

PAN-POSTEN



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Nr. 683 - Maj 2019

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1551 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2017	Familie 2000,- Senior 850,- Ungsenior (21-24 år) 700,- Junior 500,- Abonnent 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 Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com Henrik Nykjær, famnykjaer@hotmail.com	8627 9229 2875 7794 4029 9470 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)	

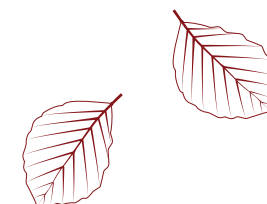
Indhold

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
684	August 2019
685	November 2019
686	Februar 2020
687	Maj 2020





Ida Bobach nyt æresmedlem

En ganske særlig begivenhed, som meget sjældent forekommer i OK Pan er udnævnelsen af et æresmedlem. Muligheden blev indført ved klubbens 50 års fødselsdag i 1996, hvor de tre resterende medlemmer, der var med til at stifte klubben, blev udnævnt. Siden da er Flemming Nørgaard kommet til. Ved årets generalforsamlingen blev Ida Bobach enstemmigt udnævnt til klubbens nyeste æresmedlem.

Begrundelsen for udnævnelsen er, at Ida er helt unik. Hun har vundet medaljer i 7 juniorverdensmesterskaber og 2 seniorverdensmesterskaber. Derudover er hun en fantastisk ambassadør for orienteringsløb og for OK Pan. Udover o-præstationerne prioriterer Ida klublivet højt. Et citat fra Orientering fortæller meget om Ida: "Jeg håber at komme til at tage aktivt del i træningerne. Og så har jeg lige meldt mig ind i træningsløbsudvalget. Jeg håber også at kunne være en stor del af Pan Elite og være med til at skabe et godt træningsmiljø frem mod Tiomila og Jukola."

Årets Pan-præstation

I forbindelse med generalforsamlingen i Pan uddeles årets Pan præstation. Præstationen kan tildeles medlemmer, der enten har taget det lange seje træk, eller lavet en særlig sportslig præstation.

Årets præstation blev tildelt:

- En person, der er et stort aktiv for klubben
- En person, som har gjort en stor indsats til glæde for mange, både i Pan og andre o-klubber
- Et forholdsvis nyt klubmedlem i Pan
- En person, der har en familie, der i høj grad støtter op omkring ham og o-sporten
- Mange, især Pan løbere, stikker ofte hovedet ind i hans bagagerum en mørk torsdag aften.

Mange kan nikke genkendende til ovenstående punkter, som alle beskriver årets modtager af Pan præstationen, Henrik Dagsberg.

Præstationen blev tildelt for det lange seje træk som initiativtager, stævneleder og banelægger af Nightchamp siden 2005. Utallige o-løbere har igennem årene med stor fornøjelse deltaget i Nightchamps kvalitetsløb.



Ups, Horsens vandt...

Gennem mange år har det været nærmest tradition, at det var OK Pan og Silkeborg OK, der stillede i divisionsfinalen for Nordkredsen. Men de sidste par år er Horsens begyndt at blande sig, hvilket også skete med manér i årets første divisionsmatch i Ulbjerg Plantage nord for Viborg. På trods af, at Pan stillede med imponerende 104 deltagere, så vandt Horsens over både os og Silkeborg.

Vi tabte til Horsens med 209-197. Det var især i de ældre dameklasser, hvor de skrabede point ind - D50, D60 og D70 tabte vi 39-22 - og på nogle af de lette klasser, hvor vi slet ikke havde løbere.

Til gengæld havde Pan helt sikkert både bedst og mest kage!



JWOC fællestræning

Det er sjældent at se 120 til et træningsløb i Pan - og så i True Skov, der normalt ikke lige står højt på listen over spændende terræner.

Men den 23. marts var det alligevel tilfældet, da der samtidig var frivilligdag for JWOC på Skjoldhøjskolen. Udover træningsløb var der frokost og en masse møder med de frivillige i de forskellige funktioner.

Som ekstra dejligt flødeskum kom Steen Kahr Rasmussen fra Spar Nord på besøg for at aflevere Spar Nord Fondens støtte til JWOC på 100.000 kr.

Introforløb en stor succes

I slutningen af april afsluttedes årets første introforløb.

"Første? Plejer der ikke kun at være et?" tænker du måske.

Men i år er der ligefrem en venteliste af folk, som meget gerne vil introduceres til vores sport. Og det betød, at der i starten af maj blev startet endnu et hold på 20 personer op.



Testløb til Tio

Øvelse gør mester, siger man. Derfor var jeg med Pan Elite på tur til Skåne for at få et indtryk af, hvordan man tackler terrænerne til årets Tiomila – og måske løbe mig på førsteholdet.

TEKST: HENRIK RINDOM KNUDSEN
FOTO: JEPPE RUUD

Fredag

10:00 Afgang til Sverige. Når en orienterings-sæson går i gang, er det første jeg sætter kryds i kalenderen ved Tiomila og Wild West. I år faldt de

af uransagelige grunde sammen, så jeg stod i et kæmpe dilemma. Men når alt kommer til alt, er en tur til Tiomila med Pan bare ikke til at hamle op med! Derfor var jeg også tilmeldt weekendsamlingen til Skåne to uger før Tiomila.



Jeg var med den tidlige afgang fredag, så vi havde god tid over mod hytten, vi skulle bo i. Vores base var i byen Immeln fem timers kørsel fra Aarhus og kun få kilometer fra Glimåkra, hvor Tiomila skulle stå to uger senere.

21:08 Individuelt testløb. Pan havde tre herrehold tilmeldt Tiomila, og for at gøre jobbet for udtagelseskomiteen lettere var der to testløb på turen, som kunne give et praj om, hvem der passede bedst på hvilke hold. Det første testløb var en 7,1 kilometer bane med en estimeret vindertid på 35 minutter... eller i hvert fald indtil Jeppe Ruud havde sat poster ud, for så kunne han godt fornemme, at terrænet var lidt mere grønt og rough end, det så ud på kortet. Så vindertiden blev da også på den anden side af 50 minutter.

Min plan var at tage det roligt fra start og have

fokus på ikke at lave de helt store fejl, for natløb i Sverige er generelt bare ret tricky. Generelt gik det ret fint på de fleste poster, hvor der dog var et par svipsere på for eksempel post 4, selvom vi var blevet advaret om, at tæthedsbilledet var en smule tættere, end kortet gav udtryk for. Da jeg kom i mål, havde jeg ikke en kanon fornemmelse af mit løb. Der var selvfølgelig nogle fejl, men hovedårsagen skal nok findes i terrænet, der med en masse sten og pindebrænde i bunden giver en følelsen af til tider at stå stille i terrænet. Men på resultatlisten var jeg placeret noget højere end forventet med en tredjeplads kun overgået af Emil Ahlbäck og Andreas Bock.

Lørdag

10:32 Ro på. Lørdag morgen var, som en lørdag morgen bør være. Intet vækkeur, ned til morgen-

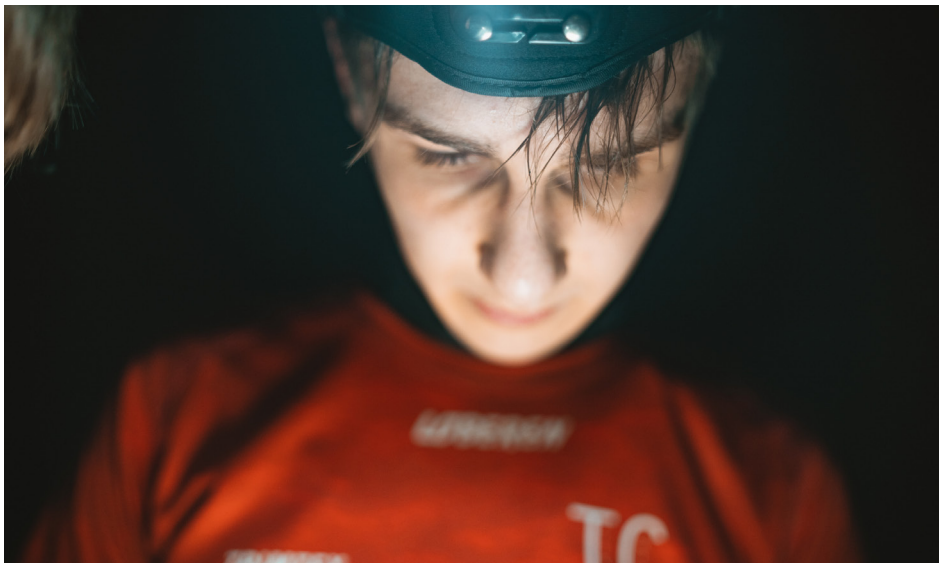


maden og intet stres og jag. Mens damerne var på vej ud til deres testløb, som herrerne løb aftenen forinden, kunne jeg tage en rolig joggetur på en træning i løbsafstand fra hytten. Det var en kort træning uden poster, hvilket egentlig er ret godt til at være helt skarp på kortlæsningen hele vejen rundt.

16:00 Flamme Rouge. Selv på en træningslejr kan man desværre ikke løbe orienteringsløb hele tiden. I de mellemliggende perioder er brætspil et ret sublimt supplement. Og hvis der er én ting, den her tur bliver husket for ud over orienteringsløb, er det brætspillet Flamme Rouge, der tryllebandt en hel del i løbet af turen. Spillet er et cykelspil a la hestevæddeløb, hvor man skal tage højde for slipvind, bakker og smalle brostenspaser og kan stærkt anbefales, hvis man mangler en gaveidé.

20:15 Løb op igennem toget. Lørdag aften stod i stafettens tegn. Stemningen var god. Det var lige i skumringen, og en cirka 10 kilometer bane med gaflinger ventede forude. Jeg skulle bare løbe mit eget løb, hvilket gik fint de første par poster, hvor jeg kom først i mine gaflinger på 1'eren og 2'eren. Da toget så blev samlet igen, gik det galt. Til post 5 fejllæste en udløber for at være en slugt, og så var der dømt kæmpebom – heldigvis ikke alene. Efter 5 minutters cirkulering fik jeg læst mig ind og fundet posten sammen med Laurits Bidstrup..

Og så skulle vi ellers bare løbe os op igennem fallet, hvilket vi klarede til ug. Med en 7-8 poster igen kom vi faktisk helt op til den næstforreste gruppe (Emil og Andreas var i front stukket suverænt fra). Det var rigtig stafetstemning, hvor vi lå i en gruppe og trykkede på. På det sidste længere stræk moste jeg lige på og udnyttede min force i at løbe i trucker-terræn til at trække fra resten af gruppen.



Igen lettere overrasket kunne jeg komme i mål som 3'er på trods af at være hægtet af toget tidligt i løbet – men det er bare et bevis på, at man skal blive ved med at kæmpe!

Søndag

10:30 Mere af samme skuffe. Søndag stod på den klassiske oprydning og for mit vedkommende også en morgenmadstjans med bollebagning og kaffebrygning. Testløbene var overstået, og så var der i stedet mulighed for at køre sig træt på en længere træning søndag formiddag. Vi nåede at heppe damerne afsted på deres fællesstart, og så var det ellers afsted selv. Igen bød terrænet på følelsen af, at det gik rigtig langsomt på grund af pindebrænde og en masse sten i bunden.

Generelt var jeg godt med teknisk... sidst på banen blev jeg dog fanget, da jeg forvekslede

kanten af et vindfældet område med et hegn. Det, tænkte jeg, ville være nemt at kantløbe, så det løb jeg hårdt imod. Men i stedet for at ramme et hegn kom jeg til at fortsætte ind i det vindfældede område og brugte en god rum tid på at komme igennem 400 meter af krat og væltede træer.

13:12 Hjemtur. På vej hjem gik snakken uundgåeligt på Tiomila og holdopsætning. Med to stabile testløb havde jeg nok løbet mig på førsteholdet for første gang efter normalt at være fast mand på andetholdet. Det endte da også med, at jeg kom ud på en fed 8. tur to uger senere.

Jeg vil gerne slutte af med at sige tusind tak til alle dem, der har lagt energi i at planlægge sådan en tur som den her. Det er fedt at opleve, at det hele bare spiller. Alle de frivillige timer, der bliver lagt i at få sådan en tur her til at køre så godt, er virkelig anerkendelsesværdigt. ■





Pan gjorde rent bord i klassen H-20, da der 23. marts blev løbet DM i natorientering i Holstenshuus vest for Faaborg på Sydlyn. De tre dygtige juniorer havde haft tanker om at det ikke var helt urealistisk at Pan kom hjem med samtlige medaljer i klassen og en god forberedelse og en klar taktik, førte til tre medaljeværdige præstationer.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Hvordan havde i forberedt jer på dm nat?

Mads: "Jeg havde løbet påskeløb i skoven i 2014, da der var 3. etape der, hvilket var gået godt. Jeg kunne egentlig huske det overraskende godt, måske fordi jeg havde en god oplevelse der. Jeg kunne huske at der hvor der var start her til DM-nat, var der hvor der var mål dengang til påskeløbet, så jeg havde egentlig bare været tilbage og kigge på mine gamle kort derfra og på mine forældres kort fra dengang og nogle af de langstræk de havde dengang og snakket med dem om hvordan de havde løst det. Dengang var det jo om foråret (påskan), så der var en del mere krat og undervegetation, end der var nu her, så det var

mere med at skulle udenom og sådan, hvor det nu her egentlig var ret godt at løbe mere lige på, havde jeg tænkt. Det sjove er at jeg faktisk havde næsten det samme langstræk, som min far havde på H-40 banen tilbage i 2014, så der vidste jeg allerede hvad jeg skulle gøre."

Johan: "Jeg har også kigget på ældre kort og kigget lidt på google Maps og fundet ud af hvor der var nogle ryddede områder, og så har jeg igen også kigget på nogle baner for at se hvilke udfordringer man måske ville blive stillet og hvad der så ville være smart at gøre i forhold til vejvalg."

Andreas: "Jeg har også kigget på banerne fra da der var påskeløb i 2014, og så har jeg forsøgt at få løbet en masse

natløb hen over vinteren, fx Night Champ og TC træningerne."

Hvad var taktikken?

Mads: "Jeg havde lidt tænkt at det ville blive afgjort inde i de grønne områder, så når man skulle til at ind i dem, havde jeg lidt en plan med mig selv om at jeg skulle tage et stop inden og få lavet en rigtig god plan ind igennem det. Det tror jeg også var noget af det der gjorde at jeg lykkedes rigtig godt."

Johan: "Jeg havde også nogenlunde samme taktik, altså ude i de hvide områder i skoven, kunne man se langt og løbe meget lige på, hvor at når man kom ind i de grønne områder, havde jeg forberedt mig på at det kunne være godt hvis man tog nogle sikre vejvalg, og noget man vidste var muligt og let at gennemføre. Så på den måde ikke gå på kompromis med det gode vejvalg."

Andreas: "Jeg havde nok en lidt mere defensiv tilgang til det, også i de hvide områder, hvor jeg også nogle gange tog nogle stier, men det synes jeg egentlig også var okay."

Hvad var jeres målsætning?

Johan: "Man havde jo selvfølgelig kigget på feltet og set hvordan det så ud."

Mads: "Altså vi havde jo lidt snakket om at vi skulle have tre Pan'ere på skamlen, vi var jo mig, Mikkel (Holm, red.), Andreas og Johan, så vi havde snakket om at det godt kunne ske."



De tre juniorer var tydeligt tilfødse med at få deres medaljer hængt om halsen.

Foto: Peter Kilden

Johan: "Ja, fire gode kandidater!"

Mads: "Det var måske lidt sådan et kollektivt mål. Det var jo nok egentlig først tænkt lidt som en joke, men det var da ret fedt at det lykkedes."

Johan: "Ellers var min målsætning også, ikke at fokusere så meget på resultatet, fordi så tror jeg godt at man kan komme til at overtænke det og blive for stresset, så tænker man at nu skal man præstere og så forcerer man det måske. Jeg tænkte mere over hvad taktikken ligesom var, så min målsætning var at løbe et godt teknisk løb og at der ikke skulle være noget at sætte på præstationen efterfølg-

gende."

Andreas: "Jeg synes også man gik ind til det som om at man gerne ville vinde det. Mads: Ja, det mål havde jeg også før, så når folk kom hen inden løbet og spurgte om man skulle vinde i dag, så svarede jeg at det da var planen."

Hvad var det første i tænkte da i vendte kortet?

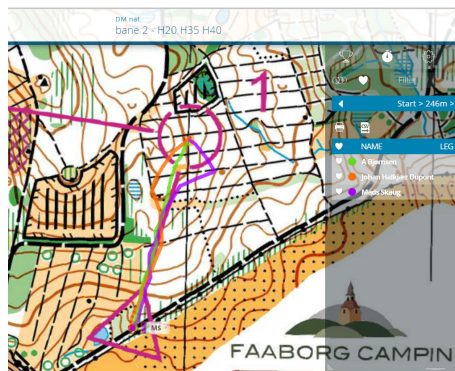
Johan: "Det første jeg tænkte var at jeg bare skulle komme afsted, fordi der var start ude på en stor sti og jeg havde ligesom set hvor løberne, der var startet før mig, var løbet hen, så jeg havde ikke så meget brug for at kigge på kortet fra start af, da jeg så også, da jeg vendte kortet, så at det var et relativt simpelt stræk."

Mads: "Jeg tænkte også, at det var godt nok nemt det her stræk og så løb jeg ud og bommede det med et halvt minut."

Andreas: "Man blev ikke så overrasket, fordi man havde set på kortene inden og det var jo nogle ret nye kort, så det var lidt oplagt. Det var egentlig en meget rar start."

Mads: "Jeg løb ned til en punkthøj til højre for posten og kiggede lidt, inden jeg løb tilbage op til den rigtige post, det gik der lige de der 30 sekunder med. Johan: Jeg tænkte også fra start at det handlede om temposkift og at jeg jo var forberedt på at der ville komme svære poster i de tætte områder, men at jeg så godt kunne sætte høj fart fra start og så

tage lidt af den når de sværere partier kom."



Post 1, hvor Mads løber ned til punkthøjen.

Hvordan gik løbet?

Johan: "Jeg synes jo det gik meget godt. Jeg lykkedes med min plan, med at give mig tid i de områder hvor jeg troede på at jeg skulle bruge mere tid på orienteringen. Jeg smider lidt tid til post 10, nok i hvert fald 20 sekunder. Jeg lavede den fejl at tænke at det var et nemt stræk og så stressede jeg ved passagen af hegnet, hvor jeg troede at jeg var for langt til højre, men jeg var egentlig for langt til venstre. Det var dumt, for det var egentlig min plan fra start af at tage en kurs lidt til venstre, så jeg vidste hvilken side jeg ramte på, men det havde jeg så glemt igen."

Andreas: "Jeg synes at jeg fik en meget god start, men som Mads sagde tidligere, blev det meget afgørende inde i det grønne, sådan post 12 til 15, deromkring. Lige inden det parti lavede jeg også en lidt dum fejl, hvor jeg ikke havde set

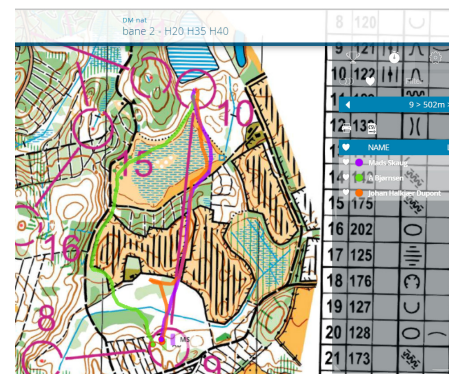
derind, i forhold til vejvalg og indløb og hvordan jeg skulle holde nogle grønne områder."

Mads: "Jeg tror vi ligger rimeligt lige inden det grønne. Så ja, jeg tror det er fordi jeg lykkedes så godt inde i det grønne, at jeg hele tiden var på forkant, så jeg kunne løbe stærkt inde i det grønne, selvom det var tricky, fordi jeg hele tiden vidste hvad jeg løb imod."

Hvad er det næste mål?

Andreas: "Det må jo være at få en fuld Pan top- 3 til DM-sprint også. Vi må lige trække lod om pladserne, så kan det være at Mikkel også kan få en plads."

Mads: "Alle må jo godt høre at vi gerne vil løbe Junior VM og gøre det godt. Det er jo selvfølgelig noget vi ser frem til, især når det er på hjemmebane." ■



Post 10, hvor Johan glemmer planen og Andreas ikke ser passagen af hegnet.

passagen af hegnet og så løb udenom på stien til venstre. Men ellers fulgte jeg taktikken."

Mads: "Jeg fik jo en lidt sløv start, hvor jeg var ret uskarp nok helt ind til en tredjedel af banen, men da vi ligesom ramte inde i det grønne der, der var jeg godt nok skarp. Det var virkelig godt. Så gik det egentlig også godt resten af vejen, bortset lige fra sådan en mellemsvær post til sidst på banen, hvor både Andreas og jeg laver en lille sjov krølle."

Hvorfor lykkedes i?

Johan: "Jeg tror især det var fordi jeg vidste hvad jeg skulle ud og gøre fra start, inden jeg overhovedet fik kortet i hånden, så vidste jeg ligesom hvad jeg ville med det her løb og hvordan jeg ville gribe det an."

Andreas: "Jeg ville gerne have haft en bedre plan for hvordan jeg skulle lykkedes inde i det grønne inden jeg løb

Resultater H-20

1. Mads Møller Skaug OK Pan 53:56
2. Andreas Bock Bjørnsen OK Pan 54:26 +30
3. Johan Halkjær Dupont OK Pan 55:17 +01:21
4. Malthe Poulsen FIF Hillerød 1:01:03 +07:07
5. Lasse Falck Weber Tisvilde Hegn OK 1:01:36 +07:40



Gode forberedelser gav stabile præstationer

TEKST: MADIS KRUSE JUHL
FOTO: JEPPE RUUD

Tiomila 2019 i Glimåkra er fortid, og alle har forhåbentlig fået udsovet og fundet en normal døgnrytme igen. Det er derfor også blevet tid til at se tilbage på præstationerne, så vi sammen kan se frem mod nye sejre. Og der var rigtigt mange positive ting at tage med hjem fra Skåne – men desværre også et par enkelte ærgerlige fejl. Det hele pakket ind i en pædagogisk sandwich.

De første faune til at trække i den bordeauxrøde trøje var klubbens yngste til Ungdomskavlen. Der var ikke placeringsmæssige forventninger til de tre hold, der stillede til start. Det vigtigste for trænerne var, at hele holdet kom igennem uden at blive diskvalificeret. Og det må man sige, de klarede med bravour.

Alle hold gennemførte. Faktisk gjorde førsteholdet det så godt, at de kan prale af at lave det bedste resultat i ti år, ved at blive nummer 22 – kun én plads fra at tangere aller tiders bedste ungdoms-placering ved Tiomila. Andenholdet løb også en flot top 50 placering hjem, hvilket godt kunne

være rekord med to så højt placerede, ifølge træner Caroline Finderup. Det leger vi i hvert fald, indtil historikerne modbeviser det!

Efter en stor præstation af klubbens yngste var det tid til at damerne skulle forsøge at gøre dem kunsten efter. Med et sent afbud fra Maja Alm var forventninger til førsteholdet nedjusteret en smule, men stadigvæk med et håb om at kunne levere en stærk præstation. Afløseren blev Stine Bagger Hagner, der var en fuldgod erstatning og løb 17. hurtigste tid på andenturen. Så, selvom de aldrig rigtigt var med helt i toppen, blev der løbet flotte stabile ture, der i sidste ende gjorde, at Cecilie Friberg Klysnér kunne krydse målstregen til en 28. plads.

Og stabile præstationer var et gennemgående tema for hele Tiomila. Der var ikke resultatmæs-

sige forventninger udefra til de fire andre damehold, der stod klar på startstregen. Men udefra virkede det som om, at alle damer – unge, som gamle – levede op til egne forventninger, og der var overskud til smil efter de havde løbet. Også selvom andenholdet blev diskvalificeret, fordi Lise Termansen havde et fejlklip på førsteturen.

Regnvej og rekorder

Samme ærgerlige fejl skete for herrenes førstehold på sidsteturen, da Tobias Karlsmose Svarer manglede en post, da han løb over målstregen.

Inden søndag morgen endte i en diskvalifikation, startede regnen lørdag aften, og der var ikke mange smil, da vi så vejrudsigten for de næste mange timer. Regn, regn og mere regn. Heldigvis gik det ikke helt så galt, som internettets Henrik Voldborg prædikede, men våde blev vi!



Emil Ahlbäck leverede en stærk første tur på førsteholdet og skiftede til Tue Lassen blot 39 sekunder efter hurtigste mand, svenske Jerker Lysell. Desværre havde Tue et mindre bom, og mistede nogle minutter til toppen. Men der blev hele vejen igennem leveret stabilt og uden store bom, selvom det til slut altså endte i DSQ.

Andenholdet havde forhåbninger om at blive næstbedste danske hold og havde et spinkelt håb om at kunne nærme sig den hidtidige rekord, som nummer 82, der også blev sat i Skåne.

Holdet løb gennem natten langsomt, men sikkert, løb op gennem feltet, kunne Oscar Sig spurte ind over målstregen som 90. tyvende bedste hold. Et flot opløb med LGBT-flaget blafrende i hånden og Pan-for-mangfoldighed i hjertet.

Hvad de, på papiret, bedste hold ikke kunne klare, klarede tredjeholdet med prompt og pragt. De smadrede deres gamle Tiomila-rekord med længder. Før weekenden var bedste placering en 165. tyvende plads. Men efter mere end 14 timer orienteringsløb kunne sidstetursløber Jason Krogh-Pedersen og resten af holdet klappe sig velfortjent på skuldrene. Nu hedder bedste tredjeholdsresultat nummer 133.

Fremtidens håb

Over hele linjen blev der leveret solide præstationer, hvor især ungdomsløberne viste, at de besidder et stort potentiale til fremtidige sejre for Faunene i de store stafetter, der tegner godt for fremtiden. Noget som Lasse Grøn også fremhæver efter en lang nat som manden med den sidste peptalk i skifteområdet.



de mest utaknemmelige tidspunkter i øsende regnvej. Det er smittende og vidner om en stærk klubkultur, hvor folk er gode til at bakke hinanden op, selvom folk samtidig er fokuserede på deres egen opgave. ■

Uden at forklejne nogle præstationer er det eksempelvis værd at nævne Mads Skaug, der løb hurtigere end teten på dele af banen, Hedvig Valbjørn Gydesen, der stadig kun løb med halvanden arm efter en brækket tommelfinger tidligere på sæsonen og Laurits Bidstrup Møller.

Den gode og grundige forberedelse i relevant skånsk terræn kan sikkert også tilskrives noget af successen og de mange flotte præstationer, der helt generelt blev leveret. Det virkede til, at alle havde lært tilstrækkeligt om terrænet, der ofte var mere drilsk end ved først øjekast ned over kortet.

Slutteligt kan undertegnede heller ikke andet end rose den flotte holdånd. Der var højt humør og altid folk ved målområdet til at heppe. Selv på



"Jeg har jo bare været der..."

Portræt af en ydmyg ildsjæl

Hun har løbet orienteringsløb hele livet, har været på landsholdet og taget adskillige DM-medaljer, men i OK Pan er Jeanette Finderup i højere grad kendt for at være en central figur i ungdomsafdelingen. Hun har været med til at omstrukturere ungdomsafdelingen, der aldrig har haft flere løbere med på de to ugentlige træninger. Pan Posten har lært ildsjælen Jeanette lidt bedre at kende og spurgt om hvorfor ungdomsafdelingen er blevet så succesfuld.

TEKST: CAMILLA LOUISE BEVENSEE

Hvordan var det at være ungdomsløber da du var barn?

"Jeg løb mit første konkurrenceløb som 5-årig. Jeg stillede op i D-10 til Kredsmesterskab i Stensbæk plantage. Før det har jeg jo formentlig løbet træningsløb, det ved jeg at jeg har, men det kan jeg ikke huske. Men jeg kan huske at jeg løb helt selv og at det var min første rigtige konkurrence, og derfra begyndte jeg sådan rigtigt at løbe konkurrencer. Jeg ved ikke om det var mere almindeligt at man som helt lille løb uden skygge, men der var ikke, som i dag, a- og b-baner med forskellige sværhedsgrader for de yngste, hvor man kan blive skygget på b-banen. Hovedtræningerne, da jeg var ungdomsløber, var jo træningsløbene om lørdagen og så tog man til konkurrence om søndagen. Man kørte efter fx Gudenådysten, som var

en stor ting, og andre konkurrencer, både i kredsen og lidt længere væk.

Der var rigtig mange i klasserne dengang og det var virkelig svært at blive udtaget til fx KUM. Der blev virkelig kæmpet om kredsungdomspokalerne. Jeg var til mit første KUM som 8-årig, nu skal man jo være 11 år. Der var mange flere ungdomsløbere dengang. Jeg var en af de yngste i HTF da jeg var ungdomsløber, men der var en årgang, hvor vi gik til noget ungdomstræning en gang om ugen og vi havde en klubbuss, der kørte os til både C- og B-løb. Der var mange flere konkurrencer at tage til, sammenlignet med nu, hvor det meget er mesterskaber."

Hvordan kom du ind i arbejdet med ungdomsafdelingen i Pan?

"Jeg stoppede som landsholdsløber som 21-årig og løb ikke så meget efter det. Men så



Jeanette er ikke blot en del af et udvalg, hun er med i marken og er en afholdt træner af løberne. Foto: Thomas Damm Als

da børnene begyndte at blive store nok, var det vores yngste datter Caroline, der ville begynde til O-løb i OK Pan. Hun startede en mandag efter efterårsferien, hvor det var mørkt og hun har været en 10 eller 11 år, så hun skulle gerne have en skygge med, så jeg tog med som skygge.

Hendes storesøster Sofie ville så også gerne med og så måtte min mand Mogens tage med og skygge hende. Så derfra begyndte vi til ungdomstræning og da pigerne ikke havde brug for at blive skygget længere, løb vi i stedet en tur med de andre forældre. Efter at have gået til ungdomstræning hen over vinteren, meldte vi os ind i klubben og tog med til påskeløbet og på klubbetur."

Hvad er din rolle i ungdomsafdelingen i Pan?

"Jeg er både formand for ungdomsudvalget og leder af ungdomsafdelingen, men det er jo ikke kun at drive et udvalg, jeg er også i høj grad ansvarlig for at lede alle de trænere

vi har ansat. Lige nu har vi 12 trænere, som jeg jo skal lede, så de kan udføre deres trænergerning bedst muligt og så er det også mit ansvar

at klubbens 120 medlemmer under 21 år har det sjovt og synes det er fedt at gå til orienteringsløb. Det vigtigste er helt klart at det er sjovt. Det skal være sjovt for alle. Det skal være sjovt for dem der sidder i ungdomsudvalget, for trænerne, for forældrene og så især for ungdomsløberne. Det må



Jeanette løber ofte selv med på de hårde intervaller om onsdagen.

Foto: Thomas Damm Als

godt være fedt på den der måde hvor de er stolte af det, men det vigtigste er at det skal være sjovt.”

Hvorfor fungerer Pans ungdomsafdeling så godt?

”Jeg tror at det overordnet er fordi at det er sjovt, men der er jo mange ting der spiller ind på hvorfor det er sjovt. At være motiveret for at gå til o-løb, tror jeg i høj grad hænger sammen med det at der er et godt fællesskab. Både løberne imellem, men også for forældrene. At alle føler at de er med og at de klikker med nogen, at forældrene klikker med hinanden og at trænerne også klikker, det betyder jo også noget. Det kan jo godt være en udfordring, hvis man er få, så der er nogle der står som den eneste på deres årgang, eller den eneste pige der skal afsted på tur, eller sådan noget. Derfor

er det også en fordel at vi har en så stor gruppe, hvor det er lettere at finde de her relationer. Relationerne er meget vigtige og vi holder også fast i at gøre plads til at de kan opstå, fx ved at vi har tid til at hygge efter hver træning, at vi tager på hygge-nygge tur og arrangerer Kristi-him løbet sammen. Det er jo en meget individuel sport, så for at fastholde de unge, bliver vi nødt til at prioritere det sociale og de her fællesskaber.

Det er også enormt vigtigt at der skabes et fællesskab mellem forældrene og også iblandt trænerne. Når vi skal have en ny træner med i teamet, er det vigtigt at dem der allerede er der, kan se sig selv fungere sammen med den nye og at vedkommende kan passe ind i gruppen af trænere. Fungerer trænerne ikke sammen som et hold, bliver det meget sværere at løse opgaverne godt.

Jeg tror ikke at den succes vi har oplevet i OK Pans ungdomsafdeling, er noget der er baseret på en person, det er simpelt-hen fordi der er så mange der er med til at bidrage og som går ind og bliver en del af holdet. Lige nu har vi en helt fantastisk forældregruppe, der tager virkelig meget initiativ og bidrager. Jeg sendte en mail med nogle opgaver, der skulle løses i forbindelse med turen til 10mila i sidste måned og efter kun få timer var alle opgaverne besat og jeg måtte fortælle nogle forældre at der ikke var mere at gøre i denne omgang. Det er bare enormt dejligt at have en forældreflok, der bare gerne vil hjælpe.

Udover relationerne tror jeg også at der er to andre ting, som er vigtige for motivationen og som spiller en rolle for hvorfor det



Jeanette deltager aktivt i alle slags aktiviteter når hun er på tur med ungdommen.

Foto: Thomas Damm Als

går godt i ungdomsafdelingen. Det ene er en følelse af at blive bedre. Der ligger en stor motivation i den her følelse af at man hele tiden udvikler sig og bliver bedre og det at vi har arbejdet meget struktureret med at udvikle løberne på alle niveauer, har bidraget til fremgangen. Ud fra hvad de hver især har ønsket at udvikle sig til, har vi arbejdet med forskellige parametre, både fysisk og teknisk, og løberne bliver bedre og kan mærke at de ligeså stille behersker de her færdigheder. Det tror jeg virkelig er motiverende for dem.

Den sidste ting, jeg tror spiller ind på motivationen, er autonomi. Det at løberne får noget ansvar og får lov til at løse nogle opgaver og at trænerne stoler på at de kan klare det. Så er det ikke sikkert at de løser opgaven helt perfekt, men det at vi viser dem tillid. Nu har vi jo fx Kristi Him løbet og

der er det vigtigt at de får lov til selv at tage ud og handle til kiosken og selv lave baner osv. Selvfølgelig skal de have den hjælp og support, de har brug for, så de ikke står og fx er flove over de baner de har lavet bagefter, men det skal være deres baner. Der skal være tillid til at de kan magte opgaven, men de skal også vide at vi står klar i baggrunden til at træde til hvis der er brug for det. Det samme gælder med trænerne, der også skal tildeles ansvar og skal have lov til at føre deres idéer ud i virkeligheden, men hvor vi også står klar med nogle rammer og sikrer at der bliver en rød tråd og høj kvalitet på de tilbud vi har til ungdomsløberne.

Vi havde på et tidspunkt en ungdomstræner, Per Hjerrild, der stod med hele ansvaret og der blev det klart for mig at ungdomsudvalget i højere grad skal gå ind og hjælpe

med koordinering og praktiske ting, så der på den måde er nogle rammer, hvor ungdomstrænerne kan udføre deres job fuldt ud, uden at tænke på at få løberne i bilerne når der er afgang, og få lavet kagelister og hvem der skal lave mad til næste fællesspisning. Det år hvor Per han lavede alt, var rigtig hårdt og det er sådan noget man brænder sammen på.”

Hvad gør du for ikke at brænde sammen, med alt det ansvar du har?

”Jeg sørger for at involvere så mange som muligt og sørge for at de fleste små opgaver ikke er noget jeg skal følge helt til dørs. Der kom jo også to nye medlemmer med i ungdomsudvalget, selvom der ikke var nogen der gik ud, altså, for der er bare brug for mange hænder. Jeg har også sørget for at der er en ekstra træner på om onsdagen, så jeg ikke pinedød skal møde op.

Det er jo mit eget ansvar at jeg ikke brænder sammen, men jeg trives jo med opgaven, så det hjælper jo på det. I forhold til at uddelegere opgaver, er der en stor udfordring i at vi ikke har så stor en kapacitet af dem, der er

o-teknisk dygtige og erfarne. Opgaver, som fx at sætte poster ud for TC, det har vi bare ikke særligt

mange der kan klare i forældreflokken. På en eller anden måde blev jeg også nødt til at tage ansvar i forhold til Kristi Him løbet, for det kræver bare noget orienterings-erfaring. Så der er da sådan nogle ting, der er svære at uddelegere, men så må jeg jo tænke på at få afsat så mange af de opgaver, der ikke kræver den o-tekniske erfaring, som muligt.”

Hvad er det vigtigste du har bidraget med til ungdomsafdelingen i den tid du har været med?

”Jeg ved ikke om jeg har bidraget med så meget, altså jeg har jo bare været der og fået sat folk i sving. Vi har jo trukket konsulenter ind til at hjælpe os, fx har vi brugt Henrik Jørgensen rigtig meget til at hjælpe os med at udvikle vores ungdomsarbejde i forhold til hvordan vi skulle skabe den her struktur, der sikrer at løberne udvikler sig og i forhold til uddannelsen og udviklingen af trænerne, igennem en form for MUS-samtaler med dem. Så er vi jo også gået ind i TBU-projektet (Træning af Børn og Unge), hvor Tue Lassen har været ude og se på vores træninger og er kommet med input til trænerne, til hvordan de kan forbedre deres praksis. Et konkret eksempel er at vi på vores onsdags-træning har ændret opbygningen ret meget, så vi har flere stationer og deler træningen op i mindre dele, så det ender med at der løbes med højere intensitet i længere tid. Det passer også rigtig godt til aldersgruppen, som jo især er det TBU går ud på.

Vi har også især fået en masse gode inputs til vores børne- og minitræning, omkring hvad forældrerollen skal være, hvor svære skal aktiviteterne være og hvordan vi også kan skabe god træning for de mindste om vinteren.”

Hvad er den vildeste oplevelse du har haft med ungdomsafdelingen?

”Det ved jeg næsten ikke, altså jeg synes simpelt hen at i bund og grund er det jo det hele. Det er jo fantastisk at være på tur og

det at jeg kan være med til at give alle de her unge mennesker en masse gode oplevelser. Det er jo bare skønne, skønne mennesker at være sammen med, der er taknemmelige og har det fedt med hinanden. Og så kan det være til træning hvor man skygger en der får den her ahaoplevelse, og indser at det er sådan det hænger sammen, eller at de synes det er fedt at være i skoven. Det at der er nogle unge mennesker der har nogle gode oplevelser og har det godt, det er bare skønt.”

Hvor skal ungdomsafdelingen hen herfra?

”Vi har jo nogle målsætninger og dem har vi ikke nået endnu. Vi har et rigtig godt produkt, der gerne må komme ud til endnu flere. Det er godt at være flere, for så kan man bare mere. Det er jo ikke sådan at vi kan stille stafethold i alle ungdomsklasser, så vi vil gerne være endnu flere, det kunne være virkelig fedt. Vi har jo også nogle helt klare målsætninger om hvor mange DM-medaljer vi gerne vil have og hvor mange internationale placeringer Pan-løbere gerne skulle tage, og der er vi ikke helt i hus.

Men jeg synes jo også at det kunne være helt fantastisk hvis nogle af vores juniorløbere kunne få medalje til Junior VM på hjemmebane til sommer, og gerne nogle af vores helt egne, dem vi har opfostret helt fra start af. Jeg synes jo at det er noget vi som klub skal arbejde på, at vi selv kan fostre de eliteløbere, der løber på 1. holdet til 10mila og som er på seniorlandsholdet, også så ungdomsafdelingen bliver en mere integreret del af hele klubben.



Blå bog

Navn: Jeanette Finderup

Alder: 47 år (og har løbet orienteringsløb lige så længe).

Job: PhD studerende i medicin, uddannet sygeplejerske med kandidat i voksenuddannelse.

Meritter: Har løbet JWOC to gange (i 1990 og 1991), har utallige DM-medaljer og har været med til at vinde DM hold med OK Pan.

Det kunne virkelig være fantastisk hvis de forskellige dele af klubben blev integreret mere med hinanden, så der var en flydende overgang fra ungdomsløber, til juniorløber, til eliteløber. Det var jo virkelig godt at se til 10mila, hvor alle ungdomsløberne stod og heppede Tobias (Svarer, red.) i mål på sidste turen for 1. holdet.” ■

Flemming i det vilde vesten

Han har altid været tiltrukket af udmattelsen, men Flemming Nørgaard deltager også i det prestigefyldte og traditionsrige Wild West for naturop-levelserne og kammeratskabet. Pan Posten har fanget veteranen til en snak om årets udgave af løbet.

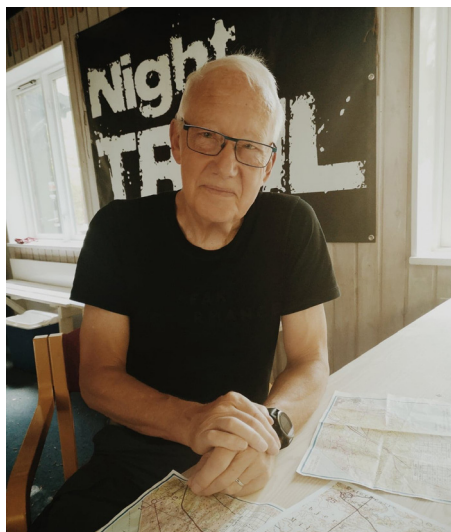
TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Hvor mange gange har du løbet Wild West?

"Det var 28. gang jeg løb i år, men det er 29. gang jeg er med. Da jeg havde løbet det 25 gange, så tænkte jeg at nu er det vist på tide at jeg selv laver det. Så jeg arrangerede det selv et år og så har jeg været med tre gange siden. Det er jo kun hvert andet år det arrangeres, af Midtjyllands Skovkarleklub. Jeg løb det første gang i 1963."

Hvordan fandt du på at du skulle løbe det første gang?

"Det har altid, også dengang, tiltalt mig, det her med at udsætte sig selv for noget ekstremt og løbe langt. Hvis jeg var ung i dag, med alle de muligheder der er for adventure race og sådan noget, så tror jeg bestemt at jeg også var hoppet med på den bølge og havde lavet alle de ting. Det med udmattelsen har altid været noget jeg synes var spændende, så det var egentlig naturligt nok



at jeg hoppede med der og prøvede det. Dengang var jeg 19 år og ung og frisk, nu er jeg jo bare frisk. Jeg har jo løbet hvert år det har været, siden jeg løb første gang."



En lille krog til post 3.

Hvorfor er det et godt løb?

"Det er ikke kun fedt fordi det er langt. Der er jo en gevaldig stemning der om natten, hvor man står med lamperne og der er fællesstart, og de har jo en evne til at det første man kommer ud i altid, er sådan noget tæt fyrreskov og bare ind igennem der, hvor man jo så bliver spredt for alle vinde. Og så har jeg altid holdt meget af det at se lyset komme der om morgenen. Det hele vågner lige så stille op. En af de flotteste ting jeg har set, det var nede i Oksbøl, da løbet var dernede, og det var sådan en tåget morgen, hvor disen stadig lå i de lave områder, og så så vi en flok kronhjorte, der løb ude på distancen. Det sætter sit præg på én.

Der er utrolig mange der gerne vil vinde det. Det er jo også fedt at det som traditionen foreskriver er på gamle kort og når man løber på sådan nogle gamle kort, kan man ikke undgå at tumle lidt rundt et eller andet sted. Det er næsten udelukket at komme fejlfrit igennem og derfor skal man også være den smule heldig den dag for at vinde, det nytter ikke noget bare at være fysisk stærk. Det er ikke så nemt at vinde det."

Hvad var taktikken i år?

"Jeg forbereder mig ikke noget særligt længere, det kommer ligesom alt andet, som en enestående oplevelse. Jeg har da den taktik at jeg lader folk styrte afsted og prøver jeg selv at orientere fra start. Det kender man jo til sådan en samlet start, hvor alle bare ryger ud af røret og regner med at de andre orienterer for en og det er ikke altid de lige gør det. Der var omkring 80 stykker med i år, så det er gået lidt tilbage, vi har været helt oppe på 180 startende. Det er jo lidt mærkeligt at det er gået ned ad bakke med deltagerantallet når der nu er den her adventurebølge og at mange synes at det er fedt når det er lidt ekstremt, men jeg tror på en eller anden måde at det er det der med at

det er på gamle kort, der afskrækker folk lidt.

Men de senere år er det jo også blevet tilladt at man kan løbe sammen, så fx en der er fysisk stærk, men ikke er så erfaren i orientering også kan være med sammen med en mere erfaren makker. Det er blevet helt legalt og uanset så kommer man jo så sammen i grupper. En anden



Flemmings bom på næstsidste posten.

taktik er jo at man helst skal orientere selv, men aldrig alene. Det kører bare lige lidt bedre hvis man løber sammen en tre, fire, fem stykker, så går man ikke lige så let i stå."

Hvordan gik løbet?

"Jeg blev nummer 51. Jeg synes egentlig at det gik ganske rimeligt sådan ¾ dele af løbet, hvor jeg så gik lidt i stå og så blev det meget gåen. På GPS'en har jeg løbet 34 km og banen er jo 25 km, så man løber lige 10 km mere, for man søger jo også nogle steder, lidt udenom. Det værste var næstsidste posten, den bommede jeg gevaldigt. Jeg var sammen med min søn der, han har løbet med de sidste 3-4 gange. Han løber ikke så meget orienteringsløb, han kører meget mountainbike og

så synes han det er sjovt at være med sin far der.

Næstsidste posten fandt vi bare ikke, vi tumlede rundt i 20-30 minutter, og det er jo ærgerligt når det er næstsidste posten og man er lige ved at være i mål. Ellers løb jeg en del sammen med Finn Simensen, Ivan Christensen og John Holm. Vi holdt sådan lidt sammen det meste af vejen. Det er jo altid rart at løbe sammen med nogen, så vi siger at hvis det passer sammen og vi vil den samme vej osv., så løber vi sammen. Men Ivan og John de var for stærke til sidst og løb fra os på de sidste fem kilometer. Men det er jo en præstation bare at gennemføre, de andre gamle nede i klubben kan jo ikke forstå at jeg gør det. Det er også langt, jeg var ude i 7 timer og 20 minutter.

Vi løb på 4 cm kort, som er sat op til 1:20.000. Vi startede oppe ved den tilsandede kirke og så løb vi ned igennem Skagen klitplantage og kom ned igennem det åbne stykke der, det var så fint. Det var ganske hårdt ude i det åbne her. Der er jo nogle forskellige udfordringer når man løber på så gamle kort. Fx oppe i Bunken plantage, hvor milen jo hele tiden flytter sig og så kommer man der med et 70 år gammelt kort. Milen flytter sig 10 m om året, så den har jo simpelthen flyttet sig 700 m i forhold til det kort vi havde. Så strækket 25-26 var bare hen over milen, ikke et græsstrå, rent sand. Det er jo også en del af den naturoplevelse som man kommer efter."

Skal du deltage næste gang?

"Jeg skal helt sikkert med om 2 år og der er det jo

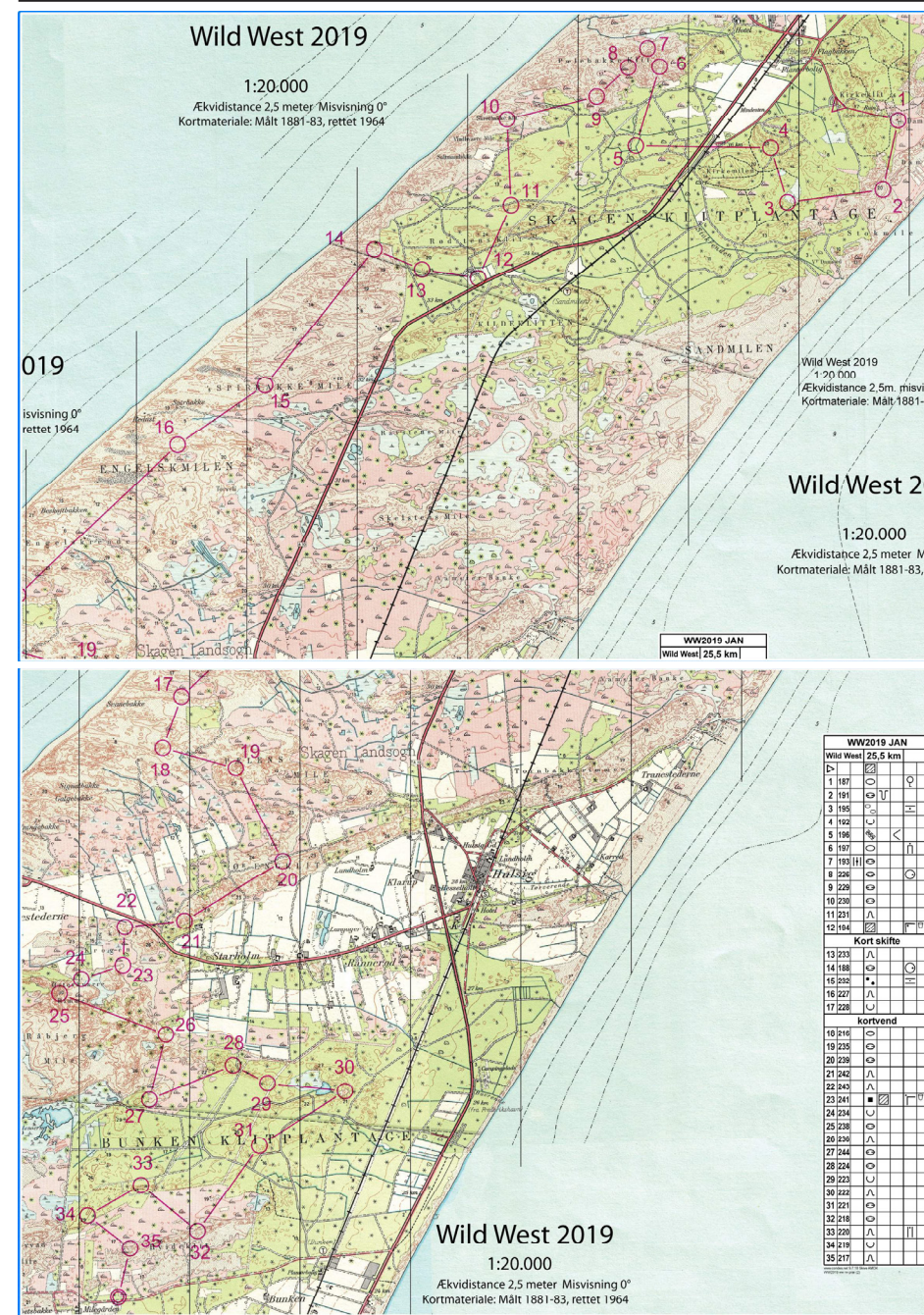
30. gang jeg er med, som løber eller arrangør, så der skal jeg jo nok med igen. Hver gang, lige når man kommer hjem, så siger man at det var det, for man er godt nok brugt, men så går der et par dage og så letter det og så får man jo mod på at prøve igen. De andre, Finn Simensen, John Holm og Ivan, de har jo også løbet en del gange og synes også det er spændende, så de prøver også på at få det til."

Hvad er næste mål?

"Jeg vandt jo DM-nat og DM-ultralang, så nu er mit mål at prøve at vinde alle de fem individuelle DM'er. Det kunne da være lidt sjovt, men der skal man jo så også være lidt heldig, hvis man lige skal få det til at passe. Det er jo egentlig også et held at jeg i alle de år hvor jeg har løbet Wild West ikke har været skadet, eller har skullet noget andet. Det er svært at få det til, men jeg er jo også efterhånden begyndt at prioritere det og der ved familien godt at der skal man ikke invitere til fødselsdag eller sådan noget, for jeg kommer ikke. Den dag løber jeg orienteringsløb. Jeg har jo løbet meget som ung og var i kanon form som ung, så det har nok gjort at jeg også bedre kan holde til det nu." ■



Strækket post 25-26 henover milen, der har flyttet sig 700m mod øst siden 1950, hvor kortet er fra.



U-TIMES

Katrines Schweiziske alpe-eventyr

Med en hhx eksamen i rygsækken, sagde Katrine Spanner sidste år farvel til både børnetrænerstillingen og sin familie for at tage til Richterswil i Schweiz for at blive au pair. Med mod på at opleve alpelandet med orienteringsskoene på, skulle der dog gå nogen tid før kompasset blev fundet frem. Læs om Katrines debut blandt de Schweiziske supersjerner.

TEKST: KATRINE SPANNER SØRENSEN

I sommeren 2018 blev jeg student fra handelsgymnasiet og var Så klar til ikke at gå i skole længere. Derfor stoppede jeg som børnetræner i OK Pan, sagde farvel til min familie og flyttede til Richterswil, en by på sydbredden af Zürichsee, i august. Her er jeg au pair hos en dansk/schweizisk familie med to drenge på 9 og 12 år og det er bare mega fedt!

Jeg tog afsted med intentionerne om at, i det mindste, holde formen ved lige, men også at løbe en masse lækkert orienteringsløb hernede. Den første måned fik jeg løbet en smule (ikke o-løb), men det meste af min fritid gik pludselig med cafébesøg, byture og weekend-getaways til byer rundt omkring i Europa. Men det er jo også meget fedt, kan man sige. Det blev sværere og sværere at få slæbt sig afsted og det hjalp heller ikke på mo-

tivationen, at det går 45 grader enten op- eller ned ad bakke udenfor min hoveddør. Jeg prøvede at finde noget o-løb i nærheden, men det passede ikke helt ind i familielogistikken, da træningen startede allerede klokken 18.

I februar måned beslutter jeg mig for at sætte et mål, så ikke det hele går op i hat og briller. Jeg aftaler med familien Kejser Dahl, at vi mødes i Mulhouse i påsken for at løbe et påskeløb der. Og så kan jeg ellers love for at der kom gang i træningen. Men jeg vidste også, at når påsken var ovre blev jeg nødt til at have et nyt mål, så jeg ikke bare faldt tilbage. Så jeg gik på den schweiziske, noget forældede version af o-service, for at se om der tilfældigvis var noget løb i nærheden en af weekenderne efter påske.

Jeg tilmeldte mig "2. Nat. OL. Sprint Richterswil", og hæftede mig kun ved at det foregik lige her i min egen by, så der var ingen undskyldning for at blive hjemme. Jeg skimmer hurtigt indbydelsen, som er på tysk og tænker at det nok skal blive godt!

Tiden går og allerede halvanden uge inden kan jeg tjekke startlisten. Her genkender jeg kun navnene på de schweiziske landsholdsløbere der har været med til EM og VM, så jeg tjek-



Katrine har været børnetræner i OK Pan Aarhus siden 2015.

ker lige en ekstra gang om det er den rigtige liste. Den var god nok - mit eget navn stod der jo også. I toppen stod der til gengæld "WRE". Det var ikke bare et lille træningsløb rundt i nabolaget. Nej det var et nationalt mesterskab, World Ranking Event og sørme også udtagelsesløb. Så nu havde jeg ikke kun min halvdårlige form at kæmpe med, men også en hel skarpe af løbere i min klasse, som kæmpede om at få en plads i World-cup truppen.

Philip, den ældste af drengene, var sikker på at jeg nok skulle vinde det

hele, selvom jeg forsikrede ham om at det nok ikke kom til at ske. Men hvor langt kunne den moralske support ikke bringe mig?

Jeg har aldrig prøvet at træde ud af min hoveddør med kompas og brik i hånden, for at kunne løbe direkte til start. Jeg havde stadig ikke læst den tyske instruktion særlig grundigt, så jeg blev en anelse overrasket over, at gymnastiksalen hvor vi dagen forinden havde holdt børnefødselsdag, nu var omdannet til karantænezone propfyldt med unge orienteringsløbere.

Her skulle jeg i øvrigt skrive under på en anti-doping kontrakt, men det med god samvittighed, for Nutella-madder og Aperol Spritz går nok ikke ind under den kategori.

Mig afsted til start og allerede på vejen mødte jeg mine konkurrenter. Der var navn og klasse på brystnumrene og jeg kunne se i øjnene på dem alle, at de var her for at vinde. Men jeg havde jo en hjemmebanefordel! Tænkte jeg... Jeg kendte byen som min egen bukselomme, men var ikke helt skarp på kortlæsningen og røg flere gange i et "falsk" hegn, som var sat op i dagens anledning.

Jeg startede som en af de første, men allerede ved post 4 pustede den første

mig i nakken. De løb også ALLE sammen (uden undtagelse) med SIAC-brikker, så jeg tabte jo minimum 2 sekunder ved hver post! Er jeg den eneste o-løber i Europa der stadig har SI-Card9, eller hvad foregår der?

På vej ned fra post 8 er jeg ved at være jævnt træt af at løbe ned af trapper, så jeg vil lige være snu at løbe ved siden af trinnene, for det kan jeg se at mange andre har gjort før mig. Indtil jeg kommer i tanker om, at mine o-sko står derhjemme og at det her selvfølgelig ender galt. Jeg styrter ned i trappegelænderet, skynder mig på benene og humper videre i håbet om at der ikke var andre end de 8-9 mennesker omkring mig, der så det. Der er i skrivende stund ved at vokse sig et KÆMPE blå mærke på mit højre lår, men jeg er ikke ynkelig, så jeg skal nok klare den...

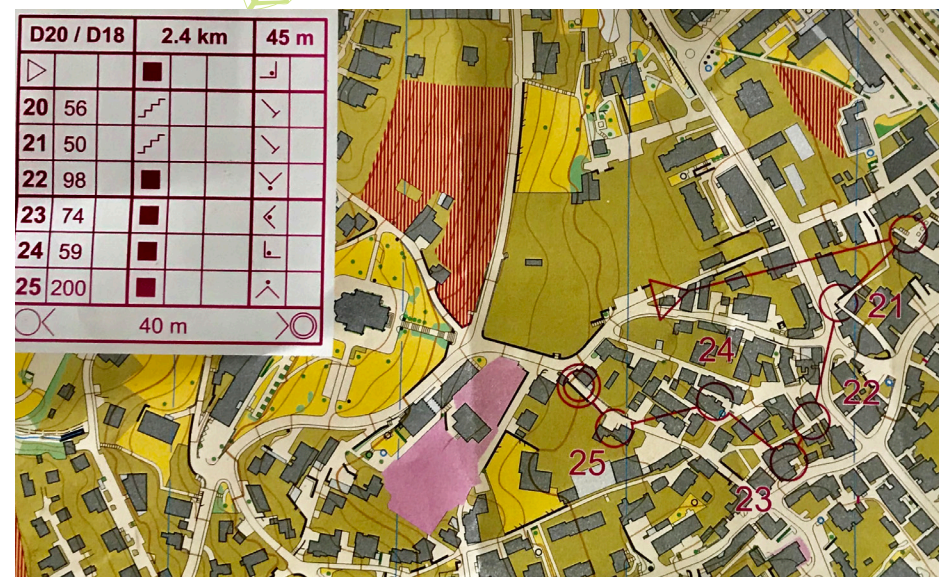
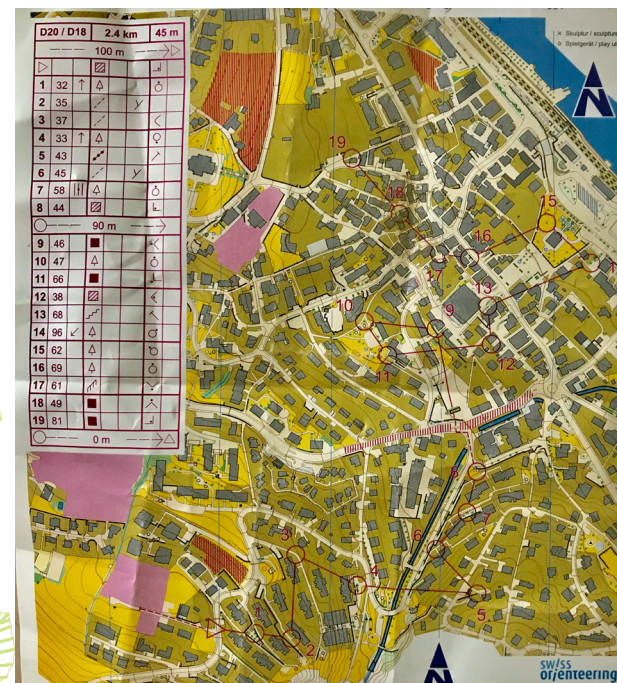
Nå, men udover de dårlige undskyldninger, så var jeg stadig i ret dårlig form og mit ambitionsniveau var simpelthen ikke højt nok til at kunne være med i toppen. Jeg har ikke turde kigge resultatlisterne endnu, for jeg er helt sikker på at det ikke er godt for selvtiliden.

Når det så er sagt, så var det pisse fedt at få et kort i hænderne igen og jeg kan nu krydse Schweiz af på listen

over lande jeg har løbet orienteringsløb i. Selvom jeg skulle bo her i 9 måneder før det skete... ■



Katrines kort fra 2. Nat OL Richterswil, nationalt mesterskab og WRE.





10mila 2019

Ungdomsafdelingen har efterhånden tradition for at samle en stor flok ungdomsløbere og drage til Sverige, når den prestigefyldte Tiomila stafet løber af stabelen, og igen i år var de med og kom denne gang hjem med både 'lösogdis' og rekorder. Læs her om hvad 13-årige Iris Skammelsen oplevede i det svenske.

TEKST: IRIS SKAMMELSEN GILLELADEN

Vi tog af sted fredag morgen. Vi kørte i to mini busser. Sofie i den ene, Jeanette i den anden. Allerede på busturen til færgen i Aarhus var der god stemning i bussen. Vi brugte 20 minutter på at sætte en telefon til Bluetooth i bussen. Da vi kom ud til huset fredag eftermiddag havde vi forinden allerede parkeret ved et forkert hus, og vi havde taget alle vores ting ud af bussen. Så

var det bare at pakke tingene sammen igen og køre videre. Hytten vi skulle bo i lå ved et sportscenter, hvor der lå fodbold klubber, motorsports klubber, orienterings klubber osv. Vi nåde også lige en tur i indkøbsbutik for af købe lidt slik. Kun en lille smule. Sofie fik i hvert fald købet noget slik, men jeg forstår hende godt, hun skulle jo også holde ud at være sammen med os ungdomsløbere i tre dage.

Så tog vi ud til tiomila stævne pladsen, og løb nogle baner i tiomila terrænet. Det var dejligt vejr, solen skinnede hele dagen. De andre orienteringsløbere havde fortalt mig at festen først begyndte når man havde været ude og løb. PS det er rigtigt.

Om lørdagen var det tid til at komme ud og løbe tiomila. Mange så rigtig spændte ud og også lidt nervøse. Dagen før havde solen skinnet nu styrtede det ned, og det blev det ved med hele dagen og natten. Vi så først førstetursløberne fra ungdomsklassen løbe ud på fællesstart. Det så mega fedt ud. Efter dem var der en stor støv sky. Ligeså stille kom første, anden, tredje og fjerdeturs løberne hjem. Alle tre ungdomshold gennemførte. Det var også vores mål. Dog kom der lidt skader her og der.

Terrænet var meget stenet og der var ikke vildt mange stier. Men det var gode baner. Det var sværere end hjemme i Dan-

mark. Næsten alle kom glade hjem fra deres løb eller i hvert fald gjorde ungdomsløberne. Så blev det aften, og vi sad der på en lang række og kikkede på den mega store skærm og heppede. Mange sad der nu ikke så længe fordi det regnede så meget, at man hurtigt blev plask våd. Men det var nu alligevel mega hyggeligt. Nogen gik i seng andre blev oppe. Jeg var selv en af dem der sov, men tænker nok at alle fik sovet lidt.

Om søndagen tog vi teltene ned og pakkede dem sammen. Folk fik taget deres ting hen til mini busserne. Så kørte vi igen. Der blev igen besøgt slikbutik og vi kom også på McDonalds og fik frokost. Så kørte vi resten af vejen hjem med masser af musik.

Jeg kan virkelig foreslå andre af tage sted. Det er virkelig så hyggeligt. Jeg vil i hvert fald med igen til næste år.

Tak for en god tur OK Pan! ■





Eskil på vej i mål til Smålandskavlen 2015. Foto: Jeppe Ruud

Eskil Schønning

Da Giacomo ringede tilbage for at lave sidste nummers stafet-interview, havde han allerede tænkt over, hvem den skulle sendes videre til. Det var Eskil Schønning. Han var en af de første orienteringsløbere, Giacomo mødte og en rigtig o-entusiast. Og da han nu er begyndt at løbe nationalt for OK Pan også, så synes han at flere skal kende Eskil.

TEKST: ESKIL SCHØNING

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var i OK West. Min mormor tog mig og mine søskende med på begynderbane, når min mor og morfar var til løb. Hun havde altid en pose slik med, hvor vi fik et stykke, når vi fandt en post. Det var ren bestikkelse. Senere var jeg med til træningsløb i ny og næ, men egentlig dyrkede jeg cykling. Pludselig en dag i 12-13 års alderen kom jeg hjem til min mor

og sagde, at nu ville jeg til at dyrke orienteringsløb, og så startede jeg på ungdomstræning ugen efter. Jeg løb ikke så seriøst, men ved mit andet DM vandt jeg overraskende H16. Så var jeg helt hooket.

Hvor ofte træner du?

Det er efter temperament og i perioder. Jeg træner hver dag og ofte to gange. Det bliver nok op til 10 timers løb om ugen. I andre perioder cykler

jeg mere i stedet.

Hvad er det største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det er svært at pege på en specifik oplevelse. Men følelsen af at være et med kortet, banen og naturen og alt går som på en snor er den største oplevelse. Det forsøger jeg at opnå, når jeg løber. I slutningen af 2014 var jeg i Australien i et halvt år. Det var også en stor oplevelse at prøve at løbe steder, hvor naturen så helt anderledes ud. Specielt var jeg en dag på en træning med Thor Nørreskov på Gardemeas Lookout midt i ingenting. Det var et 30 år gammelt kort, og det passede perfekt. Fantastisk terræn, og vi var helt alene.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Også en svær en... Jeg elsker at være i bjergene, så jeg kan pege på en lang løbetur i New Zealand ved Mount Cook. Jeg løb en tidlig morgen omkring kl. 5 hele vejen op til en gletsjer gennem forskellige ørneterritorier, hvor ørnene skiftevis fulgte mig for at "jage" mig ud. Frokost ved gletsjeren og tilbage igen – ca. 2½ time hver vej. Og så var der omkring tusind mennesker ved startstedet, men jeg havde ikke mødt nogle undervejs. Det var en mærkelig og stor kontrast.

Og det største bom?

Det kan jeg pege ret præcist på: Blod-

slitet i 2007! Hvor jeg havde Schlat-ter-knæ og måtte ikke løbe, så jeg gik hele Blodslitet! På et tidspunkt var jeg ca. 45 minutter bagefter på banen og mødte andre danskere, der havde bommet stort. De slog følge med mig, og på trods af, at vi kun gik, så lavede vi et 45-50 minutters bom, hvor vi var helt væk.

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Sverige, Norge, Finland, Skotland, Tyskland, Frankrig, Spanien, Tjekkiet, Polen, Ungarn, Slovenien, Italien, Australien og New Zealand. Det bliver 15 lande.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Ultralang – helt klart. Jeg er rigtig dårlig til sprint. Det er sjovt, men jeg kan ikke finde ud af det. ■



Eskil på vej i mål ved Blodslitet 2007 – efter sit livs største bom.

Medlemmerne anbefaler

Deltag i...



O-ringen

"Man skal tage til

o-ringen og løbe til sommer, fordi det er en fed måde at opleve nogle spændende terræner, samtidig med at man hygger med sine venner"

- Kathrine Emilie Amby, Eliteløber i OK Pan

Løb med...



STR8 Compass

"Jeg orienterer altid med

Str8's kompas, fordi jeg allerede ved første tur mærkede en præcision og stabilitet ved kompasnålen, jeg endnu ikke havde oplevet med andre kompasser. Såfremt jeg stoler på kompassen, ryger jeg altså altid præcist ind i posten"

- Oscar Sig Tranberg, Eliteløber i OK Pan

Læs...

Præstér under pres

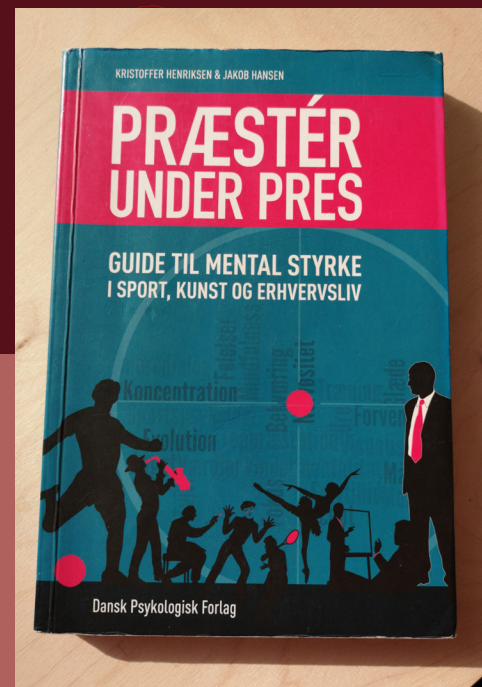
"Bogen er skrevet af sportspsykologerne Jakob Hansen og Kristoffer Henriksen. Kristoffer er ansat hos Team Danmark, og har indtil sidste år været tæt knyttet til det danske seniorlandshold i orientering, der har brugt konceptet siden 2011.

Konceptet bygger på en idé om at mental styrke og evnen til at kunne præstere under pres handler om at øve sig i at handle efter sine værdier og ikke lade sig styre af sine følelser. Som fx når man har bommet, føles det godt at skynde sig afsted fra posten, for at hente det tabte. Det fører til følgebom fordi du ikke gav dig tid til at få styr på din plan og håndtere det der var svært og som gjorde at du bommede det forrige stræk.

Bogen kan læses af alle, elite eller motionist og konceptet kan bruges på andre præstationer end sportslige, fx i arbejdslivet eller til at navigere i forhold til andre mennesker.

Læs mere og køb bogen her: <https://www.underpres.dk/køb-bogen.asp>

- Camilla Bevensee, Landsholdsløber og redaktør på Pan-posten



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

