

PAN-POSTEN



*Eliteafdelingens eventyrløb,
Night TRAIL, er en kæmpe
succes! Læs om hvordan det
kan være... s. 16-23*

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 682 - Februar 2019

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1551 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2017	Familie Senior Ungsenior (21-24 år) Junior Abbonent	2000,- 850,- 700,- 500,- 270,-
Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk	2973 4718
Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, losa111@gmail.com	2541 3503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk Camilla Louise Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Ulrik Johansen, ulrik.johansen@gmail.com	8627 9229 2875 7794 4029 9470
Suppleant	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com Henrik Nykjær, famnykjaer@hotmail.com	2635 1986 3057 3564
Udvalg		
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com	
Træningsudvalg	Ida Bobach, idabobach@yahoo.dk Annemette Sørensen, annemette@ditwebsted.dk Hans Christiansen, hrosenkrands@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	Hanne Møller Andersen, hanne.moeller.andersen@gmail.com	8622 3345
Skovudvalg		
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Pan-Posten		
Redaktion	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk Anni Sørensen, anni.sorensen@skejby.rm.dk	2875 7794 2165 6687 5192 5105
Trænere		
Klubtræner	Jeppe Ruud, jr@do-f.dk	2815 1200
Ungdomstrænere	Caroline Finderup Sofie Secher Tobias Karlsmose Svarer Anne Mette Schmidt Holger Petersen	
Børnetrænere	Morten Kusk Josefine Lind Lise Termansen Katinka Kilden Sarah Nissen	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)	

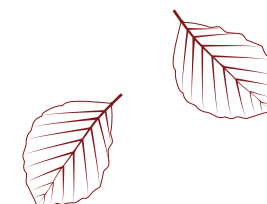
Indhold

Klubnoter	4
Interview med Ida Bobach	8
Beretning fra Pan POP	14
Snart er det tid til JWOC	16
Portræt af Night TRAIL	18
U-times	26
Stafetten - Giacomo Frattari	32
Medlemmerne anbefaler	34

Specialforretning

LØBEREN

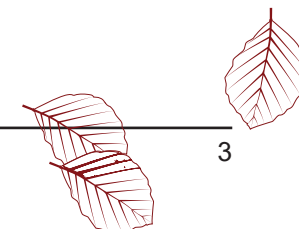
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48

ÅRHUS PAVA CENTER
BILPLEJE - RUSTBESKYTTELSE
Edwin Rahrs Vej 42 · 8220 Brabrand · Tlf. 86 26 26 33

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
683	Maj 2019
684	August 2019
685	November 2019
686	Februar 2020





Indkaldelse til generalforsamling 2019

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Orienteringsklubben Pan tirsdag den **19. marts kl. 19.45 på Silistria**.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab. Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.
4. Behandling af indkomne forslag. Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingens start.
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.
6. Valg af formand (i ulige år). Lone Secher er på valg og modtager valg.
7. Valg af kasserer (i lige år).
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6. Camilla Bevensee er på valg.
9. Valg af suppleanter. Alle er på valg og modtager valg.
10. Valg af revisor. Hans Bloch er på valg.
11. Eventuelt
 - Uddeling af Pan-Præstationen.
 - Uddelinger for særlig indsats i 2018.
 - Information om JWOC 2019.

I forbindelse med generalforsamlingen vil klubben traditionen tro **sørge for lidt at spise**. Vi forsøger, at det skal være før generalforsamlingen, så formanden ikke skal overdøve de knurrende maver efter træningen.

Vel mødt.
Bestyrelsen.

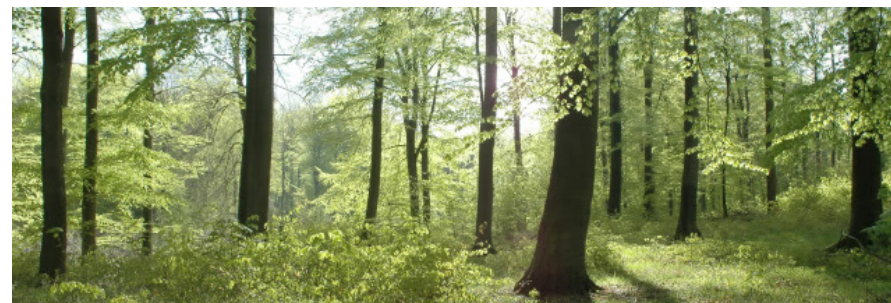
Nyt Træningsudvalg

Et helt nyt Træningsudvalget blev besat i december, og det består af Annemette Sørensen, Ida Bobach og Hans Christiansen, og de gik straks i gang med at planlægge træningsløbene for 2019. Træningsudvalget sørger for at der året igennem er træningsløb, Silistrianært om vinteren og lidt mere rundt om byen i forårs- og efterårsmånederne. Opgaverne er primært at lave en årsplan koordineret med DOF-kalenderen og de øvrige arrangementer klubben har eller deltager i.

Nu er det så, at det er vigtigt, at alle støtter op og agerer positivt, når der kommer henvendelse om at bistå med banelægning og afvikling af løbene hen over året. Og så skal I selvfølgelig også komme ud at løbe.

Nyt Skovudvalg

Det er måske at tage munden lidt fuld at kalde det et helt udvalg, når søgning af skovtilladelser i mange år er varetaget af en enkelt person. Men tradition forgår ikke så let. Fremover tager Søren Kristensen sig af det arbejde.



Nyt SPORTident-udstyr

I slutningen af 2018 købte klubben et supplement af SPORTident udstyr. De er nu programmeret, monteret, beskrevet og fået labels på til den store guldmedalje - og er dermed klar til brug.

Vi har derfor nu træningsstativer fra 31-92 og der er kommet en ny printer med aflæsning. Vær venlig at behandle udstyret ordentligt! Det er ikke helt billigt.



Introduktionskursus for voksne

Så starter OK Pan et nyt introduktionskursus for voksne med et forløb over 3 tirsdage i april. Så hvis du kender nogen, der måske kunne tænke sig at prøve "det der o-løb", så er her lejligheden for et struktureret forløb. Det er vigtigt, at man er indstillet på, at deltage alle 3 dage, også selvom man måske har noget kendskab til orientering i forvejen.

I løbet af de 3 gange får man en grundlæggende forståelse af orienteringskortet og dets signaturer, brugen af et kompas, og man er i stand til at deltage i den almindelige tirsdags- eller lørdagstræning sammen med klubbens øvrige medlemmer.





Ida til medaljeceremonien efter langdistancen i Scotland i 2015, hvor hun tog sin første og eneste individuelle senior guldmedalje. Foto: Kell Sønnichsen

9 guldmedaljer senere...

7 Junior-VM og 2 Senior-VM medaljer af fineste karat blev det til for OK Pans nationale og internationale stjerne Ida Bobach, inden hun i efteråret valgte at stoppe karrieren med den glædelige nyhed at hun venter sig som en naturlig game-changer. Pan-Posten har spurgt hvordan den flotte karriere startede, hvad der var den største oplevelse og hvad Ida kommer til at savne mest ved at være på landsholdet.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Hvornår vidste du at du ville satse på orienteringsløb?

"Jeg tror det var da jeg blev dame-16

løber. Jeg kom med til Junior VM i 2006, da jeg var 15 år, og i det forår kan jeg huske at jeg begyndte at løbe nogle intervaller og træne lidt mere

struktureret. Det var dengang hvor man tog folk med, selvom de var for unge [til JWOC], for det var lidt i en overgangsfase, hvor man var ved at starte et U16 landshold op, så der kom noget mere seriøst for de 15-16-årige. Der var stadig ikke en elitegruppe for dem, så jeg kom med på juniorlandsholdet.

Det var meget naturligt at satse mere, men jeg kan også huske at jeg skulle begynde at prioritere og vælge nogle ting fra. Jeg havde gået til mange forskellige sportsgrene, som jeg stoppede med, og jeg stoppede også med at spille musik ved siden af, så det mest bare var orienteringsløb.

med at spille musik ved siden af, så det mest bare var orienteringsløb. Men det føltes ret naturligt fordi jeg var ret god og det gjorde det fedt, og så ville jeg gerne bruge mere tid på det. Jeg konkurrerede med Signe Klinting, som er året ældre end mig og med Emma Klingenberg, som er året yngre, men jeg vandt DM'erne eller var i hvert fald i blandt de tre bedste."

Var det nogensinde svært at prioritere orienteringsløb da du var junior?

"På efterskolen var det lidt svært for mig at finde ud af hvor meget jeg skulle prioritere det, men det tror jeg også var fordi at jeg blev skadet og så skulle jeg lige pludselig gøre mere for at træne ordentligt. I starten af efterskolen var man vildt aktiv og fik trænet

rigtig godt, men så blev jeg skadet og så skulle jeg jo til at prioritere styrketræning og øvelser for at blive ved med at forbedre mig. Jeg kunne ikke være med til den sjove træning sammen med de andre, så det var ret svært at finde motivationen til at prioritere det.

På gymnasiet valgte jeg Team Danmark linje og så var det igen ret let at prioritere sporten. Forholdene for juniorer var begyndt at blive ret gode og det var blevet mere og mere professionelt hen ad vejen, fra da jeg startede på juniorlandsholdet. Det er selvfølgelig endnu mere professionelt nu,

men jeg synes vi var på en del træningslejre og fortræninger frem mod Junior VM'erne og havde generelt nogle virkelig gode træninger."

Hvornår begyndte du at drømme om rigtigt store ting?

"Det tror jeg var da jeg begyndte at levere rigtig gode resultater som junior og begyndte at tænke at det her kunne også blive til noget som senior, så det var nok omkring 2009. Ej jeg var nok også begyndte at drømme lidt før, hvor jeg havde lavet nogle gode resultater til JEC [Junior European Cup] i 2008, og hvor jeg tænkte at det her det ville jeg, og også blive ved med som senior. Jeg løb mit første senior VM som junior, i 2010, jeg løb faktisk to senior VM'er mens jeg stadig var junior. De

manglede lige en til stafetholdet. Så det er blevet til en del senior VM'er, 7 i alt og så nogle EM'er også. Jeg har jo så desværre ikke løbet VM de to seneste år."

Hvordan var det at komme ind på landsholdet?

"Det var egentlig okay let, for der var egentlig en del jeg kendte, fx mine brødre [Christian og Søren Bobach], og så var der jo også Maja Alm og Zenia Hejlskov Mogensen, som jeg havde været junior sammen med. Det er selvfølgelig altid lidt anderledes, især når der er en

Det var en langsigtet holdindsats, hvor vi havde trænet sammen mod det samme mål. Det var virkelig stort.

anden træner. Men det var Åke Jönsson der var træner og han var virkelig god til at tage hånd om mig, så jeg synes egentlig at det var fint. Danmark er jo heller ikke så stort, så man kender jo løberne."

Hvad har været din bedste oplevelse med landsholdet?

"Der er jo forskellige ting der er fede og giver gode minder, men der i 2015, hvor jeg var med til at vinde VM guld på stafet, sammen

med Emma og Maja er virkelig noget der står som noget af det fedeste. Det var noget vi havde kæmpe for i nogle år. Første gang vi løb stafetten til VM sammen var i 2012 og siden da, havde vi besluttet at vi ville kæmpe for medalje. Vi fik sølv i 2014 og så vidste vi at vi havde potentiale til at vinde. Hele forløbet synes jeg bare var rigtig godt, vi fik brugt hinanden virkelig godt og så var det bare så fedt at lykkedes sammen. Det var en langsigtet holdindsats, hvor vi havde trænet sammen mod det samme mål. Det var virkelig stort."

Hvad har været det hårdeste og sværeste ved at være på landsholdet?

"Jeg tror at det generelt har været prioriteringerne, det at skulle vælge ting fra. Jeg synes det var så fedt når jeg var i det, men der var også perioder hvor det bare var hårdt at skulle prioritere, både i forhold til skole og

venner. Så sådan nogle ting, hvor man måske er gået glip af noget har været det hårdeste. Men det er jo en nødvendighed for at der er tid nok til at træne, og når man har målet foran sig og finder glæden i det, så kommer man fint igennem det og synes det er fine prioriteringer, selvom det altid er hårdt at skulle tage prioriteringerne."

Er der noget du ville have gjort anderledes?

Ja, jeg ville gerne have været bedre til at tænke langsigtet og det tror jeg ikke jeg blev så god til fordi at jeg var så god fra starten af og lige fra jeg blev senior. Nogle gange har jeg helt sikkert taget nogle dumme valg og taget med til og løbet nogle mesterskaber, der

havde været bedre at stå over. Der var jo lige stafetten, og så ville man gerne bare løbe den, når man vidste at vi kunne klare os godt, men hvor jeg helt klart ville have fået mere ud af at være hjemme og få et ordentligt træningsforløb. Det der med at sige fra, det har jeg ikke været god nok til. Det har nok også resulteret i lidt for mange skader, desværre."

Hvad fik dig til at indstille karrieren, man har jo set andre stjerner komme stærkt tilbage efter en graviditet?

"Havde det ikke været for de mange skader jeg har haft, kunne jeg nok bedre forestille mig at komme tilbage efter en graviditet. Hvis det hele bare havde kørt, havde det ikke været helt så hårdt

Blå bog

Navn: Ida Bobach

Alder: 27 år

JWOC medaljer: 12 (7 guld, 2 sølv, 3 bronze)

WOC medaljer: 6 (2 guld, 4 sølv)

Har løbet orienteringsløb siden 1996

Klubber: OK Pan, tidligere Silkeborg OK

Termin: 14. maj 2019



Guldmedaljen på stafetten i Scotland er en af Ida aller bedste og største oplevelser med landsholdet. Foto: Kell Sønnichsen

at skulle prioritere og skaderne har gjort at meget af det jeg elsker ved at være orienteringsløber, som jeg synes jeg har gået meget på kompromis med de seneste par år, fordi det hele har været så målrettet mesterskaber. Nu har jeg bare lyst til at være en normal orienteringsløber.

Der er så mange af de ting jeg savner, som har været for svære at få passet ind i en elitesatsning. Sådan noget som at tage med til weekend-ting med klubben, at løbe de der mindre løb som jeg elskede da jeg var barn og bare generelt at løbe en masse orienteringsløb i hverdagen. Her til sidst blev jeg bare for træt af den målrettede

...jeg blev nødt til at fravælge mange af de træninger som faktisk betød mest for mig.

træning, også fordi jeg ikke kunne løbe så meget, så jeg blev nødt til at fravælge mange af de træninger som faktisk betød mest for mig.

Så tror jeg også at det er lettere at tage beslutningen når man som jeg er, er stolt af det jeg har nået og ikke sidder med en følelse af at ville have gjort mere og vundet mere. Man vil jo altid gerne vinde mere og det kunne være fedt at prøve at sit langdistance guld, men jeg er ligesom tilfreds."

Hvad kommer du til at savne mest?

"Jeg kommer til at savne at være afsted på ture hvor man bare får løbet en masse fed orientering og bruger tiden

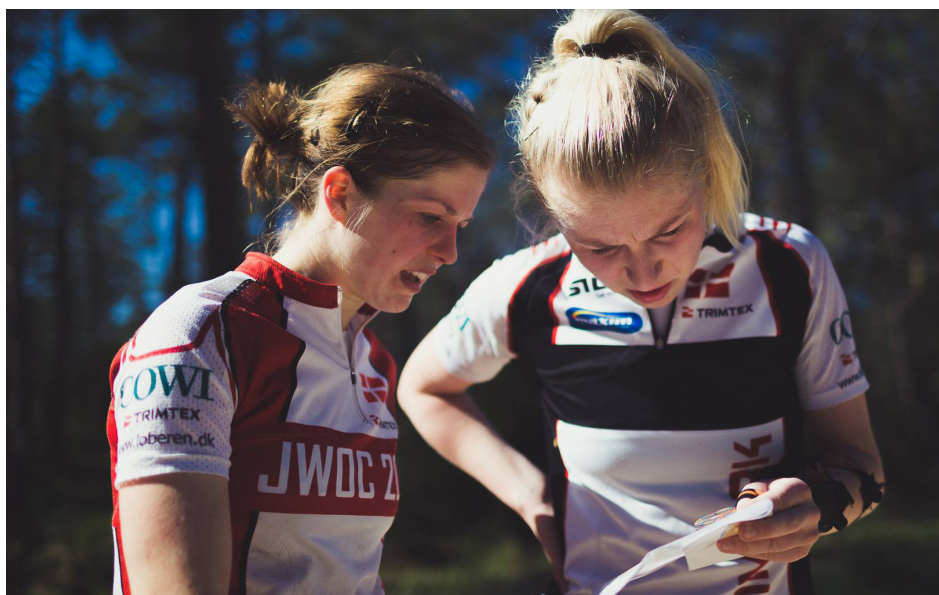


Foto: Jeppe Ruud

på at fordybe sig i sin orienteringsteknik. Og så også at være til mesterskaber, det er bare virkelig fedt. Jeg kommer jo helt sikkert til at konkurrere, men på et andet niveau og med nogle andre folk jeg tænker at dem vil gerne slå, men det er bare ikke det samme som at stå til et mesterskab."

Hvad glæder du dig mest til ved at skulle være mor her til maj?

"Jeg ved det ikke, haha. Jeg tror det der med at være en familie med Søren [Schwartz Sørensen, red.]. At vi har noget sammen, der bare betyder virkelig meget. Det bliver jo også hårdt. Der kommer nogle nye prioriteringer der bliver svære. Det er lidt en ny udfordring, men jeg tror også at det bliver vildt spændende. Der er en del i min omgangskreds der begynder

at få børn, og begge mine brødre er blevet fædre, så det er også lidt sjovt at tænke på hvordan vi mon kommer til at klare det og få det til at gå op i en højre enhed.

Og så glæder jeg mig jo til at introducere mine børn til orienteringsløb engang. I starten kan de jo ikke selv vælge, så der er det bare med at få dem ud i skoven. Om de så synes det er fedt, det kan de så få lov at tage stilling til når de bliver lidt ældre. Jeg har termin midt i sæsonen nu her, men jeg kommer stærkt tilbage til orienteringsløb igen. Måske kan jeg nå at lave comeback til DM stafet, i hvert fald på en hygge-tur." ■



Foto: Jeppe Ruud

Beretning fra...

Pan POP

For en stor del af klubbens eliteafdeling, starter året med en fælles tur der går under navnet Pan POP. I år gik turen til 10Mila relevante terræner i Sydsverige og den bød både på lærerige o-tekniske træninger, hygge og sjov for soon-to-be stafetdebutant Mads Kruse Juhl.

TEKST: MADK KRUSE JUHL

Jeg er en novice i stafetdisciplinen. Men det er nok det nærmeste vi kommer holdsport og fodbold, som jeg har spillet fast indtil for et par år siden. Så, jeg ser frem til det alle snakker om. Nemlig Tiomila og Jukola. Og jeg glæder mig til - forhåbentlig - at opleve begge ting i år.

Derfor så jeg også meget frem til at komme afsted til Sverige. Både at løbe og alt det sociale samvær, der følger med, når så mange gode mennesker er samlet samme sted. Efter 5 måneder på udveksling i Oslo 2017 glædede jeg mig også til at komme tilbage og løbe i nordisk terræn. Det var ikke med de store forventninger om, at jeg skulle præstere fejlfrit eller med andet for øje. Det var bare en masse god tid i skoven, for at få en fornemmelse af terrænet. For jeg håber da, at kunne lave en god stafetdebut senere på året.

Jeg synes bestemt ikke, at jeg blev skuffet. Der blev både løbet stærkt,

stået stille, nærlæst kort og bommet. Men vi havde det sjovt, og der blev fortalt mange gode og dårlige oplevelser fra de forskellige træninger. Vi løb på tre kort, der ikke lignede hinanden, men jeg synes overvejende, at der var mange positive ting at tage med videre.

Jeg skal i hvert fald ikke slappe af og sløse i min kortkontakt. Det lærte jeg på den hårde måde lørdag til nattræning. Jeg løb for langt. Som i aaaalt for langt, da gaspedalen først blev banket i bund på et langt stistykke. Jeg skulle nok have undret mig lidt mere over, da alle andre var drejet fra og ind i terrænet. Heldigvis gik det så stærkt, at jeg kom op til et par andre ret hurtigt igen, og derfra gik det fint.

Det er fedt at være afsted på tur. Humøret er altid højt, og der foregår hele tiden noget mellem træningerne. Folk spiller medbragte spil, giver et tvivlsomt nummer på klaver og guitar

eller slapper af foran skærmen, hvor der kører langrend, skiskydning eller VM i håndbold. Der var plads til alle på Missionsgården, hvor vi boede. Også selvom du havde glemt salmebogen. Vi fik også tid til en løssluppen sneboldkamp søndag morgen, da bilerne var pakket og vi ventede på at rengøringen blev godkendt. Vindere og tabere var svære at vurdere, men der var i hvert fald flere forbiere end pletsrud.

Søndagens træningen var i det mest Tiomila-relevante terræn, og var også en træning, hvor jeg havde den bedste fornemmelse i kroppen. Det var to gaflede runder af mellemdistancekarakter. Jeg kom godt afsted og holdte et passende tempo hele vejen med et par enkelte store buer med dårlig kompas-kurs undervejs. Men kroppen var også ved at være godt slidt til sidst. Så var det dejligt, at jeg bare kunne sætte mig ind i Folleren og hygge mig hele vejen

til Århus med podcasts om seriemordere og små landsbysamfund.

Om ikke andet, så glæder jeg mig til at komme afsted igen til foråret. ■

Blå bog

Navn: Mads Kruse Juhl

Alder: 26 år

Uddannet journalist

Arbejder freelance på P4 Midt & Vest

Har løbet orienteringsløb i 4 år

Klubber: Herning OK & OK Pan

Tidligere: Nydalens SK & Vestjysk OK





2019 er her

– og om lidt er der JWOC

Når du læser dette er der kun 4-5 måneder til klubbens store opgave i 2019 – junior-VM, som vi arrangerer i samarbejde med Silkeborg OK. At arrangere et sådant mesterskab er et stort arbejde, for selv om det ikke bliver helt som et senior-VM, så vil der være både tracking, tv-produktion og festlig stemning på stævnepladserne til de 5 løb. Dertil skal vi sørge for overnatning, bispisning og transport af alle deltagerne og deres ledere – nogle ikke helt små opgaver. En del har allerede arbejdet i nogle år på

forberedelserne og løbende er flere og flere blevet involveret.

Men ikke nok med, at vi er værter for 3-400 løbere fra 40 lande til selve JWOC. Vi har også et 6 etapers publikumsløb, JWOC Tour, hvor vi forventer ca. 600 løbere. De første tilmeldinger er allerede løbet ind – og den allerførste var faktisk en Pan-løber!

Status er på nuværende tidspunkt at stort set alle tilladelser er på plads, og langt de

Program

Dato	JWOC	Tour
6/7		Prolog (sprint)
7/7	Sprint	Sprint
8/7	Langdistance	Langdistance
9/7		
10/7	Mellem, kvalifikation	Mellemdistance
11/7	Mellem, finale	Afkortet lang
12/7	Stafet	Mellemdistance

fleste aftaler med leverandører er i det mindste ved at blive forhandlet. Nu udestår så de mere detaljerede planlægninger og funktionsbeskrivelser – og ikke mindst test. Som generalprøve arrangerer vi i pinsen (8-10. juni) testløb for både danske og udenlandske landshold. De bruger løbene som udtagelsesløb; vi bruger det til at lave den endelige test inden JWOC.

Se mere om både mesterskabet og publikumsløbene på jwoc2019.dk.
Facebook: <https://www.facebook.com/JWOC2019/>



Er du hjælper?

- Du bør være kontaktet af din funktionsleder, så du ved, hvilken funktion, du skal være i.
- Du skal overveje, om du overnatter på HNIE under stævnet. Deadline for tilbagemelding er 1. maj.
- Den 23. marts er der lørdags-træning fra Skjoldhøjskolen med efterfølgende fællesmøde. Her kan du også prøve hjælperbeklædningen.

Vil du være hjælper?

Henvend dig til klubbens frivilligkoordinator for JWOC: *Emma Klingenberg* <emmacklingenberg@gmail.com>

Vil du hellere løbe?

Som udgangspunkt forventes voksne at hjælpe. Børn under 15 år kan løbe publikumsløb, men det forventes at de hjælper til, hvor de kan, når de ikke løber.

For unge på 15-20 år vil DOF og DOF's venner lave en JWOC-lejr. Vi opfordrer de unge til at deltage i denne. Hvis der ikke bliver en lejr, gælder der det samme som for børn under 15 år.



Portræt af Night TRAIL - elitens succesfulde eventyrløb

Med en hel sæson med udsolgte løb, et rygte om et udfordrende og hyggeligt arrangement, og mobiliseringen af størstedelen af klubbens eliteafdeling, kan Night TRAIL Aarhus kun betegnes som et yderst succesfuldt løb. Pan-Posten bringer her et portræt af løbet og har spurgt en af initiativtagerne bag arrangementet, Jonas Munthe, hvad det er Night TRAIL kan, hvordan det er blevet så sikker en indtjeningskilde for eliten og hvad ambitionerne for fremtiden er.

TEKST: CAMILLA LOUISE BEVENSEE

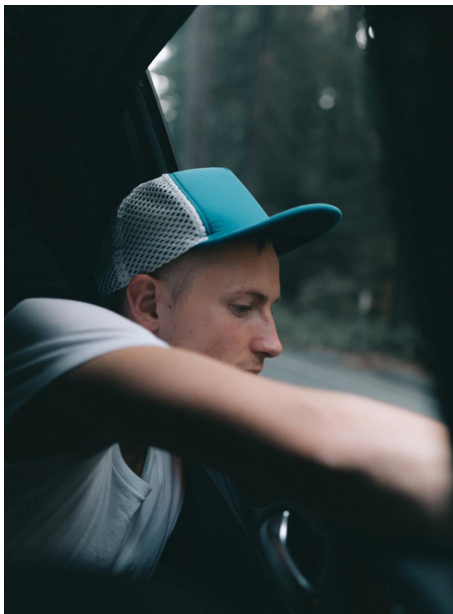
"Night TRAIL er små trails, vilde bækker, mudder, vand, sand og MØRKE!", står der på hjemmesiden og med en rute på 5 eller 10 km, ligner det opskriften på et klassisk trailløb, men grundlægger Jonas Munthe mener at der er noget helt særligt ved eliteafdelingens darling.

"Det er jo et hyggeligt trailløb og det der gør det anderledes fra andre trailløb er primært at det forgår om natten. Vi synes også at vi kan tilbyde nogle meget mere spændende ruter, fordi vi er så meget i skoven og vi ved hvad der er fedt. Vi ved når forholdene ændrer sig og vi forsøger hele tiden at lave små ændringer, så de bliver lidt anderledes fra gang til gang, og vi prø-

ver hele tiden at optimere ruterne, så de bliver så fede som muligt på dagen. Vi tør også at gøre ruterne mere ekstreme end hvad andre trailløb gør, igen fordi vi selv ved hvad der er fedt og har en masse erfaring med at løbe i ekstreme terræner.

En hel anden del af hvorfor vi skiller os ud er jo at vi ikke konkurrerer på at

være det største løb, men vi vil gerne rose os selv for at have en virkelig høj standard, især når det kommer til faciliteterne og rammerne omkring løbet. Ruterne er jo nye og spændende hver gang og de er godt markeret med lys og reflekser, men det betyder virkelig også meget at man kan gå i bad bagefter og sætte sig indenfor og hygge, og så at der er hjemmelavet og



Jonas Munthe, der har mange jern i ilden ved siden af sit job som læge, og som lægger en stor indsats i OK Pan's eliteafdeling. Foto: Jeppe Ruud

lækker mad med i prisen. Det er sådan nogle ting der er med til at gøre det lidt lækkert og bidrage til en følelse af høj kvalitet på løbet.

Det er også med til at gøre det hyggeligt at være til Night TRAIL og der er ligesom plads til at skabe den her følelse af at være med i noget. Der er sådan lidt en intim stemning, fordi det er et lidt lille løb, med et maksimum på 175 deltagere.

Noget af det vi gerne ville give folk, var den der stemning fra de store stafetter, som vi synes er så fed.

Der er ikke så mange med, men det bliver intenst når alle starter samtidig ud på ruten. Det er også lidt specielt at man starter med at være mange i skoven i starten, men det er mit indtryk at alle alligevel oplever at de næsten er helt alene i skoven undervejs. Jeg tror at begge dele er noget folk synes er fedt, også fordi det aldrig er utrygt, da man altid kan se et lys foran eller bagved én."

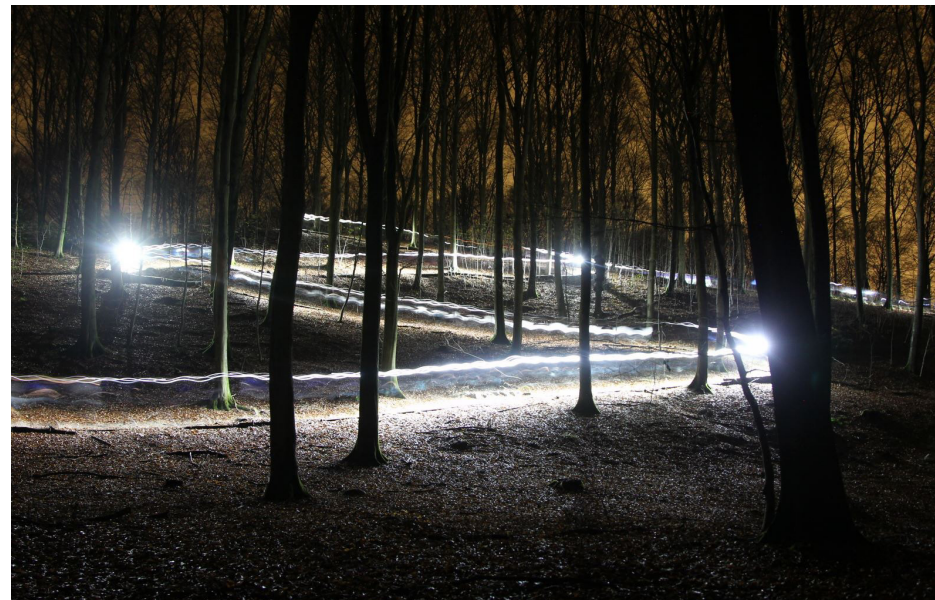
Hvem er folkene bag Night TRAIL og hvordan fik i idéen til at lave løbet?

"Helt tilbage startede det nok med at vi gerne ville lave en herresatsning i Pan. Det var dengang der var rigtig godt gang i pigesatsningen og vi var nogle herrer, der blev inspireret og syntes at det også kunne være sjovt hvis vi fik nogle gode danske orienteringsløbere til at komme hjem fra de større udenlandske klubber og i stedet løb for Pan. For at det kunne lade sig gøre krævede det nogle penge og vi kunne se at pigerne havde svært ved at skaffe sponsorer og støtte, selvom de havde

de bedste danske kvinder med, så det ville os herrer nok få endnu sværere ved

og derfor skulle vi have en indtægt et andet sted fra.

Sådan som jeg husker det, var vi en del der var inde over det i starten, men



det var nok primært Emil Thorsen og jeg, der ligesom formede konceptet, også lidt inspireret af Tue [Lassen, red.] også. Jeg kan huske at Tue var inde på at det var vigtigt at det var en løbsserie, så det ikke var et enkeltstående arrangement, men så vi kunne skabe et koncept, der kunne fungere henover en hel vinter og tjene penge mange gange i løbet af et år.

Noget af det vi gerne ville give folk, var den der stemning fra de store stafetter, som vi synes er så fed. Vi ville tage den der stemning og koge den ned til at blive

til et motionsløb, så folk måske ville kunne forstå hvad det er vi synes er så fedt ved at løbe 10MILA og Jukola. Jeg synes måske at vi rammer det ret godt med at de får den der fornemmelse af en fællesstart om natten og det synes de er sjovt.

Det virkede som om at når folk først havde prøvet det og set hvad det var, så syntes de at det var helt vildt fedt.

Så vi snakkede med bestyrelsen og så fik lov til at prøve at lave det, og så kom der ikke rigtig nogen. Der blev ved med ikke rigtigt at komme nogen,

men der kom hele et par stykker flere og dem der kom, var altid nogen der havde været der før. Det virkede som om at når folk først havde prøvet det

og set hvad det var, så syntes de at det var helt vildt fedt.

De første par sæsoner, hvor der ikke kom så mange, dem brugte vi jo så på selv at blive rigtig dygtige til at arrangere det. Der skal virkelig ikke komme særligt mange før man tjener lige så meget som man ville gøre til et lille orienteringsløb og det er jo sygt meget lettere at arrangere. Det gjorde ligesom at vi var motiveret for at blive ved med at arrangere det, selvom der ikke kom så mange i starten. Vi kunne jo også mærke at dem der kom, syntes det var fedt, så vi følte at vi havde fat i den lange ende.

Og så begyndte der bare at komme flere og flere, og pludselig var der for mange til at vi kunne være i klubhuset og så måtte vi sætte en begrænsning på hvor mange der kunne tilmelde sig. Og så tror jeg at de sidste par sæsoner, der har Night TRAIL ligesom fundet sit fundament og ståsted i forhold til hvad det er. At det er det her

løb, hvor der er plads til 175 løbere og vi har egentlig ikke rigtigt nogle planer om at der skal være plads til flere, for så er det ikke muligt for alle at komme indenfor og så er det ikke muligt at alle kan få mad, det har vi ligesom ikke kapacitet til for mere end det antal

deltagere vi har nu."

Hvordan fungerer organiseringen og afviklingen af løbet?

"Det kan lade sig gøre at afholde det her løb fordi vi er en relativt stor eliteafdeling og det er klart for dem der er med i eliten, hvor vi tager afsted på ture og til stafetter, at vil man være med, så hjælper man til med at lave Night TRAIL. Det giver noget til stemningen derude at dem der arrangerer det er unge mennesker, fyldt med energi og som også synes det er et fedt løb, de måske selv kunne finde på at stille op til og derfor synes det er sjovt at være med til at arrangere. Det skaber en god stemning og stort engagement blandt dem der laver det og det har vi tit fået ros for.

Det svinger lidt hvor nemt det er at få folk til at hjælpe, selvom det burde være en selvfølge at man giver en hånd med. I starten af sæsonen plejer det at være let at få folk til at hjælpe og så nu længere man kommer ind

i Night TRAIL-sæsonen, bliver det sværere og sværere, nok fordi folk synes de har hjulpet. Der er nok også mere opmærksomhed på det i starten og så går det godt, og så virker det som om der ikke er helt så meget brug for flere hjælpere, men at der er hjælpere nok,

men så er der måske pludselig ikke helt hjælpere nok. Når man så begynder at efterlyse hjælpere, så plejer det ikke at være noget problem.

At lave Night TRAIL sammen i eliteafdelingen er vigtigt og skaber en god kultur og følelsen af at være en del af noget større, lidt ligesom når det er gået godt til de store stafetter. Det skaber ligesom en øget fællesskabsfølelse, hvor vi kæmper sammen, for en fælles sag.

Det er vigtigt at sige her, at det ikke er en aktivitet, der trækker kræfter, som klubben kunne have brugt andre steder. Jeg tror ikke det har taget ressourcer fra klubben, jeg tror det har genereret nye ressourcer. Mange af dem der kommer ud og hjælper til Night TRAIL, kommer netop fordi de kan se at de får noget direkte ud af det, når pengene går til eliteafdelingen og nogle af dem er folk der måske ikke ville komme og hjælpe til FEMINA løbet. Mange af dem vi engagerer, er også løbere der ikke løber for Pan nationalt og derfor ikke får en bid af kagen fra FEMINA, hvor pengene ryger ind i klubbens overordnede budget. Dem der kun løber for Pan til 10MILA, kan ligesom se at de får direkte støtte."

Hvor stor en succes er Night TRAIL?

"Det er jo altid svært at vurdere hvor stor en succes noget er, men det er så stor en succes at vi får udsolgt på alle afdelinger. Det segment vi rammer er lidt specielt, for det er ikke udpræget



Blå bog

Navn: Night TRAIL

Alder: 5 år (startet i 2013)

Antal deltagere: 175

Afdelinger pr. sæson:
6 afdelinger de sidste par år

Pris: 125 kr (inkl. suppe)

trailløbere, det er måske mere en slags eventyrløbere, som gerne vil prøve noget anderledes. Jeg tror at vores force er at vi giver folk en oplevelse de ikke kan få andre steder. Det er en god balance imellem at det på den ene side er lidt utrygt, med mørke og udfordrende terræn, samtidig med at det er hyggeligt med mange løbere og med den her hygge bagefter. Folk kommer meget i grupper og bruger det som

sådan et socialt arrangement. Så kan folk også bare mærke at det er noget ordentligt de kommer til, at der er den høje kvalitet på arrangementet.”

Hvad er ambitionerne for Night TRAIL fremover?

”Hvis det bliver sådan at alle afdelinger er udsolgte inden sæsonen overhovedet starter, så kan det godt være at vi kan skrue en lille smule op for prisen og tjene lidt mere, men jeg tror at det kommer til at ligge på den pris det har nu, et par år fremover.

Det er den del af det, som jeg synes vi skal udbygge, så det bliver endnu mere end fest.

Det som er fremtidsplanen nu, for jeg tror ikke konceptet kommer til at ændre sig væsentligt fremover, er at gøre det endnu federe og skabe endnu bedre stemning for dem der kommer dernede.

Til dem i klubben der ikke har været der, synes jeg de skal komme ud og prøve og løbe en afdeling og se hvor fedt det er og hvor meget det giver at der er musik og lys og at det er sjovt at komme. Dem der kommer ud i klubben i anden sammenhæng, som kun har været der i forbindelse med Night TRAIL bliver



helt skuffede over at der er så relativt kedeligt, sammenlignet med stemningen til Night TRAIL. Det er den del af det, som jeg synes vi skal udbygge, så det bliver endnu mere end fest.

Så tror jeg også at vi kan bruge Night TRAIL til at promovere andre events, fordi vi kan skrive at det er arrangørerne af Night TRAIL, der arrangerer det her nye løb vi finder på. Det er et stærkt brand vi har og man vil kunne bruge nogle af de kontakter der kommet igennem Night TRAIL til at promovere, fx ved jeg at klubben skal til at lave et dags trailløb, hvor man ville kunne henvende sig til samme segment.” ■



U-times

DM festen i Århus

TEKST: ANDREAS BOCK BJØRNSSEN

Den 25. januar var OK Pan Århus repræsenteret til DM festen i Århus.

DM Festen er en fest hvor dem, der har vundet en DM-guldmedalje i det forløbne år bliver hædret. I år blev DM festen afholdt i Hermans i Tivoli.

Festen startede med god mad og en masse taler, hvorefter der var tid til at

prøve nogle enkelte forlystelser i tivoli – b.la. Pariserhjulet (det var lidt koldt).

Herefter var der et show i Hermans med årets vært: Anders Breinholt. Til showet blev der uddelt præmier og holdt flere taler. For at holde gejsten oppe havde Breinholt forberedt en masse sjove indslag. Alt i alt en hyggelig aften! ■



Mads Skaug (tv.), Andreas Bock Bjørnsen, Johan Halkjær Dupont, Laura Hornbæk og Mikkel Holm Nielsen, fra OK Pan Ungdom til DM festen i Århus.

Månedens løber

Hver måned kårer ungdomsafdelingen 'Månedens løber', som er en løber der har udmærket sig i konkurrence eller til træning. Pan-Posten bringer her en opsamling på sidste års kåringer, hvor de kårede har beskrevet deres motivation for at løbe orienteringsløb og deres bedste oplevelse med sporten.

Marts - Helena Terkelsen

Hvorfor løber du orienteringsløb?

"Orienteringsløb er en virkelig fed og udfordrende sport, derfor elsker jeg også at gå til det. Man har sine tanker et helt andet sted når man løber, end bare på løbeturen, så det bliver meget sjovere og mindre hårdt."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Min bedste oplevelse med orienteringsløb er nok da jeg løb min første konkurrence. Det var virkelig sjovt at blive sat ind i det, og så kom jeg på 1. pladsen (begynderbane)."

April - Inge Schou-Hansen

Hvorfor løber du orienteringsløb?

"Jeg går til orienteringsløb fordi jeg gerne vil prøve det. Når min far og min bror kom hjem fra orienteringsløb var det sjovt at høre hvad de havde lavet derude. Så jeg startede til det og det er jeg glad for at jeg gjorde."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Min bedste oplevelse var til klubmesterskabet i 2017. Da jeg skulle ud og løbe sagde min far at han skulle starte ikke så lang tid efter mig, så jeg skulle løbe hurtigt. Det gjorde jeg og jeg kom på 2. pladsen i min alder. Det glemmer jeg aldrig."

Maj - Laura Hornbæk**Hvorfor løber du orienteringsløb?**

"Jeg løber orienteringsløb fordi det er en sjov og udfordrende sport, og fordi jeg elsker følelsen efter man har løbet."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Min bedste oplevelse var til DM sprint 2018, hvor jeg vandt sølv i D12. Det havde jeg overhovedet ikke regnet med. Så var det også bare en mega hyggelig weekend med godt vejr - det meste af tiden. Den tur vil jeg altid huske."

Juni - Johan Halkjær Dupont**Hvorfor løber du orienteringsløb?**

"Jeg løber orienteringsløb fordi det er sjovt, og fordi jeg synes det er fedt med nye udfordringer hver gang. Det er super fedt at løbe i terrænet i stedet for på asfalt"

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Min bedste o-oplevelse var da jeg løb EYOC i Bulgarien. Det var mit første internationale mesterskab og var en stor oplevelse. Jeg løb ikke fantastisk, men jeg fik mange erfaringer med hjem."

August - Jeppe Kejser**Hvorfor løber du orienteringsløb?**

"Jeg startede med at løbe o-løb fordi jeg blev introduceret til det af min far. Siden da er jeg bare begyndt at synes at det er super skægt. Så får man også en masse super gode venskaber, som er med til at gøre det sjovt."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Alle dem jeg har haft i udlandet med mine venner. Det vil sige ture med massere af o-løb og gode venner."

September - Severin Kildem**Hvorfor løber du orienteringsløb?**

"Jeg løber orienteringsløb fordi at det er fedt at komme ud og løbe og tænke på samme tid. Og så er det selvfølgelig også mega sjovt."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Det var da jeg fik en 3. plads til DM stafet sammen med Casper og Jeppe."

Oktober - Villads F. Skovbjerg**Hvorfor løber du orienteringsløb?**

"Jeg løber orienteringsløb fordi jeg elsker at bevæge mig og fordi jeg elsker de tekniske udfordringer. Det er også fedt fordi det ikke er asfalt men skovbund man løber på."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Jeg tror at min bedste oplevelse med orienteringsløb er noget der er sket for nyligt, nemlig Blodslitet, hvor jeg kom på en 15. plads og havde et super fedt løb."

November - Siv Kusk Berglund**Hvorfor løber du orienteringsløb?**

"Jeg tor egentlig bare at jeg løber o-løb fordi at jeg har mange venner der og det er MEGA godt at komme ud og løbe, uanset om det er koldt eller varmt. Man får også vener fra andre klubber til stævner."

Hvad er din bedste oplevelse med orienteringsløb?

"Uhh det er svært, men jeg tror jeg har én. Det var da jeg vandt sølv til DM mellem (D10) og bronze til DM lang (D10). Det var en fantastisk følelse at vinde! Det er det de fleste vil opnå, ikke? Det var første gang.

P.S. Da jeg vandt sølvet fik jeg medaljen overrakt af selveste MAJA MØLLER ALM!

P.P.S Jeg fik også en krammer af hende!"



Hyggetur til Søhøjlandet

Traditionen tro, var ungdomsafdelingen i starten af januar samlet i Landal Søhøjlandet, med ét eneste punkt på programmet - nemlig HYGGE! Krydret selvfølgelig med orienteringsløb og lege, som Inge fortæller mere om her.

TEKST: INGE SCHOU-HANSEN

Den anden weekend i januar var en del af ungdomsløberne på den årlige tilbagevendende Hygge-Nygge-tur ved Landal Søhøjlandet i Gjern lidt uden for Silkeborg.

Vi kørte i forskellige biler fra Aarhus til Gjern hvor vi mødtes i receptionen tidligt på aften. Her skulle vi finde ud af hvor hytterne var og fik koden til hytten udleveret. Vi fik også en besked om hvem vi skulle være i hytte med. Da vi kom hen til hytterne, spiste vi vores

madpakker og hyggede om aften og så X-faktor, inden vi skulle sove.

Lørdag morgen spiste vi morgenmad inden vi skulle ud på et sjovt løb. Undervejs i løbet var der en række forskellige flag, som vi skulle huske til vi kom tilbage. Tilbage ved mål skulle vi lave forskellige opgaver med de flag vi kunne huske.

Da vi havde løbet og spist frokost, var der fælles aktiviteter i en hal. Vi var delt op i 3 hold, hvor vi skulle samarbejde, og løse forskellige opgaver. Derefter kunne vi vælge om vi ville blive i hallen eller gå over til badelandet (jeg var mest henne ved badelandet :)). Da vi havde været der i ca. 2½ time, skulle

vi tilbage til vores hytter, inden vi skulle over og ha' pizza og is. Bagefter gik vi tilbage til vores hytter, og der så vi lidt fjernsyn inden vi skulle sove.

Søndag morgen spiste vi morgenmad, og begyndte at rydde op i hytten og på vores værelser. Der var igen mulighed for at komme i badelandet eller spille badminton i hallen (jeg var igen i badelandet). Vi kom tilbage til hytterne og gjorde det sidste rent, inden vi gik over i de voksnes hytte og fik rester af pizzaen fra aftenen før til frokost.

Det allersidste blev pakket sammen og vi blev kørt hjem igen, efter en mega fed weekend. Lige nu glæder jeg mig meget til den næste tur. ■





Giacomo, når det er sjovest – til stafetløb. Her en sølvmedalje ved DM Stafet i 2016.

Giacomo Frattari

Sidste nummers offer – Rasmus Djurhuus – er en stor fan af Giacomo og var ikke mange sekunder om at sende stafetten videre til ham. Giacomo er den bedste holdkammerat, man kan have på et stafethold; han bliver så glad, når man præsterer godt.

TEKST: GIACOMO FRATTARI

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Jeg kom til Danmark som udvekslingsstuderende og endte hos Per Bo-vién Christensen og Lene Thorsen. De skulle arrangere en divisionsmatch en uge efter, og så fik jeg et kort i hånden og skulle prøve at finde vej.

Jeg var med Emil ude og prøve en let bane i et par Converse – mine løbesko var ikke kommet endnu. Ugen efter var det i et par aflagte fodboldstøver. Et par måneder senere var jeg med West på klubbetur, hvor vi løb Blodslitet – dog ikke min egen klasse. Jeg var også på ungdomskursus, og så var jeg hooked.

Hvor ofte træner du?

Optimalt – dvs. når jeg har tid – er det mandag, tirsdag, torsdag og lørdag. Mindre i eksamensperioderne.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det var i forbindelse med en almindelig løbetur, hvor jeg sammen med An-nemette ventede på et fly på Færøerne. Vi tog så en tur rundt om Sørvágsvatn lige ved siden af lufthavnen. Det regnede, og jeg har aldrig været så våd. Vi havde ikke rigtig nogen forventninger om noget, men da vi kom til enden af søen var der et fantastisk vandfald direkte ned i havet, og det virkede næsten som at hele søen var ved at kaste sig i havet. På vej tilbage tjekkede vi også en ”lille slugt” – bare et hak i terrænet. Den viste sig at være en kløft med 100 m direkte fald ned til havet.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det er megasjovt at løbe stafet, og den største oplevelse er Jukola 2017. Jeg løb første tur, og det var vildt at starte med så mange. Undervejs havde jeg en god fornemmelse, og det gik rigtig fint, især på den sidste del. Modtagelsen i mål var overvældende – det viste sig at være gået rigtig godt! [Ja, 3 minutter efter téten på en 35. plads – og 8 minutter foran Pans før-

stehold, red.]

Og det største bom?

Efter lidt tænketid: OOCup sidste sommer. Der fik jeg virkelig smidt mig væk. Jeg havde en dårlig start 1. dag, hentede noget de to næste dage og var ved at være med igen i den samlede stilling. Men så 4. dag.... Jeg skulle følge hegn op til en slugt, og lavede en klassisk parallelfejl: Jeg tog en slugt for tidligt. Alt passede – slugt, sten, stub osv. Rendte op og ned igennem den en 2-3 gange uden held og smed 20-30 minutter. Først da begyndte jeg at overveje, om det var den rigtige slugt.

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge, Sverige, Finland, Frankrig, Schweiz, Italien og Canada – i alt 8 lande.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Ultralang – klart. Udfordring med sig selv og sit hovede. Det er megafedt, når man gennemfører. ■

Medlemmerne anbefaler

Deltag i...

Torsdagstræning

"Vi er en håndfuld der træner fysisk træning hver torsdag kl. 18 fra Silistria. Det skifter lidt mellem at vi løber en lang tur på sti eller i terræn og intervaltræning, som for det meste er i terræn. Alt sammen løbes så man kan skære af eller tilpasse til niveau og det er rigtig god træning hvis man synes formen kunne bruge et nøk op.

- Jens Christoffersen, en af klubbens hårde hunde

Løb i...

Feather running jacket - Trimtex

"Jeg er kuldeskær og fryser nemt, så det kan godt være lidt op ad bakke at skulle komme igennem en våd og kold dansk vinter. Det handler jo så selvfølgelig om at have den rette påklædning og der forsøger jeg at finde balancen mellem at have det tilpas varmt på intervallerne, og at have så mange lag på at min bevægelighed er reduceret til hvad der svarer til en michelinmands. Her er feather-jakken bare et hit, og så fås den i klubbens flotte design. Kan man ikke vente til næste bestillingsvindue på Pan tøj, kan man købe modellen på Trimtex.dk lige nu, til godt halv pris!"

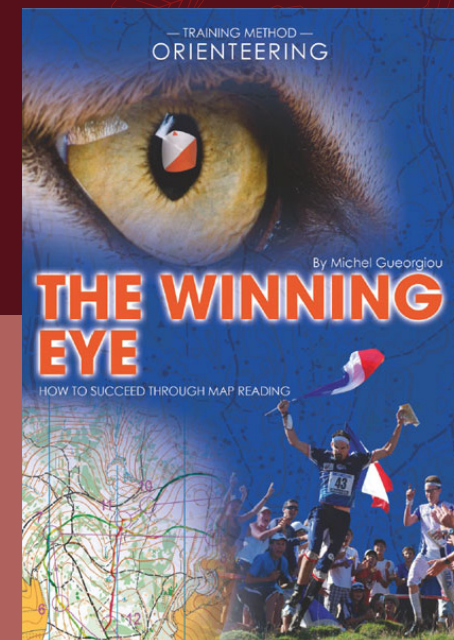
- Camilla Bevensee, Landsholdsløber og redaktør på Pan-posten



Læs...

The Winning Eye

"Bogen giver virkelig et godt indblik i hvordan Michel Gueorgiou, far til verdensstjernen Thierry Guergiou og tidligere landstræner for det franske landshold, teori om at løbe orienteringsløb er og hvordan han har været med til at skabe et talent som thierry og andre franske løbere.



De tekniker han beskriver i bogen handler meget om hvordan man læser og forstår kortet. Bogen kommer også med en masse gode øvelser og ting man kan træne imens man er til træning. Her blev jeg meget fascineret af det han kalder 'dynamic zoom map reading', hvor det handler om at man skal kigge på kortet i få sekunder og finde ud af hvad der er den næste store genstand man skal se og så når man har passeret den, så kigger man efter den næste store genstand på strækket og det gør man i et fint flow så det ikke virker stresset eller overflødigt.

En virkelig god bog for dem som gerne vil tage et ekstra step op på o-teknikken!"

- Mikkel Holm Nielsen, løber i OK Pan Ungdom og juniorlandsholdsløber

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



Specialforretning

LØBEREN

Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C

Tlf 86 12 41 48

