

PAN-POSTEN

"Aldrig har en sølvmedalje føltet så meget som en sejr"

- læs Rasmus Djurhuus' beretning fra DM stafet på s. 28



De glade H21-løbere på Pans andethold, der vandt sølv til DM stafet på Bornholm.

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan Aarhus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund

Nr. 694 - September 2022

Klubhus	Silistria, Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg	8627 0831
Konto	Klubkonto til indbetaling af kontinent: 1551 1098527 Løbskonto: 1551 1273213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2021	Familie 2100,- Senior 890,- Ungsenior (21-24 år) 735,- Junior 525,- Støttemedlem 315,-	
Sekretariat (ind- og udmelding)	pan@orientering.dk	2973 4718
Bestyrelse		
Formand	Thomas Hornbæk, thh@willis.dk	6038 0752
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com Sofie Secher, sofie.secher@gmail.com Tobias Svarer, tobiasksv@gmail.com	6070 9229 4051 9500 2635 1986 6069 3077 2464 9482
Udvalg		
Arrangementsudvalg	Vakant	
Træningsløbsudvalg	Ida Bobach, idabobach1@gmail.com	3066 4282
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	2835 1948
Husudvalg	Kent Lodberg Christensen, KLC@dadlnet.dk	8627 9229
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Løbsudvalg	Vakant	
Skovudvalg	Vakant	
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Kommunikationsudvalg	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	
Pan Posten redaktionen	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com Kell Sønnichsen, kell@soennichsen.dk	2875 7794 2165 6687
Klubtræner	Tobias Svarer, tobisksv@gmail.com	
Ungdomstrænere	Iben Valery Mads Skaug Morten Knudsen Peter Kilden	
Mini- og børnetrænere	Asbjørn Kaltoft	
60+ trænere	Ivan Christensen John Holm	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login får hos sekretariatet)	

Indhold

Noter	4
JWOC 2022 - og en halv	6
Frivillighed og fællesskab	11
"Det er ligesom at finde en..."	14
VM på 'hjemmebane'	16
Mads debuterede til EM	19
Fra adventure racer til...	22
DM-guld til Mona Nørgaard	27
"Aldrig har en sølvmedalje..."	28
U-times	30
Stafetten - Thomas Hornbæk	32
Redaktionen anbefaler	34

LØBEREN

Udgivelsesplan

Nr.	Udkommer
694	September 2022
695	December 2022
696	Marts 2023
697	Juni 2023



Til dig der elsker natløb - og dig, der vil prøve at løbe i mørket

Igen i år har du mulighed for at komme ud at løbe i mørket i det midtjyske område mellem Horsens, Silkeborg og Aarhus. De 4 torsdagsaftener i november '22 og de 3 i februar '23 (minus uge 7) afvikles - sædvanen tro - natløbsserien NightChamp, på et tidspunkt af året, hvor der ellers er langt mellem konkurrenceløbene.

Og da starten er allerede mellem klokken 18.15 og 19.15, kan man være hjemme igen i varmen efter løbet, inden det bliver alt for sent!

Du vil i november kunne komme ud at løbe i så forskellige terræner som Marselisborg Storskov, Åbjergskoven ved Horsens, Vejle Nørreskov samt Fløjstrup Skov syd for Giber Å, og i februar fortsættes med et løb på Himmelbjerget og i Vejlskov ved Odder, inden det hele rundes med finalen i Store Lyngdal nord for Sorring.

Ingen af skovene ligger langt fra Aarhus, og skal man endelig lidt længere væk fra byen, er der motorvej stort set hele vejen til skovene. To af skovene har aldrig tidligere været anvendt til NightChamp, nemlig Nørreskov nord for Vejle samt Himmelbjerget øst for Silkeborg.

Ved prologen i Marselisborg er der mulighed for omklædning og bad inden døre i Silistria, og det samme - omklædning og bad inden døre - gælder de efterfølgende to etaper i Horsens og Vejle, hvor klubberne Horsens OK og OK SNAB har åbnet deres klubhuse for os. Endelig er det planen, at vi kan være inden døre i en lade i Store Lyngdal både før og efter løbet, og det vil vi benytte til at afholde præmieoverrækkelsen inden døre. Tak til skovejeren, Christian Als, for at give os denne mulighed. Ved de øvrige etaper foregår omklædning hjemmefra eller ved bilerne.

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

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

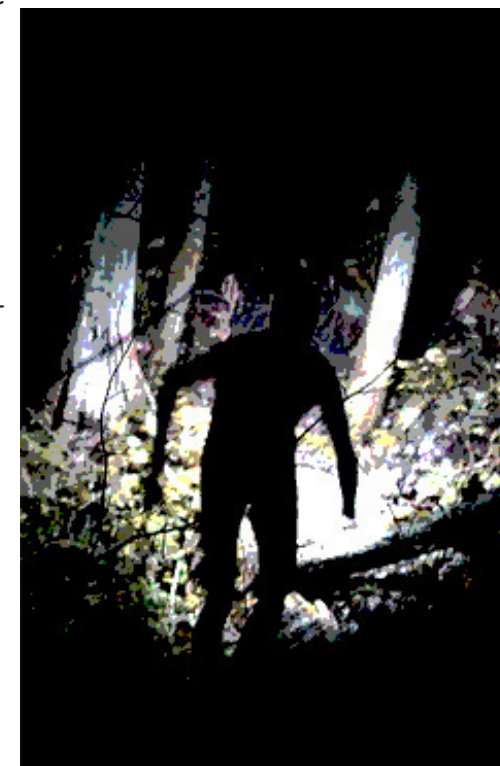
Hvis du vinder din klasse, venter der dig en fin præmie, der er sponsoreret af Løberen i Aarhus i samarbejde med Fusion.

Endvidere deltager du i lodtrækningen af 2 gavekort á 1500 kr. Du får således et lod i "hatten" for hver etape, hvor du starter.

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

Se mere på NightChamps hjemmeside her: www.nightchamp.net

Indbydelsen finder du her:



JWOC 20~~21~~22 – og en halv

Kell Sønnichsen fortæller om det Junior-VM der ikke ville dø, i Aguiar da Beira, Portugal, hvor han som Assistant Senior Event Advisor, skulle håndtere skovbrande, finde på nye konkurrencer og arrangere løb igennem et plejehjem.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

Det var det JWOC, der ikke ville dø.

Vi spoler tiden tilbage til sommeren 2019. Fra Portugal var arrangørerne bag Junior-VM (JWOC) 2021 på besøg for at se vores udgave af stævnet. Efterfølgende blev jeg udpeget til at være Assistant Senior Event Advisor til Helge Lang Pedersen for JWOC i Aguiar da Beira, Portugal.

Så ramte Corona.

JWOC i 2020 blev udsat til 2021 og de portugisiske arrangører accepterede at udskyde deres stævne til 2022.

Så langt så godt. Jeg var på et besøg i sommeren 2021 og igen i marts 2022. Bulletin 3 skulle på det tidspunkt ud, og den var næsten mere udførlig end en Bulletin 4. Alt var klappet og klart. Der var planlagt både tracking, tv-produktion og storskærm på stævnepladserne – i et setup, der var næsten på højde med et rigtigt senior-VM. Rigtig mange landshold havde været på træningslejr i området – endda indtil flere gange. Alle var parat til, at nu skulle det være! Et rigtigt junior-VM uden restriktioner, publikum og fest.

Så ramte tørken.

Helge og jeg landede i heden i Aguiar da Beira om fredagen. Vi havde lagt mærke til, at vejrudsigten lovede temperaturer op mod 40 grader de kommende dage, på trods af at vi var i 800 m højde. Heden ramte os massivt, da vi stod ud af bilen, og vi havde undervejs talt om, hvad man kunne gøre i den sammenhæng – herunder forkortet startinterval, forkortede baner, tidlig start om morgenen, etc. Det blev ikke nødvendigt.

Samme dag udstedte den portugisiske regering et totalforbud for adgang i hele landets skove på grund af brandfaren!

Mere end 300 løbere fra 38 lande var enten allerede ankommet eller på vej hertil - og det er altså svært at lave et junior-VM i orienteringsløb, når man ikke må komme i skoven. Alle forsøg på at få en dispensation løb ud i sandet, og vi måtte indse, at der ikke blev nogen skovløb. Arrangørerne var selvfølgelig helt knuste. I et par timer.

Så gik planlægningen i gang.

Første punkt var information. Dels til IOF og dels til de mange ledere og løbere. Helge og jeg stod i stævnecenteret ved akkredi-

Med temperaturer op mod 40 grader, så var det klogt at beskytte sig mod direkte sollys.



teringen som "lynafledere" for de mange frustrerede ledere. Det viste sig at være ret unødvendigt. Ud over at være utroligt kede af det på deres løberes vegne, så var det fleste næsten endnu mere kede af det på arrangørernes vegne og mange spurgte, hvad de kunne gøre for at hjælpe. Det kunne vi ikke sådan svare på, men vi lovede at komme med mere information om søndagen til det første holdledermøde.

Sprint mandag var på plads – selvom

stævnepladsen på en fodboldbane i kanten af skoven måtte laves lidt om for at imødekomme myndighedernes krav. Men mellemdistance, langdistance og stafet var udelukket. Hvad skulle vi finde på i stedet fra tirsdag til lørdag? Et online-møde med IOF gav håb om at kunne få en sprint-stafet godkendt som officielt junior-VM. Det skulle alligevel på programmet fra næste år, så der skulle blot en dispensation for årstallet til, reglerne for løbet var på plads. Dvs. en fælles klasse med 4 ture bestående af to damer og to herrer.

Marie Møller Nielsen på vej i mål på sprinten.



Det lykkedes faktisk at få IOF øverste myndighed, Council, til at tage en beslutning på 24 timer – og tilladelsen var hjemme søndag morgen. Samtidig med at gøre alt klart til åbningssceremonien og sprinten om mandagen kunne planlægningen af sprintstafetten om onsdagen derfor gå i gang. Det blev i Carapito med samme stævneplads og på samme kort som for sprinten, for så var alt det jo på plads. Altså, der var jo lige et par detaljer på kortet, som stævnelederen godt ville have rettet, når vi nu var i gang.

Så om mandagen efter sprinten var afviklet gik banelægningen til sprintstafetten i gang samtidig med planlægning af tv-produktionen. Når der nu var et tv-produktionsteam og radioposter til rådighed, kunne de jo lige så godt udnyttes til det yderste. Det blev de også. Mandag aften var banerne klar og sendt til tryk i Porto, så de kunne komme frem i løbet af tirsdagen. Vi var jo i Portugal, så det var jo i rigelig tid før stafetten dagen efter.

Men hvad skulle vi lave efter onsdag? Vi havde leget med tanken om en knock-out sprint, men holdlederne havde meldt tilbage, at endnu en stafet var det, de unge ville have. Så det lavede vi. Dornelas var udset til at være stedet, og denne gang var det en "normal" stafet, dvs. med 3 ture i hhv. M20 og D20. Mens arrangørerne gik i gang med detaljeplanlægningen af sprintstafetten, tog Helge og jeg en tur til Dornelas for at opdatere kortet. Det var lykkedes arrangørerne i løbet af ingen tid at få lov til at bruge en olivenlund som stævneplads og dertil overraske løberne ved at skulle ind gennem et plejehjem(!). Bystyret i Aguiar da Beira var i hele forløbet meget samarbejdsvillig. Et af byrådsmedlemmerne boede i Dornelas, og hans kone var leder af plejehjemmet, så efter et par telefonopkald var den tilladelse på plads. Kun i Portugal...

Alt sammen blev selvfølgelig planlagt med både radioposter, tracking og tv-produktion – når nu de alle alligevel var til stede. Det er utroligt på hvor lidt tid, man reelt kan



Klar til den første officielle JWOC Sprint Relay



Klokken er 6:30 og tv er på plads.

arrangere et verdensklassestævne, når alle involverede er til stede og fleksible.

Onsdagens nyopfundne JWOC Sprintstafet blev en stor succes, hvorefter alle skyndte sig til Dornelas for at sætte stævnepladsen op, teste radioposter og færdiggøre banerne, så de – igen – kunne sendes til Porto til tryk og være klar om torsdagen.

Torsdagen gik med de sidste detaljer, men nu kunne vi rent faktisk mærke, at der ikke

var endnu flere løb, der skulle planlægges, så fokus skiftede til dels en tur i poolen og dels spørgsmålet om skovdistancerne. Hvad gjorde vi med dem? Hvad var IOF's holdning? Og hvad ville løberne?

Det sidste fik vi en indikation af på det sidste holdledermøde: De ville gerne komme igen! De tilsluttede sig planen om at lave et koncentreret Skov-JWOC i november.

Og så gav løbere den fuld gas ved fredagens



Norge vandt i et spurtoppgør med Ungarn og Tjekkiet.

stafetløb samt præmieoverrækkelsen, der var med nationalmelodier og hele ritualer – selv om det var et uofficielt løb. Og efterfølgende gav holdlederne (og en enkelt stævneleder) den lige så meget gas ved det traditionelle holdlederløb. Og endelig blev der også givet fuld gas ved banketten om lørdagen.

På nær en enkelt nation var alle hold blevet i Aguiar da Beira hele ugen på trods af, at det blev et meget amputeret stævne med meget fritid for løberne. Her var holdlederne helt essentielle med at lave alle mulige aktiviteter, lige fra quiz til fodbold.

Stævnet blev ikke erklæret afsluttet den sidste dag, og IOF-flaget blev ikke overleveret til næste års arrangører. I stedet blev det annonceret til november.

IOF har siden annonceret, at anden halvdel,



Stævnelederne Bruno Nazário og Rafael Miguel samt SEA Helge Lang annoncerer ved afslutningen, at 'we will be back'!

skovdistancerne, ved JWOC 2022 bliver afholdt i Aguiar da Beira til november. Det JWOC, der ikke ville dø, men skulle så gruelig meget igennem. ■



Banerne gik tværs gennem plejehjemmet.

Frivillighed og Fællesskab

- en opgave for os alle

OK Pan Aarhus er en klub bygget op om kerneværdien i foreningstanken i Danmark; frivillighed. I klubbens bestyrelse, vil man gøre det nemmere at være frivillig, så alle kan støtte op om de mange fede aktiviteter vi har i Pan. Er du klubbens nye lønnede frivilligheds- og fællesskabskoordinator?

TEKST: THOMAS HONRBEK

Såvel medier som forskellige sportsforbund skriver om, at der efter Corona generelt er mangel på frivillige i foreningslivet. Konsekvenserne kan være mange; Frivillige der brænder ud fordi antallet af opgaver bliver uoverskuelige, ambitionsniveau der må skrues ned; kvaliteten må mindskes af nødvendighed; aktiviteter må skæres fra osv.

Der kan være flere måder at få løst opgaverne på. Nogle foreninger ser sig nødsaget til at hæve medlemskontingentet, for simpelthen at have økonomi til at betale for løsning af konkrete opgaver. Andre tænker i nye baner for at fremme frivilligheden og fællesskabet ved at bevise, at frivillighed gavner alle – den frivillige der bliver del af et større fællesskab og foreningen, der bedre kan løse dagligdagens opgaver.

I Pan er vi endnu ikke kommet til en markant hævelse af medlemskontingentet, og i bestyrelsen tror vi på, at vi igen er en klub hvor endnu flere er stolte af at bidrage til

fællesskabet for en stærkere klub.

Vi skal ikke glemme, at der i dag er en stor gruppe af frivillige, der allerede yder en stor indsats. Men, der er opgaver, som lige nu er sværere at få løst på trods af opsøgende arbejde. Et par enkelte opgaver, der i øjeblikket mangler frivillige er:

- Børnetrænere – der er brug for en eller flere børnetrænere til at støtte op om træningen hver mandag. Det kan være medlemmer og/eller forældre, der går sammen om at hjælpe til på skift. Selvom man måske ikke har årelang erfaring med orienteringsløb, så kan man sagtens hjælpe til.
- Klubudvalg – medlemmer, der kan være med til at udtænke fremtidige klubaktiviteter for alle medlemmer. Eksempelvis arrangement og koordination af klubmesterskab og -fest, klubbetur og andre fællesaktiviteter. Igen en opgave der ikke kræver stor teknisk kunnen, men derimod organisatorisk kunnen.
- Rekrutteringsarbejde – bidrag til hvor-



Når elitegruppen i Pan arrangerer Night TRAIL 6 gange i løbet af vinteren, er alle de frivillige poster besat i god tid, for alle skal melde til eller fra i et samlet skema.

dan vi sikrer fastholdelse af eksisterende medlemmer og hvordan vi tiltrækker nye medlemmer i alle aldre.

- Stævneledere – både erfarne medlemmer, der allerede nu kan træde til, men også medlemmer der kan varetage hele eller dele af opgaven om 1-2 år efter oplæring, mangles. Klubben har over de næste år flere store stævner, der skal planlægges og udføres.
- Postudsættere og -indsamlere til såvel træninger som NightChamp – der er behov for flere kræfter der kan træde til og støtte op om denne praktiske opgave.

Bestyrelsens ambition for frivillighed

I bestyrelsen har vi en tro på, at frivillighed går begge veje. Som klub/udvalg/enkeltper-

son skal vi være bedre til at bede om hjælp til konkrete opgaver, men som medlem skal man også være bedre til at række hånden ud og tilbyde sin hjælp – nogle gange også før opgaven er konkret.

Ambitionen i bestyrelsen er, at vi som klub bliver bedre til at synliggøre opgaver, men vi skal også blive bedre til at skære opgaver fra, som enten ikke kan løftes eller hvor vi som klub ikke længere ønsker at det skal være en "del af pakken". For at støtte op om arbejdet, annoncerede vi allerede før sommeren, at vi har modtaget midler fra Aarhus Kommunes "genstartspulje" til ansættelse af en frivilligheds- og fællesskabskoordinator.

Vedkommende skal være med til at arbejde med;

- Udarbejdelse af Pans strategi for frivillighed og fællesskab – fokus på anvendelighed og mindst muligt bureaukrati.
- Kortlægge Pans konkrete opgaver samt hvilke kompetencer der skal bruges til løsning heraf – herunder rydde op i opgaver, der måske ikke længere skal udføres.
- Kortlægge klubmedlemmers kompetencer og behov for oplæring i specifikke opgaver – eksempelvis mesterlæreaktiviteter (korttegning, banelægning, stævnelederuddannelse, mv.) til sikring af fremtidige kompetencer i de forskellige udvalg – træningsudvalg, ungdomsudvalg, stævneudvalg og lignende.
- Synliggørelse og vedligeholdelse af en "frivillighedsbørs"

Vi søger derfor en **Frivilligheds- og fællesskabskoordinator**, der, sammen med bestyrelsen, skal være med løfte en vigtig opgave for fremtidens Pan. Det er spændende opgaver, hvor man får mulighed for at sætte en strategisk retning for klubbens arbejde de næste par år. Det bliver en udadvendt opgave, hvor man kommer tæt på klubbens medlemmer og udvalg, men også en opgave, der forventes at have sammenhæng til klubbens øvrige samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund. Hvis du synes, at det kunne være en spændende opgave at fordybe dig i, så tag endelig fat i Thomas Hornbæk for at høre mere omkring jobbet.

På vegne af bestyrelsen
-Thomas

Det forkromede eliteark

For nylig deltog jeg i klubbens Elitemøde, hvor de næste 12 måneder blev diskuteret. Det var både en snak om fælles træningsture, deltagelse i Jukola og Tiomila i 2023, men også om de aktiviteter der skal til for at skaffe økonomien til de mange aktiviteter.

I Eliten har man en skematisk tilgang til sikring af tilpas mange frivillige til at

løse de mange opgaver for at fremme frivilligheden samt fællesskabsfølelsen i gruppen. Det var en fornøjelse at se, at netop den tilgang gør det nemmere for den enkelte at byde sig til, når det f.eks. handler om at besætte de mange enkeltopgaver, der skal løses for at Night Trail overhovedet kan arrangeres – ikke bare en gang, men hele 6 gange hen over vinteren. Kudos til teamet bag Eliteafdelingen.

"Det er lidt som at finde en skat, når den orange skærm hænger lige der, hvor man troede"

For Michael og Lene, blev corona-løbene et tiltrængt frirum under nedlukningerne, men da klubben åbnede igen, var det med det friske ægtepar blandt de fremmødte til træning, og nu har de været med til divisionsmatch tre gange og skaffet point til klubben.

TEKST: MICHAEL OG LENE PETERSEN

Under corona-nedlukningen forrige vinter, så vi helt tilfældigt på Facebook, at OK-Pan udbød baner for alle på ugebasis. Man skulle blot indbetale 30 kroner via Mobilepay for at kunne downloade et løb. Det var en kæmpe-gave for os at få midt i en træls tid.

Vi er i forvejen glade for at opholde os i naturen og dyrke motion, så en udfordring til hjernen og muligheden for at se dele af skoven og nærområdet, som vi ellers ikke var stødt på, var kærkommen.

Vi var på en del af disse løb i vinterens løb, dels bare os to, men også sammen med naboer og venner. Vi husker især en solrig eftermiddag på snedækkede bakker i Marselisborgskovene. Sneen knitrede under vores fødder, resten var tyst. Vi var ude at lede efter poster, men det var tæt på at være et skiferieøjeblik.

I februar kom tilbuddet om, at man kunne deltage i et online kursus med Iben Valery og Andreas Bock. Her fik vi en god indføring i orienteringskortet, signaturer, vejvalg og brug af kompas.

Nogle uger efter måtte man igen mødes i grupper udenfor, og her var vi så med til vores første træningsaften i OK Pan. Vi nåede først hjem lige inden det blev virkelig mørkt, men havde haft en rigtig god oplevelse og var for alvor blevet bidt af at skulle orientere os og forsøge at finde den bedste vej til posten.

Ikke lang tid efter oprettedes 60+ holdet, hvor vi var en del nye. Dette hold træner sammen med Panisterne og styres med godt humør og god energi af John og Ivan. Til sommerafslutningen opfordrede Lisbeth til deltagelse i divisionsmatchen, som i septem-

Michael på vej i mål ved divisionsmatchen i Stendal-Havredal i starten af september.



ber 2021 var i Rold skov. Ordet Divisionsmatch lød ret vildt i vores ører, men efter at være blevet forsikret om, at vi ikke kunne trække det samlede resultat ned, hvis vi fejlede en post eller løb for langsomt, besluttede vi at prøve.

Det var rigtig sjovt at løbe et sted, man slet ikke kendte og så alligevel finde alle posterne - faktisk i en rimelig tid endda. Det var også rigtig rart at møde nogle af de andre løbere i klubben, som vi var begyndt at kende lidt, naturligvis især fra formiddagsholdet om tirsdagene. Alle var hjælpsomme med at vise os, hvordan man skulle bruge tidtagingsbrikken, hvor man fik den, hvordan den skulle vende for at registrere posten, hvor starten gik, nedtællingsure osv. Faktisk var startproceduren rimelig hektisk for novicer som os,

så pulsen var allerede lidt på vej op inden afgang.

Vi har nu deltaget i i alt tre divisionsmatcher og kan godt lide at være til disse stævner, hvor der også er plads til hyggesnak før og efter løb. Nu er startproceduren ved at være noget, vi bare gør, men et løb et nyt sted i et anderledes landskab, er altid en spændende oplevelse, så vi er naturligvis friske på flere ture og kan kun opfordre andre, der endnu ikke har deltaget i en Divisionsmatch til at prøve. Det er nemlig for alle.

Hilsen to næsten nye medlemmer,
Michael og Lene Petersen

VM på 'hjemmebane'

- med nummer 4 i verden, Andrine Benjaminsen

Hun flyttede til Aarhus for at træne frem mod VM i Danmark i 2020, men da Corona-pandemien skubbede WOC i Trekantområdet to år, blev hun nødt til at blive, og Andrine Benjaminsen er blevet en fast del af de aarhusianske træningsfællesskaber i både orienteringsløb og løb. Hun er også blevet en af de bedste kvindelige orienteringsløbere i verden, og her fortæller hun om jagten på VM-medaljer til VM i Danmark i juni.

TEKST: ANDRINE BENJAMINSEN

VM i Danmark er noe vi har ventet på og sett fram til i lang tid, hvilket har medført et stort press for både løpere og arrangører. Derfor er jeg mektig imponert over hvor eksepsjonelt godt arrangementet ble. De tre konkurranse-dagene var tilnærmet feilfrie fra arrangørene sin side, solen strålte og publikum bidro til en stemning som sjelden oppleves i o-sporten.

Mesterskapet startet med stafett i Kolding. Det solen stekte og temperaturen var høy. Vi hadde tilbrakt de siste timene før løpet i karantene nede ved togstasjonen. Da det endelig nærmet seg start, og vi ble geleidet opp til arenaen var det umiddelbart stemningen fra publikum som gjorde inntrykk. Jeg løp sisteetappe for Norge, og vi lå litt bak i feltet. Det brydde jeg meg ikke så mye om der og da. Jeg har etterhånden god erfaring med sisteetappeløping, og vet at alt kan skje når det er stafett. Det som gjorde større inntrykk på meg var at Danmark lå som nr. 3. Jubelbru-

sen fra publikum da Jakob passerte arenaen ga meg frysninger og jeg må innrømme at jeg faktisk også ble litt rørt.

Jeg klappet Miri på skulderen og ønsket henne et godt løp og en god opplevelse på hjemmebane. Kasper vekslet ikke lenge etterpå, og jeg løp ut og jaktet på lagene foran. Jeg fant virkelig god flyt i løpinga, både teknisk og fysisk, og gjennomførte en solid etappe.

Det resulterte i bronsemedalje, hvilket selvfølgelig var litt ergerlig for hjemmenasjonen, men en stor opptur for et ungt norsk lag, med to debutanter. Blant publikum hadde jeg også to av mine barndomsvenninner fra barneskolen. De har aldri vært på o-løp tidligere, men lot seg imponere over hvor spennende og fantastisk det var å se på. Jeg er glad for at det var nettopp dette VMet i Danmark som ble deres første opplevelse med et o-arran-



Andrine på vei i mål til bronsemedalje – tillykke!

gement, for her fikk de virkelig se sporten fra sin beste side. De fikk min blomsterbukett etter premieutdelingen.

Deretter var det KO-sprint i Fredericia. Dagen startet med kvalifisering, som alltid er en ubehagelig affære, ettersom man kun har alt å tape. Heldigvis har jeg fått en del erfaring på dette også, så jeg beholdt roen, og gikk trygt videre. Senere på dagen var det klart for heat-finaler. Kvartfinalen var et litt rotete løp fra min side, men de andre i heatet rotet minst like mye, så til sist tok jeg meg trygt videre herfra også.

Semifinalen hadde start på arena. En intim liten plass, med enormt mye publikum. Det kjentes på stemningen. Jeg var så heldig å få starte i samme heat som Malin, og da hennes navn ble ropt opp på høyttaleren fikk vi igjen oppleve en jubelstemning fra publikum som jeg aldri tidligere har opplevd på et o-løp før. Jeg smilte fra øre til øre, og kikket bort

på Malin som gjorde det samme. Det er et godt minne. I semifinalen var vi mange som løp godt. Megan løp virkelig godt - jeg ble imponert. I et skjebnesvangert øyeblikk mot slutten av løpet, tar jeg feil veivalg. Det koster meg en finaleplass, og det svir. Det var godt å få trøst og støtte fra venner og familie blant publikum.

Til sist var det individuell sprint på programmet. Her skulle vi også gjennom et kvalifiseringsløp, og jeg gjennomførte på den samme trygge måten som tidligere. Senere på dagen var det duket for finale, og det siste løpet i årets VM.

Vi ble kastet ut i en ekstremt vanskelig løype. Jeg var godt forberedt, men det var likevel utrolig krevende å finne flyt i løpet. Jeg kjempet på, og ga aldri opp. Til slutt endte jeg på den sure fjerdeplassen, kun ett sekund fra medalje. Dermed var jeg ett sekund fra å være fornøyd med mesterskapet. Istedenfor

sitter jeg igjen med en halvskuffet opplevelse av egen innsats.

Men som et plaster på såret sitter jeg også igjen med minner om hvor fantastisk god stemning det var på alle tre løpene. Etter sprinten sto jeg i et par timer og snakket med venner fra både Danmark og Norge som hadde tatt turen for å heie.

Selv om jeg resultatmessig er litt skuffet, så er jeg virkelig takknemlig og imponert over alle som kom for å heie og støtte. Og ikke minst av arrangørene, som ga oss spennende og utfordrende løyper, og som har tilrettelagt for denne kjempifesten av et o-arrangement! ■

MERITTER

VM 2022: 1 bronse (sprintstafett), 4. plass (sprint)

EM 2022: 1 bronse (skogsstafett)

VM 2021: 2 sølv (mellomdistanse & sprintstafett), 1 bronse (skogsstafett)

EM 2021: 2 bronse (knockout-sprint & sprintstafett)

NM: 7 gull, 3 sølv, 3 bronse

DM: 3 gull, 1 sølv, 1 bronse

World Cup 2021: 2. plass (langdistanse Idre, Fjäll), 3. plass (mellomdistanse, Italia): totalt 4. plass

World Cup 2022: 3. plass (KO-sprint, Borås)

Andrine forrest i feltet på knock out sprint semifinalen.



Mads debuterede til EM i Estland

- kom hjem med gode erfaringer og ny motivation

Mads Møller Skaug er næsten bogstavelig talt født ind i Pan, og har fået hele sin opdragelse som orienteringsløber, iført de bordeaux og hvide faune-farver. Han har tirsdagstrænet sig til en plads på først junior- så seniorlandsholdet, og i august løb han sit første mesterskab som senior, til EM i Estland. Læs om Mads' oplevelse og hvad "det dårligste løb, jeg har løbet i år" har lært ham.

TEKST: CAMILLA BEVENSEE

Sommerens europamesterskaber skulle løbes i de grønne og diffuse terræner ved Rakvere, i det nordlige Estland, og for første gang nogensinde, skulle Mads Møller Skaug trække i landsholdsdragten til et seniormesterskab.

"Tue (Lassen red.) ringede og sagde at jeg ikke skulle have løbet meget langsommere, så var det ikke gået. Det vidste jeg jo godt, men jeg var virkelige glad for at det lykkedes, for det er noget jeg har villet længe og håbet på at jeg kunne. Udtagelsen var det helt store sæsonmål for mig, for jeg har satset skov og ikke sprint i år, så det var en forløsning at opnå det," fortæller Mads om opkaldet fra landstræneren, efter testløbene på Læsø i juli.

Mads blev udtaget til at løbe mellemdistan-
cen til EM, som indebar en kvalifikation,

hvorfra de 20 bedste gik videre til finalen tre dage senere. Selvom udtagelsen var i hus, var det først på startstregen i Estland, at den rigtige udfordring begyndte.

"Det var på den ene side stort og noget jeg var stolt af, men på den anden side, virkede det meget genkendeligt at være afsted. Det var mange af de samme, som jeg er afsted med på landsholdssamlinger og dem jeg træner med til hverdag, der var på holdet, så indtil EM startede, var det meget som at være afsted på en hvilken som helst anden tur. Da EM gik i gang, kunne jeg godt mærke, at der var en form for nervøsitet og sitren i luften, og en anden mere spændt stemning. Folk ville virkelig gerne ud at præstere og gøre det godt, og det kunne man tydeligt mærke," fortæller Mads, der har været en del af det danske landshold som junior og som wildcard løber i 2021, og til hverdag træner

med de landsholdsløbere, der bor i Aarhus og træner med Elitecenter Orientering.

'Nu er det nu'-følelsen ramte også Mads, der fik startet helt skidt ud på mellemdistance-kvalifikationen, med et bom på post et. "Jeg ville det måske for meget. Jeg følte ikke at jeg var så nervøs, da jeg skulle til at starte, jeg havde mere en følelse af, at nu skulle jeg bare ud og give den gas. Det var bare ikke et terræn hvor man skulle det. Det var et terræn hvor man skulle plukke poster og være dygtig. Så jeg gik nok ind til det med en lidt forkert indstilling," ræsonnerer Mads på bagkant, over hans seniordebut, der ikke blev helt som han havde drømt om.

"Jeg tror det er det dårligste løb, jeg har løbet i år. Der var meget lidt der fungerede for mig. Jeg følte at jeg blev taget lidt med bukserne nede af terrænet, som jeg troede ville være noget helt andet end det var. Alt det vi havde løbet i dernede, havde været så forskelligt, og jeg tror at jeg lod mig påvirke af, at det ikke var så åbent og letløbt, som jeg havde forestillet mig," fortæller Mads, der ikke placerede sig godt nok i kvalifikationen, til at gå videre til finalen.

"Jeg kom ud over en forkert udløber og laver en fejl på et minut til post et. Jeg får nulstillet og det går fint til 2'eren, men på vej til 3'eren får jeg lavet en kæmpe parallelfejl og ender med at smide tre minutter der også. Jeg tror det var en stressende fornemmelse jeg løb afsted med, specielt efter at jeg havde bommet i starten. Jeg fandt aldrig tilbage til de gode rutiner og den gode teknik, så det blev meget forhastet," forklarer Mads, der dog

alligevel lærte noget og tog hjem til Aarhus med ny motivation.

"Jeg lærte, at på en kvalifikation til en mellemdistancefinale, handler det ikke om at vinde, men om at komme sikkert igennem. Det gode løb er klart at foretrække frem for det perfekte løb og den risiko, der er for at bomme, hvis man går efter det sidste. Man kan godt tage sig lidt bedre tid på sådan en mellemdistance, til at komme godt igennem teknisk. Så kan man altid løbe med større risiko på finalen," forklarer Mads om en af de erfaringer han gjorde sig i Estland.

"Jeg løb egentlig en god b-finale, og jeg havde også en god tur på stafetten teknisk. Jeg tror jeg lærte at håndtere det estiske terræn undervejs. Det er meget specielt, i en grad hvor jeg har svært ved at forstå nogle af de fejl jeg har lavet her bagefter, når jeg kigger på kortet. Det er så diffust og anderledes fra alle andre steder, så jeg har lært, at man skal være åben over for terrænet man møder derude, og ikke lægge sig for fast på sine forventninger," fortæller Mads og fortsætter:

"Det gælder om at finde en balance mellem tvivlen og at stole på sig selv, og det er noget jeg skal blive ved med at øve mig i, og noget jeg har fået erfaring med, som jeg kan bruge fremover."

Det kan lyde demotiverende at 'få tæsk', som Mads selv formulerer det, men han har siden han første gang blev sat til vægs, ved sit første Junior VM i 2016, fundet motivation i nederlagene, til at hæve sit niveau og blive bedre.

"Jeg synes der er noget meget motiverende i det der med at få ordentligt mange tæsk. Jeg ved at jeg kunne have gjort det bedre til EM, og det har jeg lyst til at vise. Jeg ved også at jeg kan blive meget bedre end der hvor mit topniveau er lige nu, og det har jeg lyst til at træne en masse for. Så på den måde har det været meget motiverende at være afsted, selvom jeg ikke løb en god kvalifikation," fortæller Mads, der efter en lang sæson med konkurrencer, skal have en pause, inden

vintertræningen tages op frem mod de næste mål.

"Jeg satser benhårdt mod VM næste år i Schweiz. Jeg tror det kommer til at kræve, at jeg omstiller min træning, så den indeholder flere bakker og mere tungt terræn, men ellers tror jeg at det bliver nogle terræner, der passer mig godt," afslutter Mads. ■

Mads til WUOC i Schweiz, to uger efter EM.



Fra adventureracer til landsholdsdebutant

Oscar Sig Tranberg begyndte at gå til orienteringsløb fordi han ville være en bedre adventureracer, men i august havde han sin debut i de rød/hvide farver, da han løb studenter-VM i Schweiz. Debuten gik ikke helt som planlagt, men ambitionerne og drømme om at blive bedre lever videre.

TEKST OG FOTO: CAMILLA BEVENSEE

Da Oscar Sig Tranberg blev introduceret til orienteringsløb i folkeskolen, resulterede det i en naiv overbevisning om, at det havde han styr på. Nogle år senere, til faderens 40-års fødselsdag, havde han igen en god oplevelse med et kort i hånden. Og da han på efterskolen ved Himmelbjerget orienterede sit hold

igennem 110 poster og videre til sejr ved DM i adventurerace for efterskolehold, syntes han for alvor at det var interessant. Han var med egne ord 'dybt elendig' til det, og selvom han vidste det, var det alligevel sjovt.

Han havde dog ikke ambitioner om orien-



Holdet til WUOC i Schweiz.

teringsløb for orienteringsløbs skyld, men tænkte, at hvis han skulle blive rigtig dygtig til adventure race, skulle han være god til at finde vej. Efter et år på Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole (HNIE), sprang han ud i det og tog med sine efterskolevenner til O-ringen i Sälen, hvor han løb den mellemsvære challenge-klasse.

"Andreas Bock havde lige lært mig at bruge et kompas, og så skulle jeg finde vej i det der svenske fjeldterræn, det var ret vildt. Det gik overraskende godt, og den ene dag blev jeg nummer 4. Da jeg kom hjem og startede i gymnasiet efter sommerferien, begyndte jeg at snakke med de orienteringsløbere der gik der, og tage med dem til træning," fortæller Oscar, der ikke kan huske hvornår hans fokus skiftede fra adventurerace, men som langsomt begyndte at komme til træningen i Silkeborg OK flere gange om ugen.

"Jeg tror løb og orienteringsløb blev en livsstil for mig lige så stille. Hvis jeg skulle være frisk i skolen og have overskud, som jeg ikke følte mine venner havde, så skulle jeg bare lige ud og have den der tur i skoven et par gange om ugen. Det der motiverede mig, var at komme afsted og bevæge mig. Jeg løb stærkt, og orienterede virkelig dårligt, men var virkelig ligeglad med det," fortæller Oscar, om starten på den rejse med orienteringsløb, der nu har taget ham hele vejen til en debut i landsholdstrøjen i Schweiz.

"Det tog for alvor fart med at være ambitiøs med træning, da vi fik at vide, at vi ikke kunne noget, der under corona lockdown.

Jeg begyndte at løbe med Andreas (Bock red.) og Laurits (Bidstrup Møller red.), og lige pludselig kunne jeg være ude og løbe hver dag. Efter sommerferien i 2020, kom jeg med i Elitecenter Orientering, som er et træningsfællesskab for de bedste, men som også er federe, nu flere der er med. Det gad jeg godt være med til at være en del af," forklarer Oscar, der så den gnist træningen og målene tændte i de løbere han løb sammen med til morgentræningerne i elitecenteret, og selv begyndte at systematisere sin udvikling.

"Jeg fik Emil Øbro som træner og vi begyndte at nørde træning og træningsplanlægning. Det begyndte at gå lidt bedre på nogle af de konkurrencer jeg løb og vi satte sammen mål for sæsonen," fortæller Oscar.

En drøm om at komme på det danske landshold begyndte at vokse, og efter en god forårssæson sidste år, var det i år tid til at sætte mål for sæsonen, der indebar konkrete konkurrencer og en målsætning om at blive udtaget til World University Orienteering Championships, WUOC, eller studenter-VM, som det også kaldes.

Løbene der blev udtaget på, var DM-sprint i Odense, og to skovløb i forbindelse med junior-VM testløbene, og her skulle Oscar løbe inden for en 15% tidsforskel på sprinten og 20% på skovløbene, for at blive taget i betragtning.

"Man skulle tilkendegive sin interesse til at blive udtaget til WUOC på forhånd, så jeg vidste, at jeg havde en realistisk chance for

at komme med, for vi var kun tre der havde meldt ind på de fire pladser. Det afgørende ville blive, om jeg klarede procentkravene på de enkelte distancer, og det var jeg lidt usikker på. Jeg løb rigtigt godt til DM-sprint, men havnede lige uden for marginen. Heldigvis løb de andre ikke så godt på skovløbene, at jeg var i fare for at være for lang tid efter, og derfor kunne jeg stadig blive udtaget," fortæller Oscar, der blev udtaget sammen med to andre herrer og fire damer, til at løbe mesterskabet i Schweiz.

"Jeg glædede mig helt vildt meget til at komme afsted, også fordi det bare var en god gruppe af mine venner og jævnaldrende

jeg skulle afsted med. Jeg glædede mig til at løbe mit første internationale mesterskab, efter at jeg havde haft den bedste træning hen over sommeren nogensinde. Jeg var ret godt løbende og tænkte at jeg ville have gode chancer for ikke at være fuldstændig langt efter, også fordi jeg løb ret godt teknisk på O-ringen i starten af sommeren," fortæller Oscar.

Det hele var godt, lige indtil det ikke var det mere, og Oscars landsholdseventyr sluttede næsten før det var begyndt. På modelevent til mellemdistancen, som er en slags træning i relevant terræn inden mesterskabet, slog Oscar sit knæ ned i en sten, og måtte hump



Oscar på vej i mål på sprinten.

rundt resten af dagen. Allerede dagen efter skulle han løbe den første konkurrence.

"Jeg var sikker på at det var på sprinten at jeg kunne være bedst med, både i forhold til form og teknik, så jeg ville bare ud at have den der succesoplevelse, og så var det lige meget, om det gjorde ondt. Det var der mange jeg snakkede med, der tænkte var okay, når det ikke gjorde mere ondt end det gjorde. Der var så bare lidt eftervirkning på, og jeg kunne næsten ikke gå dagen efter," fortæller Oscar, der løb et godt løb på sprinten i Biel-Bienne, men måtte stå over de næste tre konkurrencer; langdistancen torsdag, sprintstafetten fredag og mellemdistancen lørdag.

Om søndagen følte Oscar sig igen klar til at tage en for holdet og løbe sidsteturen på stafetten, men smerterne i knæet gjorde at han ikke kunne koncentrere sig i starten, og da de smertestillende piller han havde taget, begyndte at virke, havde han ikke fundet ind i en god rytme teknisk endnu, og lavede flere store fejl.

"Det var et ret træls løb egentlig, i hvert fald i starten. Jeg havde ikke den rette respekt for terrænet og udfordringen at skulle løbe den tur, jeg tænkte bare at jeg skulle ud og løbe sammen med den gruppe Laurits havde hentet. Men jeg blev lynhurtigt sat og kom i den forkerte gaffling på post et. Hvis man har en så kaotisk start på et orienteringsløb, hvor man bare sjusser sig frem på en retning, uden at have en plan, så er der ret stor sandsynlighed for, at man heller ikke

lægger en plan på det næste stræk, fordi man tænker at det godt kan gå, for man fandt jo posten, og det var det der skete for mig," forklarer Oscar, der kom igennem banen med god teknik, efter at han tog det lidt mere med ro og gav sig tid til at læse strækkene. Han kunne give det danske hold en placering på resultatlisten som et gennemførende hold, men ikke meget mere end det, med et knæ, der i bagklogskabens lys, det nok havde været bedre at skåne.

På trods af at mesterskabet, der var sæsonens store mål for Oscar, blev reduceret til en sprint, en træls stafettur og et hævet knæ, var det en god tur for den antropologistuderende Pan-løber.

"Det var ret fedt at føle, at jeg var en del af den her store gruppe af dygtige orienteringsløbere fra hele verden på min egen alder. De var rent faktisk åbne og gad at snakke med mig. Det var også ret fedt at være o-entusiast, de dage jeg ikke kunne løbe, og vi hyggede os ude på stævnepladsen. Jeg fulgte rigtigt meget med i løbene, og jeg havde jo også en interesse i de andres præstationer, og håbede at det gik dem godt," fortæller Oscar, der suger til sig af viden og erfaring, uanset om han er i skoven selv eller ej.

"Jeg synes også det var spændende at være med landsholdet i Tjekkiet sidste år, som posthund, og være med på sidelinjen og høre, hvad de ser som fejl og bom, og hvilke valg de tager på et orienteringsløb. Det var også noget af det, der var spændende og

givende ved at være afsted i Schweiz, selvom jeg dernede, var ret træt af, at jeg ikke kunne løbe," fortæller Oscar og fortsætter:

"Nu har jeg været udtaget til landsholdet og været afsted. Det havde jeg ikke forestillet mig, da jeg startede, selvom mange af dem jeg gik på efterskole med, var på landsholdet. Der har altid været en helt vild niveauforskel, så det var fuldstændig uopnåeligt da jeg begyndte at løbe, og slet ikke det der var formålet. Det handlede om at få noget ro til hovedet en gang imellem, at løbe de der lange ture i noget fed natur, helt alene, og bare samle tankerne."

Har du et råd til dem der er startet lidt senere med orienteringsløb og gerne vil være bedre?
 "Det der har virket godt for mig, er at have

været med på så meget orienteringsløb som muligt. Jeg tror meget på, at hvis man gør noget i de der 10.000 timer, så bliver man god til det. Så nu mere man kan løbe, nu bedre bliver man, fordi man får erfaring med forskellige terræner. Man får samtidig nogle virkelige fede oplevelser, både socialt, men også med naturen. Man får set en masse steder i verden, hvis man kommer med til de store løb, og man kan sagtens være med, selvom man ikke løber nogle særligt gode tekniske løb, for man rykker sig alligevel lidt hver gang. Man opbygger en form for disciplin og respekt for terrænet når man løber i udlandet, fordi man så nemt kan smide sig væk, og hvis man tager det med hjem til Danmark, så er man godt kørende." ■



Oscar efter målgang på stafetten.



Mona(th) med holdkammerat Else Hass til DM stafet - tomandsholdet vandt sølv i D70.

Et stabilt løb sikrede Mona DM-guld

TEKST: MONA NØRGAARD

Alene det at DM er på Bornholm gør, at vi selvfølgelig skal afsted. Bornholm er så skøn en ø med rigtig mange muligheder for gode oplevelser. Og O-løb i Slotslyngen og Paradisbakkerne er bare to af disse.

Vi tog afsted torsdag for at være friske til løbene i weekenden. Sejlturen til Bornholm torsdag var lidt af en stormfuld oplevelse, men heldigvis er både Flemming og jeg søstærke. Fredag kørte vi til Hammerknuden og gik en skøn tur rundt i den smukke natur, mens vi studerede kort og terræn på et gammelt kort fra et o-løb i 2019.

Lørdag var der DM stafet i Slotslyngen på den mindste - men meget flotte stævneplads, jeg kan mindes at have oplevet. Det blev til mange flotte medaljer til OK Pan, deriblandt en sølvmedalje i D70 til Else Hass og jeg. Efter præmieoverrækkelsen tog vi op for at gense Hammershus. Der er masser af spændende historie omkring denne gamle og meget flot

beliggende borg.

Så var det ellers om at få ladet op til de store udfordringer, der ventede i Paradisbakkerne søndag. Min klasse havde meget sene starttider og jeg fik derfor mange forskellige meldinger, fra de løbere som kom hjem fra skoven, om hvor svært terrænet var, så det lød til, at sikkerhed først var kodeordet. Jeg har kun én bedste stræktid, men til gengæld et stabilt løb hele banen rundt. Jeg syntes kortet var rigtig godt og havde en fin fornemmelse og god kontakt med kortet hele banen igennem. I mål kunne jeg så holde øje med uret og tælle ned til at konkurrenterne kom hjem fra skoven og konstatere, at guldet var hjemme.

Som en ekstra gevinst blev vores datter og tidligere Pan medlem Tenna vinder i klassen D45 og Flemming fik sølv i H75 - kun slået af Tennas svigerfar med 1,46 min. Det var en god dag for familien. ■

"Aldrig har en sølv-medalje føltes så meget som en sejr"

En af klubbens mest medaljesikre H21-løbere, Rasmus Djurhuus, løb OK Pans andethold ind til sølv på DM stafet i Slotslyngen på Bornholm i midten af september. Læs Rasmus' beretning fra den spændende stafet.

TEKST: RASMUS DJURHUUS

Jeg elsker stafet, og havde derfor allerede flere måneder i forvejen meldt ud at DM stafet blev efterårets store mål for mig. Hvorfor? Fordi der er én ting der er bedre end at vinde en medalje, nemlig at vinde en medalje som en del af et hold med gode venner.

Turen til Bornholm var generelt helt genial. Lang, men super hyggelig biltur derover, overnatning på hårdt underlag på skole, men med super skøn klubstemning!

Jeg var røget på andetholdet, men det havde faktisk ikke gjort min motivation for at gøre det godt mindre. Jeg havde brugt den lille skuffelse over ikke at komme på førsteholdet til at beslutte mig for at det var en super mulighed for at lykkes med mine holdkammerater på andetholdet. Andetholdet bestod af Tobias Svarer,

Mads Skaug og mig selv, så det var bestemt et stærkt andethold.

På forhånd var favoritterne OK Øst, Silkeborg, OK Snab, PAN 1, FIF Hillerød og Tisvilde. Vores hold (PAN2) var på papiret nok det 7. stærkeste hold, men vi troede på en overraskelse.

Terrænets sværhed overraskede nok mange, men Tobias løb stabilt på førstetur og kom ind som 3'er, og Mads fulgte op med et godt løb på andetur, og pludselig blev jeg sendt ud på sidstetur som 2'er. Jeg havde dog danmark's PT bedste o-løber Søren Thrane Ødum lige efter mig. Søren gik forbi allerede tidligt på banen, men jeg holdt hovedet koldt og fokuserede på egen orientering.

Ved publikumspassagen så jeg pludselig



Det glade andethold med sølvmedaljer om halsen – fra venstre: Tobias Svarer, Rasmus Djurhuus og Mads Skaug. Foto: Kell Sønnichsen

Søren igen, og speakeren sagde vi kæmpede om sølvet. Jeg forsøgte at løbe aggressivt for at vise at jeg troede på mig selv, og kort efter publikumspassagen tøvede Søren en smule, og jeg så det som min chance. Jeg skruede tempoet op i et "angreb". Jeg fik hul, og kunne løbe ind i opløbet med et lille minut ned til Søren og OK Øst.

Jeg har vundet en del medaljer, men aldrig har en sølvmedalje føltes så meget som en

sejr! Jeg tvivler på, at der var nogen der havde troet OK PAN 2 ville snuppe en medalje, og nok heller ikke mange der havde troet at en head-to-head mod Søren Thrane Ødum ville blive vundet af OK PAN 2.

Hverken Tobias, Mads eller jeg løb bedste tid, men alle løb stabilt uden store bom - præcis som jeg tænker en stafet skal løbes. **Sikke en team præstation! Stort tak til mine super seje holdkammerater! ■**

U-times

U1 Sommerkursus – super fedt!

En af klubbens unge skribenter, Esben Obel, fortæller her om sine oplevelser på U1 sommerlejr, hvor der både var brændenælder, VM hej og lejrmeesterskab på programmet. Esben løber H12.

TEKST: ESSEN OBEL

Jeg havde glædet mig super meget til U1 sommerkursus, og endelig kom dagen, hvor vi skulle afsted.

Vi startede med at løbe to løb i Horsens. Det var udfordrende, og der var mange brændenælder, som brændte os. Det var alligevel rigtig sjovt. Da vi kom tilbage til skolen, gik vi i bad og spillede fodbold i hallen. Det var hyggeligt.

Om søndagen løb vi en lang bane og om aftenen, var vi inde og se sprintstafet, hvor Danmark fik en 5. plads. Da de var færdige med at løbe, var vi ovre og få autografer af landsholdsløberne. Det var sjovt at se på, og det var rigtig hyggeligt både at heppe og møde løberne.

Om mandagen var vi ude og løbe i en skov uden særligt meget brombærkrat, men jeg

fik en gren ind i mit bagben, så jeg løb kun et løb. Det var ikke sjovt, men ud over det, var det et godt løb. Om aftenen var vi på sliktur i Rema 1000. Det var godt at købe slik.

Om tirsdagen var vi først ude og heppe ved kvalifikationen til knock out sprinten. Om eftermiddagen løb vi publikumsløbet. Jeg løb en svær bane på 4 kilometer. Det gik godt, men der var mange bakker. Der var børnehæbørn, der heppede på os, da vi løb forbi. Det var sjovt.

Om aften var vi ude og se knock out sprinten semifinaler og finale. Det gik ikke så godt for Danmark, da vi kun havde en løber med til semifinalen, hvor hun blev nummer 5. Det blev en stor sejr til Sverige hos damerne, mens det ved mændene blev en lille sejr til en fra Schweiz. Det var rigtig hyggeligt og sjovt at se på.

Om onsdagen var det sidste dag på U1. Der var lejrmeesterskab, som var rigtig sjovt. Vi løb i en gruppe på fem personer. Vi skulle også have lejrstafeten, hvor man skal spise en masse, før man skal ud at løbe. Jeg spiste en tredjedel af en chipspose, og før jeg skulle løbe, skulle jeg også spise 10 Marie kiks med ketchup og drikke et glas abrikossodavand.

Hvis man ikke har været på U1 sommerkursus, så synes jeg, man bare skal prøve det! Det er super fede løb, og man hygger sig meget med sine venner fra klubben og fra andre klubber! ■

Det var rigtig klamt, men jeg brændte banen af. Da vi kom tilbage til skolen, skulle vi pakke og så skulle vi hjem.



U1-løberne heppede på de danske VM-løbere og fik både autografer af dem og taget billeder med dem. Foto: Iben Valery

Thomas Hornbæk

Efter i 2½ år kun at have haft "ofre" for stafetten under 30 år sender Asbjørn Kaltoft den videre til klubbens formand, Thomas Hornbæk, der - som den tredje i træk - bliver fanget i udlandet, nemlig i Schiphol lufthavnen i Holland på vej hjem fra Paris. Asbjørn vil gerne høre noget om hans orienteringsoplevelser, og dem er der nogle stykker af.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Den allerførste gang, jeg var til orienteringsløb, var som soldat. Dengang var det med 4 cm kort og der var ingen ben i banen, så jeg blev nummer 1 i mit kompani. Det resulterede i en udtagelse til regimentsmesterskab, som foregik i Nordjylland. Jeg fandt aldrig post 1! Så jeg kunne gå tilbage til lastbilen og få nogle timers (tiltrængt) søvn.

Anden gang var i Mariager, hvor Laura var med. Og, så skulle jeg også selv prøve. Startproceduren med startboks og det hele blev overstået, at jeg kom godt fra start og fandt posterne, selv om det var svært. Men da jeg kom i mål fik jeg at vide, at jeg ikke havde gennemført, hvilket jeg selvsagt protesterede over. Hun sagde ikke noget, tog bare mit kort og vendte det om... Jeg havde havde aldrig hørt om kortvend, og havde derfor kun løbet halvdelen af banen. Så det har jeg tjekket lige siden.

Hvor ofte træner du?

Jeg løber 3-4 gange om ugen, hvoraf 1-2 gange er orienteringsløb.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

På en rygsæktur i Sydøstasien besteg vi engang det højeste bjerg i regionen, Mt. Kinabalu, på 4.095 m. Det var en fantastisk oplevelse at gå op gennem junglen og over trægrænsen. Når man lever i sin rygsæk, så har man jo ikke det store udstyr med, så det var med sokker på som handsker osv. Vi knoklede, så vi var imponerede over, at bærerne kunne bære køleskabe op med blot en rem om panden.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det var Blodslitet sidste gang - tror det var i 2019. Det regnede helt vanvittigt. Jeg startede ud med Peter Kilden og Thomas Als og efter

3-4 poster fandt vi sammen igen og fandt ud af, at vi havde samme bane resten af vejen, så vi fulgte resten af vejen. Ellers havde jeg nok ikke gennemført. Vi løb i vand til midt på livet på vejen pga. regnen, og det var både meget koldt og hårdt. Det var rigtig fedt at gennemføre.

Og det største bom?

Det er meget aktuelt - nemlig i Paradisbakkerne til DM Lang. Jeg brugte 23 minutter på at finde post 1 efter at have været helt rundforvirret. Det hjalp ikke ret meget at se alle de andre i min aldersklasse løbe forbi og forsøge at backtracke deres vejvalg

tilbage til posten.

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge og Sverige. Bornholm tæller vist ikke som selvstændigt :-)

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Åh, det er nok sprint [lyder det ikke særlig overbevisende].

Jeg kan jo også godt lide ultralang med de mange kilometer. Med min hastighed giver det lang tid i skoven, men det kan jeg egentlig også godt lide.

Thomas på vej mod sidstepost ved DM mellem 2022



Redaktionen anbefaler natløb...

Vinterklassikeren...

...Night Champ - en natløbsserie i Midtjylland

"Som man kan læse på dette nummers første sider, er folkene bag Night Champ igen i år på banen med fede natløb i Midtjylland. Syv velorganiserede konkurrenceløb med pandelampe, i et udvalg af lækre terræner i det midtjyske: Marselisborg Storskov, Åbjergskoven ved Horsens, Vejle Nørreskov samt Fløjstrup Skov syd for Giber Å, og i februar fortsættes med et løb på Himmelbjerget og i Vejlskov ved Odder, inden det hele rundes med finalen i Store Lyngdal nord for Sorring."

Det mest undervurderede danmarksmesterskab...

...DM i natorientering - i Stenholt ved Karup til marts

"Ja, der er lang tid til marts, men der er meget der tyder på, at næste års første danmarksmesterskab, bliver en spændende affære, når Karup OK afholder DM i natorientering i Stenholt/Buchwald plantage ved Engesvang, lige vest for Silkeborg d. 18 marts 2023. At være bedst om natten, med pandelampe og kort i hånden er ikke at kimse af, og selvom alle klasser ikke er lige velbesatte, er en DM-nat medalje en flot præstation, som klubben kan være stolte af. Tilmelding kommer i O-service."

Elitens motionsløb for de mudderglade...

...Night TRAIL - arrangeret af Pan Elite

"Er man ikke bange for 'bakker, mudder og mørke', vil man nok finde elitegruppens trailløb ganske underholdende, ikke mindst på grund af den lækre hjemmelavede suppe med ligeledes hjemmebakte bolleter til bagefter. Elitegruppen arrangerer løbet for at skabe synlighed om klubben og skrabe lidt mønt sammen til de mange ture de gerne vil på. Der er 6 afdelinger - 3 inden jul og 3 efter jul, og man tilmelder sig blot på løbets hjemmeside: www.nighttrailaarhus.dk"

Nordjyske o-lækkerier til de nataktive...

...natløbsserien Natteravn - 4 o-løb i oktober og november

"Er man mere til orientering end trail, kan man i stedet for at tage til Night TRAIL, bruge 4 onsdage i oktober og november, på at køre mod nordvest og vest, og løbe i spændende terræner med pandelampe. Den nye natløbsserie 'Natteravn' starter med en afdeling i Undallslund ved Viborg og går derefter til Feldborg Sønderskov i smørhullet mellem Holstebro, Silkeborg og Herning, til et uspecifiseret sted i Vestjylland, for at slutte af i Ulvedal midt imellem Silkeborg, Herning og Viborg. Der er tidtagning og billig startafgift, og med rutinerede banelæggere bag udbuddet på 5 forskellige baner, er man sikret en god tur i skoven, hvis man tager turen."

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



LØBEREN