere at være med, nemmere at koordinere – og stærkere at være fælles om klublivet i OK Pan.

The screenshot shows the 'Holdsport' app interface. At the top, there's a navigation bar with the logo and user profile 'Camilla'. Below is a sidebar menu with options like 'Klub', 'Hold', 'Feed', 'Kalender', 'Kalenderoversigt', 'Ressourceoversigt', 'Frie ressourcer', 'Medlemmer', 'Chats', 'Opslagstavle', and 'Galleri'. The main content area displays a 'Kalenderoversigt' for April 2026. The calendar shows dates from 14 to 12. Key events include 'Skærtorsda' and 'Langfredag' on the 2nd, '10:00 Påskeløb 2026 (inkl. Midtjysk Ungdomsliga etape 1)' on the 3rd, and '2. påskedag' on the 6th. A sidebar on the right contains filters for 'Aktivitetstype' (Konkurrence, Møde, Social aktivitet, Stævne, Træning) and 'Tilmeldingsstatus' (Tilmeldt).

Tirsdagsværktøjskassen

- klubaftner med oplæg fra nogle af Danmarks dygtigste orienteringsløbere

I april og maj har vi arrangeret oplæg fra dygtige Pan løbere, der vil dele ud af deres erfaring fra mange år som eliteorienteringsløber.

Kom og bliv klogere på, hvad det kræver at nå til tops, og hvordan du selv kan optimere din værktøjskasse både inden for det fysiske, tekniske og mentale.

Tilmeld jer på Holdsport.

Det praktiske

- Tre tirsdage i april og maj på Silistria kl 19.00
- Oplæggene varer 30-45 minutter
- Der vil være kage og sodavand, som kan nydes under oplægget, og hvis nogen tager initiativ, vil der også være aftensmad (med tilmelding)

28. april - "Hvordan kan tekniktræning bidrage til, at man bliver en bedre orienteringsløber?" ved Rasmus Djurhuus

Hør Rasmus Djurhuus, som er tidligere landsholdsløber og uofficielt kåret til kongen af langdistancen, give en masse gode tekniske råd.

Uanset om du er nybegynder eller erfaren, er det relevant at nørde ned i tekniktræning – og til dette

oplæg kommer der til at være særlig fokus på Rold Skov, hvor vi skal løbe divisionsmatch d 10. maj.

12. maj - "Hvordan løber man sprint? - træning, teknik og taktik" ved Andreas Bock

Hør en af Danmarks bedste sprintløbere og tidligere Danmarksmester på 10 km og 3 km Andreas Bock Bjørnsen fortælle om sprintdisciplinen i orienteringsløb, og hvilke værktøjer han bruger for at blive den bedste.

26. maj - "Hvordan undgår man at bomme, og hvordan minimerer man fejlene, når man alligevel bommer?" ved Ida Bobach

Hør Ida Bobach, som er tidligere verdensmester på flere distancer og nuværende kvinde- og talenttræner for landsholdet, give en masse gode råd om bomteknik. Tag meget gerne kort med, hvor du har bommet - så fortæller Ida, hvordan bommet kunne være undgået eller minimeret.

