

Pan-Posten

Nr. 633 - December 2008



Fejlklip - 20 år!

En stor fan fortæller.
Se side 21

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2009	Familie 1.200,00	
	Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00)	
	Junior 290,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
---	--	-----------

Bestyrelse

Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Kenneth Skaug, Grethe Leth Pedersen	

Udvalg

Eliteudvalg	Kontakt Torben Utzon eller Ebbe Nielsen	
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383

Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
-------------------------------	--	-----------

Trænere

Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	2670 2108 5184 4233 6013 1753

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014
-----------	---------------------------------------	-----------

Indhold

Finanskrisen	3
Årsberetning: Formandens beretning	4
Årsberetning: Husudvalget	8
Årsberetning: Løbsudvalget	9
Årsberetning: Arrangementsudvalget	10
Årsberetning: Træningsudvalget	11
Årsberetning: Kortudvalget	12
Årsberetning: Ungdomsudvalget	13
Årsberetning: Eliteudvalget	16
Nørderne mesterskab	18
Med en superfan til klubfest	21
Tur til Smålandskavlen	22
Indkaldelse til generalforsamling	24
Tiomila 2009	25
Vintercup	26
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
634	12/2 2009 Generalforsamling VM i Adventure Race En anderledes stafet	februar 2009
635	11/4	april
636	5/6	juni
637	24/8	august/september
638	8/10	oktober
639	26/11	december



Finanskrisen

For tiden kan man ikke lave en avis eller et blad uden at skulle skrive noget om finanskrisen - som om man kunne skrive sig ud af den. Så den tager jeg også fat på.

Det er nu ikke sådan, at klubben som sådan er ramt af finanskrisen. Vores opsparing står i obligationer og på en aftalekonto - netop for ikke at spekulere for medlemmernes penge. Og det har jo vist sig lige nu at være en udmærket strategi.

Men måske er vi ramt indirekte af finanskrisen alligevel. På sidste bestyrelsesmøde kom det frem, at der var nogle, der havde endog meget store skyldige beløb på løbskontoen. Det betød, at løbskontoen som helhed var i et pænt minus.

Nu har det heddet sig gennem al den tid, jeg har været i klubben, at man ikke kan tilmelde sig løb, når ens løbskonto er i minus. Det har jeg dog aldrig set effektueret, og det bliver det nok heller ikke fremover.

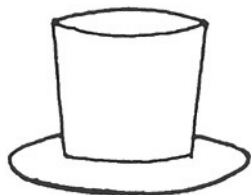
Vi blev dog enige om på bestyrelsesmødet at tage fat på de største skyldnere - og det vil vi også gøre fremover, såfremt det skyldige beløb står i grel kontrast til aktivitetsniveauet (det skal forstås på den måde, at hvis man f.eks. er en hel familie, der løber meget, så accepteres større udsving end for andre). I den sidste ende risikerer man at løbskontoen bliver lukket, dvs. man kan ikke melde sig til løb! Så check lige din løbskonto! Det kan gøres i o-service.

Som en passende kontrast vil jeg slutte af med at ønske jer alle en god jul og et godt nytår.

/Kell.

(Årets læserkonkurrence: Hvilken anden side end denne findes julemanden også på? Mail dit svar til redaktøren - der er præmie til første korrekte svar)





Formandens beretning 2008

Det er nu blevet tid til at gøre status over år to af min formandskarriere. Endnu et år, der er gået meget hurtigt, men også et år, hvor jeg synes, vi har nået mange gode ting.

I bestyrelsen har vi haft travlt, selvom vi nu har fået bemandet de fleste udvalg. Husudvalget mangler dog fortsat en formand, men udmærker sig ved at have flere medlemmer. Lasse Staffensen har sagt ja til at være formand for eliteudvalget og bag ham sidder et stærkt udvalg. Alle vores udvalg er således oppe og køre. Der er stadig mange områder, hvor jeg føler mig som ”ny” formand, og jeg bruger stadig en del tid og energi på at sætte mig ind i arbejds gange dels i klubben, dels i kredsen og ikke mindst i forbundet. Det går fremad og det nærmer sig, at jeg også har styr på det ”politiske” spil.

Flotte arrangementer

Igen i år har Pan været fint repræsenteret



Femina Kvindeløb 2008 - med deltagerrekord på næsten 4000 løbere.



Et meget flot Djurslandsløb blev det til med Jens Kristian Kjærgaard som stævneleder.

på arrangementssiden. I marts arrangerede vi Natugle i Risskov. Med Martin B. Pedersen som stævneleder og Lasse Staffensen som banelægger.

I april arrangerede vi en afdeling af Dansk Park Tour (DPT) i Mindeparken. Løbet havde ca. 100 deltagere og havde Kell S. som stævneleder og Kurt Lyndgaard som banelægger.

I maj var der det vores traditionsrige Feminaløb. Igen i år med Sten Ejning som styrmand. Stor ros til styregruppen for en super flot indsats. Jeg ved, at arbejdet frem mod næste års løb er startet og at mange funktioner allerede er besat. Jeg kan kun her opfordre til, at man allerede nu reserverer den 10. maj og kommer og hjælper, da løbet har utrolig stor betydning for vores klub.

I maj arrangerede UU som sædvanligt et rigtig godt Geyser Kristi Himmelfartsløb. Et arrangement der holder en høj standard og er en vigtig brik i uddannelsen af vores nye hjælpere!

I august arrangerede vi løb i Gjærn bakker med René Rokkjær som banelægger og Jens Kristian Kjærgaard som stævneleder. Et arrangement der blev besøgt af små 400 løbere og fik meget stor ros. Et kort, et terræn, et stævne og baner i verdensklasse stod der i en mail, jeg fik. Sådan!

Mange tak til alle der har gjort en indsats til vores arrangementer.

Flotte resultater

På den sportslige side, så har 2008 igen været et fint år.

I gruppen af medlemmer, der har leveret supergode sportslige præstationer, kan nævnes: Torbjørn Gasbjerg, Søren Strunge, Rikke Kornvig, Signe Søes, Erik Knudsen og Marie Hauerslev.

En stor sportslig præstation af Torbjørn Gasbjerg og Søren Strunge, der fik guld på stafetten ved VM i MTB-O i Polen. Holdet bestod udover Torbjørn og Søren af Lasse Pedersen fra Ballerup. En guldmedalje, der blev ledsaget af to sølvmedaljer; en til Søren og en til Torbjørn. Stort tillykke til drengene med deres flotte VM.

Drengenes flotte VM præstation blev fuldt op af en EM guldmedalje på stafetten ved EM i MTB-O i Litauen senere på året.

Slutteligt må man sige, at Rikke Kornvig har fået sit gennembrud på MTB-O fronten i 2008. Rikke vandt DM og den samlede danske rangliste.

Marie Hauerslev repræsenterede Pan ved EYOC



Torbjørn og Søren modtages på Århus H. som verdensmestre bør modtages. (Foto: Torben Utzon).



Signe Søes fik sit internationale gennembrud i 2008.

i Schweiz. Det blev til en guld i stafetten, som det absolutte højdepunkt!

Igen i år var vi repræsenteret ved VM i Tjekkiet. Signe Søes har fået sit internationale gennembrud i 2008. Signe har leveret en stribe af supergode præstationer. Med VM placeringer som nr. 5 og nr. 7 og en afsluttende anden plads i WC som toppræstationerne. Mere om det i eliteberetningen.

I orienteringsforbundets medaljestatistik blev vi i 2008 nummer fire, og det lykkedes os igen i år at få medaljer både hos herre-senior og dame-senior. Hvilke medaljer vil jeg ikke komme nærmere ind på her, da det fremgår af elitens beretning.

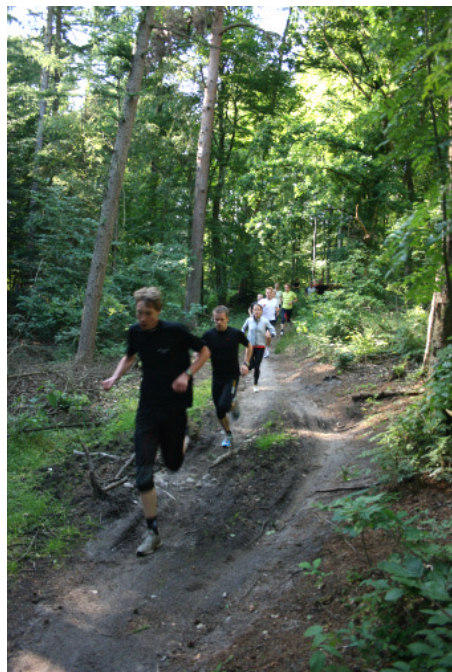
I divisionsturnering havde vi i år kvalificeret os til finalen. En finale, der blev løbet i Hjerminde tæt ved Bjerringbro. Vi satsede på at gøre det godt og Henriette Andersen ydede en stor

indsats som indpisker. Vi blev nummer 4, og vi var nok ikke bedre på dagen.

Året der gik

De enkelte udvalg vil hver især bidrage med detaljerede beretninger om året, der er gået, så derfor vil jeg her bruge lidt tid på at fortælle lidt om dagligdagen i klubben.

Klubtræningen er gennem året blevet styret med hård hånd af Henrik Jørgensen. Henrik gør et rigtig godt job med at skabe gode og motiverende rammer for alle. På elitesiden arbejder han tæt sammen med vores kraftcentertræner Bjarne Hoffmann, og på begynder siden arbejder han sammen med Christian I. O. Det er en stor opgave uge efter uge at skulle præstere et godt tilbud til så blandet en gruppe. Det er dog mit indtryk, at det går rigtig godt. Mange forskellige træninger med meget flotte besøgstal.



Tirsdagstræning.

Henrik har desværre valgt at sige stop. Jeg vil gerne sige Henrik tak for et kæmpe stort stykke arbejde. Henrik har heldigvis lovet at blive hængene og hjælpe med træningerne, men han ønsker ikke længere det overordnede ansvar, der betyder han helst skal være til stede tirsdag og torsdag.

I samarbejde med Henrik har Gry stået for noget begyndertræning og ikke mindst opfølgning på de "nye". Det har fungeret rigtig godt og vi arbejder pt. på en mere permanent løsning på dette område. Det kunne jo være herligt, om vi kunne få sat rekruttering endnu mere på dagsordenen.

En anden ting jeg er nødt til at fremhæve er mit og mange andres vigtigste træningsholdepunkt gennem vinteren - VINTERCUPPEN. Et super samlingspunkt for alle fra den helt nye begynder, mindste ungdomsløber til hårdt satsende eliteløber. Et set-up som Henrik også styrer og som, synes jeg, vi skal være stolte af. De første afdelinger i efteråret har allerede budt på spændende udfordringer og rekordstore deltagerantal. Det er unikt i orienteringsverdenen, og har du ikke deltaget allerede, kan jeg varmt anbefale at møde op.

Ungdomstræningen foregår stadig i samarbejde med Århus 1900, hvilket gør gruppen af børn lidt sjovere og på mange måder lidt lettere at arbejde med. Træningen er blevet styret af Emil Thorsen og Gry Johannsen, samt Bjarne Knudsen. Sammen gør de et rigtig stort stykke arbejde, der er værdsat af både løbere og deres forældre. En af vores fælles ambitioner for 2009 er at arbejde med at skaffe flere unge løbere til dette fine miljø. Vi vil således arbejde på at få et skoleprojekt i gang i 2009.

Et andet projekt, der har haft vores fokus i år, er projektet "Poster i skoven". Vi har koblet os op på et projekt, der kører i hele landet med ensartede postmarkeringer



Poster i skoven - en solid succes.

og brochuremateriale. Vi har i øjeblikket 90 poster ud i Marselisborg og 30 i Risskov. Denne udsætning er sket med Kent Lodberg som indpisker. Snart skal vi i gang med 30 poster i projekt Hasle Bakker i samarbejde med Århus 1900. Vi har mødt stor støtte og velvillighed fra skoven, hvilket har været utrolig positivt.

Vi har solgt rigtig mange af kortene med faste poster og de brochurer vi har siddende i "fuglekasser" rundt omkring forsvinder hurtigt. Der er stor interesse for vores projekter.

Arbejdet i klubben

Som hovedregel har vi i bestyrelsen holdt et bestyrelsesmøde om måneden. I år har vi haft nogle "tema"-bestyrelsesmøder, hvor vi har inviteret et af vores mange specialudvalg ind til en lille snak. En snak om hvordan det går, og mest om hvad vi i fællesskab skal udrette fremadrettet. Det er mit indtryk, at disse

møder bringer ganske meget nyttigt med sig, så det vil vi fortsætte med ind i 2009.

Vi får i bestyrelsen mange ekspeditionssager ind på vores bord. Det er vores intention, at disse ikke skal fylde for meget - hverken tids- eller energimæssigt, således at vi kan arbejde fremadrettet og med de lidt større linier. En forudsætning for dette er dog alle vores mange selvkvørende udvalg. Jeg synes dog at mængden af disse sager er stigende og det er noget af det, jeg som formand, vil kæmpe imod i 2009.

En vigtig brik i vores bestræbelser på at holde klubben godt kørende er vores sekretær Erik Knudsen. Erik samler mange af de løse ender og holder godt styr på vigtige ting som: ind- og udmeldelse, tilmelding, kortsalg, firmaarrangementer og meget andet.

Fremtiden

Slutteligt vil jeg se frem mod 2009 og de opgaver, der skal løses her og i 2010.

I 2009 har vi igen en del arrangementer. Vi har Feminaløb til maj, og vi har DM Lang til september. Herudover satser vi på at skulle arrangere en DPT afdeling og mon ikke UU trækker et super godt Kristi Himmelfartsløb ud af ærmet.

I 2010 skal vi arrangere Midgårdsormen og vi har budt ind på Påskeløb i 2015.

Med mange spændende projekter i de kommende år vil jeg dog vende blikket mod det forgangne og sige tak for i år. Det har været et spændende år. Jeg er glad for, at så mange arbejder så hårdt for at få vores fælles opgaver løst og hele tiden få udviklet vores klub til et endnu bedre sted at komme.

Tak for det!

Ebbe Møller Nielsen



Husudvalget

I 2008 lykkedes det os sammen med kommunen at få renoveret vores klubhus. Renoveringen startede i april og omfattede reparation af skodder, spartling af facaden samt maling af facade og sokkel. Samtidigt fik vi malet væggen på bagsiden af huset. Det var en renovering, der var hårdt tiltrængt, og som har pyntet rigtig meget på huset.

Den løbende kontakt med kommunen har Sten Ejsing stået for, og kommunen har været god til at hjælpe med at løse de problemer, vi måtte have.

Det løbende vedligeholdelse og grov-rengøring på Silistria har Ole Iversen, Karsten Hinge og de øvrige Panister stået for. Det er et stort stykke arbejde, der ydes her med at holde orden i vores klubhus og på arealerne lige omkring huset. For dog at gøre arbejdet lidt nemmere, har vi i år anskaffet en buskrydder

af den motoriserede slags. Buskrydderen er blevet brugt flittigt og resultatet er, at vores udearealer er blevet rigtig fine.

Der er også blevet ryddet pænt op på loftet, hvor der er blevet gjort rent og sorteret stativer. Vi har efterhånden mange stativer liggende som ikke dur. Disse, forventer vi, skal skiftes ud i løbet af 2009. Bestyrelsen arbejder med denne case i øjeblikket.

Vi har hele tiden øget aktivitetsniveau på Silistria. Jeg vil derfor gerne bede alle, der bruger klubhuset, om at være meget opmærksomme på at bidrage til at der er ordentligt og pænt. Meget ville være lettere, hvis man var bedre til at rydde op efter sig inden man forlader klubhuset.

Ebbe Nielsen



Det facaderenoverede og nymalede klubhus.



Løbsudvalget

Året 2008 har været et relativt stille år i løbsudvalget. OK Pan har kun været ansvarlig for afholdelsen af fire mindre orienteringsløb.

Den 12. marts arrangerede klubben et natløb i Risskov (2. afdeling af Natuglen) med Martin B. Pedersen som stævneleder og Lasse Staffensen som banelægger. 82 løbere deltog i arrangementet.

Den 12. april lagde Mindeparken plads til anden afdeling af Dansk Park Tour. Kell Sønnichsen var stævneleder og Kurt Lyndgaard banelægger for 90 løbere, der fik en fin dag i parken.

Den 1. maj stod ungdomsafdelingen i Pan og 1900 for det traditionsrige Kristi Himmelfartsløb. I år blev arrangementet afholdt i Marselis Nord, og der var 218 deltagere.

Det fjerde og sidste arrangement foregik den 7. september, hvor klubben arrangerede

et B-løb i Gjærn Bakker (divisionsmatch for klubberne i 2. division) med Jens Kristian Kjærgaard som stævneleder og René Rokkjær som banelægger.

Alle arrangementer forløb fint, og der var generel tilfredshed med løbene.

Det kommende år

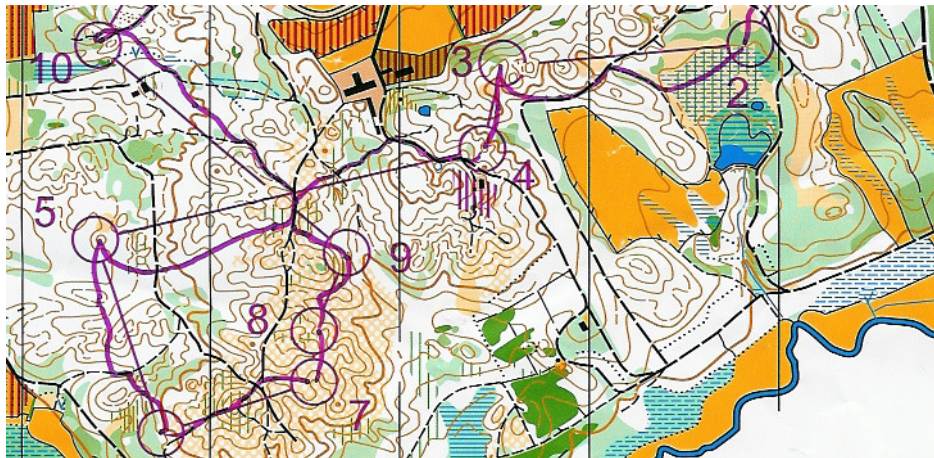
Forberedelsen af næste års arrangementer er allerede godt i gang.

Især arbejdes der på DM-lang som foregår den 13. september i Linå Vesterskov med John Holm er stævneleder og Henrik Jørgensen som banelægger.

Udover DM-lang skal klubben også arrangere Kristi Himmelfartsløb den 21. maj og 4. afdeling af Dansk Park Tour den 20. juni.

På udvalgets vegne vil jeg gerne takke alle, der har ydet en indsats i forbindelse med årets arrangementer, samtidig med at jeg håber, at I står klar igen i 2009.

Hanne Møller Andersen



Gode baner på et godt kort - i dette tilfælde offsettrykt - kendetegner klubbens løb.



Arrangementsudvalget

Udvalget består af: Anne Skaug (formand), Trine Kristensen, Caroline Andreassen, Pia Wichmann og Christian I. Overvad.

Arrangementsudvalget står for klubbens sociale arrangementer og ikke - som nogen tror - at arrangere løb.

Vi lagde ud med at stå for forplejningen til årets Femina-løb, hvilket atter gik fint. Som de senere år sluttede vi igen af med at grille pølser og brød, hvilket er en god måde lige at få sagt "tak for godt arbejde" på. Også en god måde at få nogle til at blive tilbage og give en hånd med den tunge oprydning.

I bededagene var vi på klubbetur til Göteborg, Sverige. Her boede vi på vandrehjem, hvor morgenmad og aftensmaden blev serveret. Det var rigtig dejligt, da vi på den måde fik mere tid i skoven. Frokosten stod vi selv for og den nød vi i lånte klubhuse. Igen i år havde Henrik J. lavet nogle gode træninger, så sammen med godt vejr, masser af kage, lösgodis og hyggeligt samvær var det en succesfuld tur. Lige på nær et par langfingrede polakker, der åbenbart fandt Pan tøj lidt for interessant!

Selvom turen til DM på Rømø ikke var under udvalgets arbejde, synes jeg alligevel den skal med, da det var en rigtig hyggelig tur, hvor vi boede i lækre campinghytter på Rømø. Store som små hyggede sig - også lørdag aften da der var fiskebuffet på en restaurant. Mange havde valgt at deltage, og der var vist ikke nogen der gik sultne derfra.

Den netop overståede klubfest blev atter holdt i Tivoli med en rigtig god stemning og god



mad. Ca. 80 havde valgt at deltage og også Fejlklipe havde meldt sig på banen. Deres 20 års jubilæum blev fejret med nye og gamle sange og også med nye og "gamle" ved instrumenterne. Tak for endnu en stor oplevelse! Også tak til klubben for den økonomiske støtte, som "tak for året, der er gået" gave.

Sidste arrangement i år er juleløbet d. 13/12 kl. 13.00, hvor de to skovnisser Chr. IO og Jan Hauerslev står for juleriet.

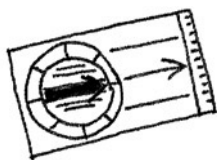
Vi ved endnu ikke hvor næste års klubbetur går hen, men der arbejdes på sagen. Vi arbejder på d. 21-24/5 - 2008. Dvs. efter Kr him. Løbet - måske fra om fredagen. Sæt allerede nu X i kalenderen!

I påsken har ungdomsafdelingen booket sig ind på Vedsø efterskole med forplejning. Ungdomsløberne har første prioritet, men det vil, ligesom de foregående år, være muligt at melde sig på efter ungdomsløberne. Se indbydelse andet sted i bladet. Det kan kun anbefales at deltage. Stemningen plejer at være kanon og fedt at have muligheden for at nørde kort og snakke med sine klubkammerater.

Hvis du har lyst til at være med i arrangementsudvalget, så hiv endelig fat i en af os fra udvalget. Vi kunne godt bruge lidt nye kræfter og ideer.

Tak for et dejligt 2008. Håber at se mange til de kommende arrangementer!

Anne Skaug



Træningsudvalget

Vi er på rette vej modsat de foregående sæsoner har der ikke været aflysninger af træningsløb i sæsonen 2008. Det viser sig stadig overordentlig svært at tiltrække frivillige arrangører af træningsløb - det er oftest tordenskjolds soldater der melder sig under fanerne. Når dette er sagt er det en fornøjelse at studere statistikken omkring træningsløb, der har i skrivende stund været afholdt 27 ud af 28 planlagte løb - heraf har OK Pan stået for 19 og Århus 1900 9 løb. I gennemsnit har løbene tiltrukket 30 - 35 løbere. Dog skal det siges at enkelte løb har trukket gevaldigt opad i statistikken - højdespringeren på 82 i Frijsenborg med Kurt Lyndgaard som banelægger.

Næste sæson er allerede på trapperne og det er planen også - igen i samarbejde med Århus 1900 orientering. Planen lyder på 26 løb. Der skal løbes i de velkendte Marselis skove, de nyere skove i det vestlige Århus - derudover er der også planlagt løb i Frijsenborg og Gjern. Som noget ganske nyt vover vi i den kommende sæson at gøre op med frivillighedens princip. Arrangørerne af næste års træningsløb er fastlagt. Der er taget behørigt hensyn til øvrige tillidshverv i klubben samt tidligere års meriter ved træningsløb. De enkelte arrangører har selv ansvaret for at finde egnede afløsere / bytte indbyrdes såfremt det måtte ønskes.

Med ønsket om endnu mere fremgang for den kommende sæson

Kenneth Skaug

FEMINA

KVINDELØB

Søges:

Stævneleder for Feminaløbet

Fra 2010 får vi behov for en ny stævneleder til Feminaløbet. For at komme godt ind i arbejdet vil vi gerne have en person på som allerede nu kan køre parløb med Sten Ejsing om næste års feminaløb.

Jobbet er en meget vigtig post i klubben, da det er her vi henter penge til ungdomsløbere, eliten, klulture og andre aktiviteter i klubben.

Opgaverne er detaljeret beskrevet i en stævnehåndbog, så det er ikke så stor en opgave som det umiddelbart kan lyde som. Nogle af opgaverne vil være:

- Finde funktionsledere
- Planlægningsmøder
- Samarbejde med Ultimate
- Koordinering af de enkelte funktioner
- Indhente tilladelser

Hvis det var noget for dig, så kontakt venligst bestyrelsen for yderligere information.

Kim Rokkjær





Kortudvalget

Kortudvalget har bestået af 4 medlemmer med hver sit "ansvarsområde":

Ivan Christensen, Nord

Frank Linde, Vest

Kell Sønnichsen, Midtbyen

Flemming Nørgaard, Syd

Vilhelmsborg er som det første af vore kort blevet rekognosceret og omtegnet på grundlag af det nye grundmateriale med laserfremstillede højdekurver. Det blev indviet med et træningsløb i juni.

Marselisborgskovene, vores mest anvendte kort, er blevet offset trykt på vandfast papir i A4 med inddelingerne: Mindeparken, Hørhaven og Ørnereden med hver 32 faste poster som en del af projektet "Poster i skoven".

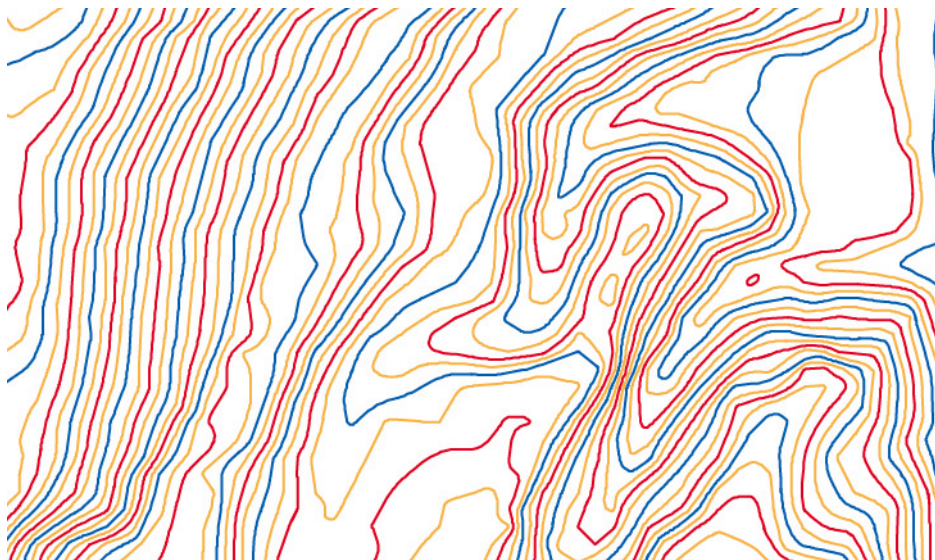
Risskov er blevet revideret og ligeledes trykt på vandfastpapir med 32 faste poster i lighed med kortene i Marselisborgskovene.

Gjern Bakker blev revideret til vores løb i begyndelsen af september og der arbejdes nu på en revision af Trolldhøj, den del af Gjern Bakker, som ligger syd for åen og som ikke blev revideret i forbindelse med løbet.

Hasle Bakker, det tidligere Skjoldhøj/Grimhøj, er nu nytegnet. Kortet er endvidere tegnet som sprintkort og MTB-O kort. Også her er der planer om at etablere faste poster. Kortet grænser op til True Skov som blev fremstillet sidste år.

Som noget nyt vil det ses at vore kort - efterhånden som de bliver nyfremstillet eller rettet op efter over den nye digitale højdemodel, som i fremtiden vil være grundlaget for vore kort - vil være forsynet med koordinater i rammen.

Flemming Nørgaard



Laserkurver i Marselisborg - kan du gætte hvor?



Ungdomsudvalget

Ungdomsudvalget har i 2008 bestået af Torben Utzon (formand) og de til enhver tid fungerende ungdomstrænere. Endvidere har Morten Pedersen og Christian Overvad været en stor hjælp i løbet af året ligesom flere forældre aktivt hjulpet med ungdomsarbejdet.



Klar til træning...

Ungdomstræning

Ungdomstræningen har i 2008 været ledet af et træner-team bestående af Emil Thorsen, Per Hjerrild og Bjarne Knudsen. Efter sommerferien er Bjarne blevet afløst af Gry Johannsen, der specielt har fokuseret på at introducere nye medlemmer. Udover ungdomstrænerne er der typisk 4-5 forældre der hjælper til hver mandag.

Som noget nyt har der i år været afholdt nogle såkaldte "supermandage", hvor der har været mulighed for forældrene at lære lidt om o-sportens mysterier. Henrik Jørgensen har været tovholder for denne del af træningen.

Deltagerantallet til ungdoms-træningen har svinget mellem 15 og 25 ungdomsløbere pr.

gang hvilket er nogenlunde uændret i forhold til de seneste år. Klubbens bus (Caravellen) er igen i år blevet flittigt udnyttet i forbindelse med ungdomstræningen, hvilket har gjort det muligt at løbe i terræner, der ligger lidt væk fra Silistria.

Ungdomstræningen har ligesom sidste år været åben for ungdomsløberne fra Århus 1900, og det har fungeret til alles tilfredshed. Dukse- og hjælperordningen har fungeret efter hensigten, og er fortsat i 2008.

Der har også været god opbakning til den månedlige fællesspisning på Silistria, hvor der har været op til 50 medspisende ungdomsløbere/ledere/forældre. Ved den seneste fællesspisning ultimo november blev der efterfølgende afholdt et forældremøde, hvor der blev informeret om arbejdet i ungdomsafdelingen. Fremover vil vi nok holde flere af disse informationsmøder.

Ungdomsture

Ungdomsløberne har i 2008 haft tilbud om at deltage i følgende ture (flere er afviklet i samarbejde med eliteteamet):

Hyggetur Søhøjlandet 4-6/1
 Træningssamling Ulfborg 11-13/1
 Træningssamling Åhus 1-3/2
 Træningssamling Alicante 18-25/2
 Nordjysk 2-dages 8-9/3
 Påskeløb Fanø 20-22/3
 Spring Cup Hillerød 28-30/3
 Klubtur Göteborg 18-20/4
 Tiomila Sigtuna (Sverige) 25-27/4
 JWOC-testløb Göteborg 15-18/5
 DM-Mellem + Midgårdsormen Sjælland 30-31/8
 DM-stafet + DM-lang Rømø 13-14/9
 Efterårstur til Göteborg med Århus 1900 og OK Øst 10-14/10
 Smålandskavlen Isaberg (Sverige) 24-26/10



To ungdomsløbere på klubbetur til Göteborg.

Påsketuren var igen arrangeret i samarbejde med Århus 1900, og ungdomsløbernes forældre var inviteret med. Der var fælles overnatning og spisning på Fanø Efterskole. Det var igen en stor succes og et lignende koncept er planlagt til Påskeløbene ved Ulfborg i 2009.

Udover disse ture har alle ungdomsløberne som altid haft mulighed for at deltage i 3 weekendkurser samt en sommerlejr med Nordkredsens ungdomsgrupper.

Kristihimmelfartsløbet

Kristihimmelfartsløbet blev afholdt den 1/5 i Marselis Nord med stævneplads ved Travbanen.

Traditionen tro forløb arrangementet uden problemer i den sædvanlige afslappede stil, som år efter år har lokket mere end hundredevis af løbere i skoven. Økonomisk gav løbet igen et

pænt tilskud til ungdomsafdelingens drift.

TKC Midtjylland

I 2008 er den ugentlige træning i Talentkraftcenter Midtjylland fortsat på samme måde som i de seneste par år. Hver onsdag aften arrangeres der træning for TKC-løberne, som oftest i en skov nær Silkeborg.

Pr. 1/1 2008 stoppede de to trænere Henrik Kallestrup og Thomas Fredberg deres arbejde, og hele foråret blev der søgt efter nye trænere (træningen kørte dog på fuldt blus med stor hjælp fra Christian og Søren Bobach). Efter sommerferien er René Rokkjær og Henrik Jørgensen trådt til, så træningen er nu tilbage i bedste hænder.

Transporten til TKC-træningerne klares af Caravellen. Otte af Pan's ungdomsløbere har i 2008 deltaget i TKC-træningerne: Mette Hjerrild, Per Hjerrild, Peter Overgård, Marie Hauerslev, Kristian Bigum, Lars Hjerrild, Victor Hauerslev og Jacob I. Overvad. I 2009 fortsætter TKC-konceptet i samme form som i de seneste år med René og Henrik som trænere.

Gallerfest



Majæstix tager imod de tapre gallere ved årets gallerfest. (Foto: Erik Søgaard).

Gallerfesten er et årligt tilbagevendende ungdomstræf for Nordkredsens ungdomsløbere

i alderen 7-15 år. Pan (Christian I.O.) og Århus 1900 arrangerede for 4. år i træk træffet i samarbejde med Nordkredsen. De mange deltagere fra hele Nordkredsen så ud til at have en fornøjelig dag i og omkring 1900's klubhus "Grumstolen".

Resultater

Ungdomsløberne erobrede 3 medaljer i årets DM'er: H-16 holdet med Victor Hauerslev, Jacob I. O. og Lars Hjerrild vandt en flot guldmedalje ved DM Stafet på Rømø. Ved samme stævne fik Marie Hauerslev bronze (i D21-klassen!). Endelig fik Marie Hauerslev bronze ved DM Lang.

Øvrige Pan-ungdomsløbere i Top-6 ved DM: Marie Hauerslev DM Nat nr. 4, DM Sprint nr. 5 og DM Mellem nr. 4, Lars Hjerrild: DM Nat nr. 6, DM Sprint nr. 4, DM Mellem nr. 6, DM Lang nr. 4 og DM Ultralang nr. 5. Per Hjerrild DM Lang nr. 5 og DM Ultralang nr. 5.

Repræsentative hold

Kredsungdomsmatchen i maj måned havde deltagelse af 9 ungdomsløbere fra Pan. Ved årets Junior-VM, der blev afholdt ved Göteborg i juli måned, var Pan repræsenteret af Marie Hauerslev.



Marie på vej i mål ved EYOC. (Foto: Torben Utzon).

I begyndelsen af efterårsferien blev der afholdt European Youth Orienteering Cup (EYOC) i

Schweiz. Fra Pan deltog Marie Hauerslev og hun imponerede stort ved at løbe en flot 1. tur på det stafethold der vandt i D18-klassen.

Næste år er Marie Hauerslev igen blevet udtaget til Junior-elitegruppen. Endelig skal det nævnes at Lars Hjerrild i 2008 har været udtaget til 2 af U-16-landsholdets samlinger.

Kommende planer

I november måned 2008 har Christian Overvad overtaget posten som formand for ungdomsudvalget - efter knap 20 år på posten har jeg fundet at tiden er moden til at lade andre kræfter komme til... Jeg vil dog fortsat hjælpe til med praktiske opgaver i nogenlunde uændret omfang - og jeg vil også forbeholde mig ret til at møde op til fællesspisningen en gang om måneden.

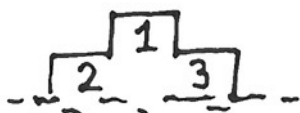
Torben Utzon



Eliteudvalgsformanden takker af på toppen.


GARMIN™

... samarbejder med OK Pan!



Eliteudvalget

2008 blev et år med mange meget flotte sportslige præstationer. Et år, som specielt vil blive husket for MTB-O drengenes medaljer ved VM og Signes Søes mange flotte resultater til både VM og i den afsluttende World Cup.

Signe sluttede sæsonen af med en 2. plads ved World Cup afslutningen i Schweiz og en samlet 5. plads i WC.

VM i Tjekket

Traditionen tro har en række Pan-løbere igen i år repræsenteret det danske landshold. Signe præsterede et supergodt VM med placeringer som blandt andet nr. 7 på sprinten og nr. 5 på langdistancen (under 3 minutter fra guld). Resultaterne må betragtes som Signes internationale gennembrud, og det lover godt for de kommende sæsoner, hvis Signe fastholder fokus. Jeg håber, at klubben også fremadrettet kan give Signe gode betingelser og på den måde hjælpe hende det sidste stykke op.

EM i Letland



Ved EM i foråret var Pan repræsenteret med Ane Linde, Signe Søes, Claus Bloch og Christian

Christensen. Signe Søes var også her den resultatmæssigt bærende kraft med en 5. plads og en 9. plads på hhv. mellemdistancen og sprinten. Det var skuffende for Claus Bloch, at han ikke klarede finalen på hans favoritdistance sprinten. Vi håber, at han giver den gas frem mod VM 2009.

MTB-O VM i Polen

Vi var flot repræsenteret ved VM i MTB-O. Faktisk havde vi 4 ½ deltager fra Pan med på holdet. VM var igen et triumftog for de danske deltagere og Torbjørn Gasbjerg og Søren Strunge lykkedes med både at få en guld og en sølv medalje med hjem.

MTB-O EM i Litauen



Efter et flot EM krydrede Erik sin deltagelse med en guld på stafetten. Super flot!

Junior VM og EYOC

Marie Hauerslev har repræsenteret Pan ved Junior VM og EYOC i hhv. Sverige og Schweiz. Bedste resultat var EYOC stafetten, hvor Marie var med på det vindende hold. Maries indsats lover godt for fremtiden!

Danske mesterskaber

Det er i løbet af året blevet til en række medaljer i både D21 og H21. Vi har således

været repræsenteret på skamlen ved alle de afholdte mesterskaber. Ved DM Nat fik Christian Christensen og Ane Linde hhv. bronze og sølv. Til DM Sprint dagen efter tog Claus Bloch en suveræn guldmedalje. Signe Søes vandt DM Mellem og skuffede lidt med kun at blive nummer 3 ved DM Lang. Her blev Christian, Claus og René hhv. nr. 2, 4 og 5. På stafetten dagen før blev pigerne nr. 3 og drengene nr. 2. Ved årets sidste DM (Ultralang) fik René sølv.

På MTB-O siden vandt Rikke Kornvig DM og den samlede rangliste.

Det skal også lige nævnes at Christian Christensen og Signe Søes vandt ranglisten for hhv. herrer og damer.

Tillykke til alle, der har præsteret godt!

Udenlandske stafetter

Placering	Hold	Tid	Diff.
262	Trøskel/Sarpsborg 1		+1:16
21	1urun Metsankavijat 1		+1:17
22	35 OK Pan Århus 1		+1:18
23	1urun Urheilijat 1		+1:18

Vi stillede igen i år med stærke hold til de internationale stafetter. Til Tio-mila blev pigerne nr. 162 og drengene blev nr. 30 efter at have ligget helt med fremme i starten. Resultaterne må anses for at være tilfredsstillende i forhold til det materiale vores trænere havde til rådighed.

Smålandskavlen, som jo traditionelt er sæsonafslutningen, var ikke det store tilløbsstykke deltagermæssigt. Vi havde dog hold med både i herre- og dameklassen uden det dog resulterede i top resultater.

Elitegrupperne

Elitegruppe strukturen er blevet lavet om frem mod sæsonen 2009. Således har Pan foreløbigt den eneste løber i Topelite gruppen, nemlig Signe Søes.

Christian Christensen, Claus Bloch og Ane Linde er i den individuelle satsningsgruppe, mens Marie Hauerslev er udtaget til junioreliten.

Tillykke med udtagelserne!

Kraftcentret (KC)

På trænarsiden har vores KC træner Bjarne Hoffmann styret begivenhederne sammen med klubtræner Henrik Jørgensen. Henrik har primært stået for klubtræningerne, mens Bjarne har stået for vores elitetræninger.

Der har været gennemført en række høj kvalitets-træninger, der har blandt andet været Tio-mila specifikke træninger og oplæg til mesterskaber. Disse træninger har været velbesøgte.

KC-aktiviteten i vores forbund afsluttes med udgangen af 2008. DOF har valgt at bruge midlerne anderledes og det betyder, at vi fremadrettet har nye udfordringer på den front. Opbygningen bliver anderledes, men Bjarne fortsætter som tovholder.

Fremtiden

Vi skal arbejde videre med at sikre det høje sportslige - og træningsmæssige - niveau, der er i eliteafdelingen i Pan. Der er ingen tvivl om, at det arbejde som Bjarne Hoffmann gør, sikrer at vi har et højt kvalitetsniveau på træningerne. Derfor er det også vigtigt at alle vores bedste løbere bakker op om disse tilbud.

På den sportslige del arbejdes der i øjeblikket med at opstille en målsætning for 2009. Ikke at den er færdig endnu, men det bliver høje mål.

Ebbe Nielsen



Nørdernes mesterskab

Hvor skal jeg begynde, og hvor skal jeg slutte? Jeg river mig lidt i håret, tager pejling efter den nærmeste post, og tøver igen. Er det tiden værd at løbe efter 31 point. Alene og forladt står jeg tilbage på grusvejen ved Ørnereden. Kun de fantasifulde banelæggere er her stadig.

For et øjeblik siden stod ikke mindre end 73 forventningsfulde o-løbere i den solbeskinnede efterårsskov. Parate og tændte. Nu er de alle væk. I alle mulige retninger.



Henrik Hinge har lige erklæret, at starten er gået - til lidt overraskelse for nogle.



Flere og flere begynder at finde ud af, hvad det går ud på...

Jeg dropper post nummer 31, og går efter poster med flere point. Postens nummer giver samme antal point. Og vi skal have så mange

point som muligt. Eneste krav er, at der skal klippes skiftevis lige og ulige. Men hvorfor ligger alle de lige så på række?

Undervejs finder jeg ud af, at det er for at optimere motionen.

Masser af poster

Post 45, 44, 61, 50, og 51 bliver klippet. Det går godt, det her. Billeder af guld og knus af kronprinsen fylder så meget i mit hoved at jeg bommer den næste post i min diffuse rute. Men skidt. Det kan heller ikke betale sig. Det tager for meget tid at rode rundt efter de få point. For tiden skal jeg også holde øje med. 250 strafpoint pr. minut for sent i mål. Så kan det jo være lige meget hvor mange poster man ellers havde nået.

Samtlige grøfter, huller, bakketopper, udløbere i hele Storskoven har poster. Sådan ser det ud på kortet. Alligevel er nogen lidt svære at finde. F.eks. 67. Et hul på en skråning. Vi er et par stykker der hjælpes ad, og efter et kvarters tid lykkes det. Lidt over 4 point pr. minut. Ikke dårligt.

Jeg jagter videre. Tankerne om guld og prinsekram er nu afløst af det vigtige i at være med.

Banelæggerne Henrik Hinge og Katrine Olesens opfindsomhed er virkelig imponerende. Måske er det dem, der har udviklet stratego-spillet. Men er det nu også nødvendig med alle de poster, som ingen kan nå alligevel. Lidt spild af tid, men hvad gør klubben ikke for at vi skal mere os?

I mål

Efter endnu et par bommere og nogle få klip fortæller mit ur mig, at det er tid at søge til ørnenes rede igen.



Indlæsning af brik efter målgang. Snakken går livligt om taktikken - eller mangel på samme.

Printeren skriver min lille korte lap ud, mens folk omkring mig får alenlange lister med klippekviktinger. Måske var det alligevel ikke helt spild af tid med alle de poster.

Lidt senere kommer alle de unge løbere. De har fået lov til at lege 15 minutter mere i skoven end os andre. Og sikke lister. Så lange som supermarkedsbon'er lige før jul. De har løbet bonusrunder, holdt styr på ikke at klippe de samme poster to gange, og jeg ved ikke hvad. De rene logistik-eksperter alle sammen.

»Billeder af guld og knus af kronprinsen fylder så meget i mit hoved at jeg bommer den næste post i min diffuse rute.«

Flest klip har Rene Rokkjær, og han bliver som bekendt klubmester med 3.394 point. 56-57 pr. minut. Slet ikke så dårligt. Resten af resultaterne er allerede historie. Både sejrherre og sejrdamer er fejret og pokaler er uddelt.

Gang i nørderierne

Efter behørig målpassage er der plads til det vigtigste ved et o-løb: Nørderierne. Hvilken strategi valgte du? Hvor brugte du mest tid? Hvilket område tog du først? Teorierne om det bedste og mest effektive vejvalg er utallige, og heldigvis findes der ingen facitliste.

Alle sten bliver vendt, og som en flittig lytter må jeg erkende, at der endnu er meget at lære. Trods dårlig form, astronomisk BMI-tal og værkende ben, løb de bedste nok ikke 14 gange så hurtigt som mig. De må kunne mere end bare løbe.

Solen har trukket sin søvnige grå dyne af skyer over sig, og vi bliver mindet om, at vinteren er lige om hjørnet. Den krybende kulde fra efterårsskoven tvinger nørderne til at bryde op. Bad og klubfest venter.

Endnu en lærerig o-løbsoplevelse rigere begiver jeg mig hen mod bilen. Jeg smiler lidt af teorierne om strategi og vejvalg, og mærker at jeg endnu engang fik motion for både hjerte og hjerne i nørdernes mesterskab ved ørnens rede.

Måske bliver jeg selv en o-nørd engang. Glæder mig allerede til næste lektion.



Det kunne betale sig at læse instruktionen før løb. (Foto: Henrik Hinge).

Klubmesterskabsresultat**H 21**

Rene Rokkjær	3394
Claus Bloch	3362
Rasmus Oscar	3253
Erik Knudsen	3030
Martin Pedersen	2564
Morten Pedersen	1763
Nis Breddam	898

D 21

Signe Søes	3253
Henriette Andersen	2481
Pernielle Vous	2146
Mette Hjerrild	2115
Gry Johansen	1698
Grethe Leth Pedersen	1298
Rie Christensen	1222
Rikke Kornvig	1141
Henriette Jørgensen	794
Erinna Foley-Fisher	284
Signe Boe	-1307

H 35

Ebbe Nielsen	2986
Kenneth Skaug	2860
Rasmus Skovsgaard	2194
Tilo Stolzenberg	2145
Kell Sønnichsen	1813
Mogens Finderup	1072

D 35

Jeanette Finderup	2281
Randi Scheel	1792
Trine Kristensen	707

H 17-20

Per Herrild	2486
Lasse Grøn	1391
Jonas Munthe	-448

D 17-20

Zenia Mogensen	2971
Ida Bobach	2971

B 17-

Gitte Rieck	1165
Dion Pedersen	977
Lone Secher Andersen	473

H/D 11-12

Rikke Ivarsen	501
---------------	-----

Mads Skaug	489
Caroline Finderup	445
Sofie Secher Thomsen	343

D 13-16

Sofie Finderup	217
----------------	-----

H 13-16

Victor Hauerslev	1345
Lars Hjerrild	1221
Jacob I. Overvad	-1839

H 45

Kent Lodberg	1384
Torben Utzon	1221
Ulrik Johansen	1140
Finn Arildsen	956
Henrik Linderberg	872
Michael Bradford	789
Christian I. Overvad	609
Arne Hallingdal	554

D 45

Vibeke Jørgensen	864
Hanne Ivarsen	694
Stine Bigum	661
Berit Vendelbjerg	543

H 55

Hans Vendelbjerg	1096
Flemming Nørgaard	1075
John Holm	1059
Per Klixbüll	1053
Lasse Werling	1046
Hans Bloch	883
Steen Ejasing	866
Frank Linde	630
Knud Sørensen	483

D 55

Mona Nørgaard	999
Else Hass	802
Helga Harly	260

H 65

Ole Vangsø Iversen	1116
Bent Nielsen	781
Hans Jørgen Simonsen	577
Karsten Hinge	-396

D 65

Lisbeth Nielsen	502
Grethe Hygum	370
Alice Hinge	258



Line Iversen

Med en superfan til klubfest

Når det er sket tre gange i træk, kan man vel godt kalde det en tradition så derfor.... Traditionen tro var der klubfest i Tivoli Frihedens lokaler.

Dagen startede for mit vedkommende ikke med klubmesterskab, men med en lille tur til Ørnereden for at hente Pernille. Her havde jeg selvfølgelig sørget for en madpakke, så Pernille kunne få fyldt sine depoter op inden aftenens fest. Vi smuttede til Låsby, hvor vi slappede af, spille Buzz og fik os et bad. Så var vi klar til årets klubfest.

I Friheden, var der dækket fint op til alle mand, og ret hurtigt fik vi udleveret en tipskupon, hvor vi skulle gætte på en række resultater - det viste sig at være nogle små konkurrencer under middagen.

Her var der brug for samarbejdsevner, strikkeevner, kunstnerisk talent og meget mere.

Under forretten og den lækre buffet var der mange forskellige indslag. Formanden holdt sin tale, der var krydret med et Powerpointshow, hvor vi alle så tilbage på året der gik. Der sker mange ting i Pan i løbet af et år!

Henrik Hinge havde i løbet af dagen forsøgt at få styr på resultaterne fra klubmesterskabet, og det var ikke ligetil. Der var mange ting, der



Der regnes og regnes på klubmesterskabet.

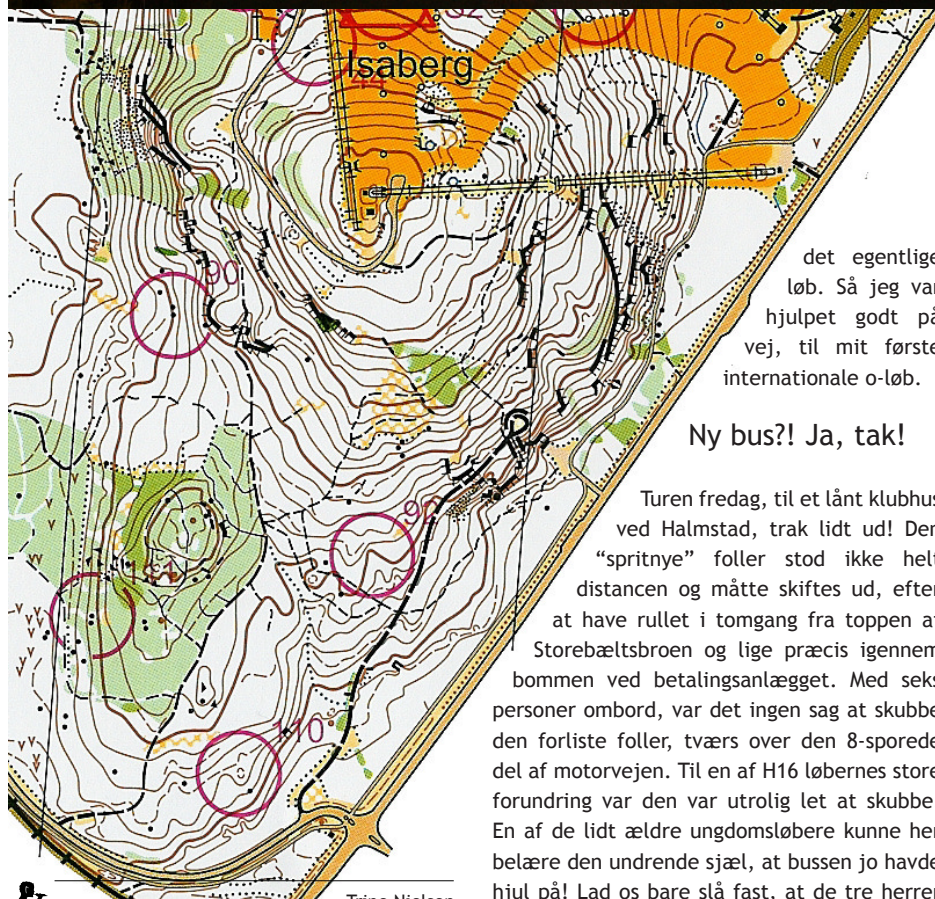
skulle tages højde for. Havde folk nu husket at stemple skiftevis lige/ulige?, hvem skulle have point fra bonusrunder? Osv. Men i hvert fald fik vi hyldet alle klubmestrene.

Da vi jo som bekendt ikke vandt divisionsfinalen i år, var der ikke så meget at råbe hurra for her, men en intern konkurrence var der sørget for. Her blev der kåret en del medlemmer i forskellige kategorier, fx dagens spurt, dagens hepper, dagens fighter. Ikke så mange var nomineret, men var man blevet det, havde man en god chance for at vinde lidt lækkerier.

Efter en lidt kedelig dessert (ja i forhold til alt det andet lækre mad, så var den jævnt kedelig!) var der tid til dans, og traditionen tro spillede Fejlklipt. Jeg tror, at Fejlklipt er det eneste band, hvis koncerter jeg alle har hørt. Så da jeg sammen med Pernille blev udnævnt til superfan, ville jubelen ingen ende tage. Fejlklipt havde denne gang samarbejdet en del med sidste års up-comings "Udgået", og en del gæstesolister var indbudt.

Jeg var i Friheden til vi blev smidt ud, og her var der en del klubmedlemmer, der havde fået lidt runde fødder, men så var vi jo nogle stykker, der stadig var ædru, så vi kunne hjælpe staklerne.

Til sidst er det på sin plads at sige tak for endnu en rigtig god klubfest. Godt gået, arrangementsudvalg!



det egentlige løb. Så jeg var hjulpet godt på vej, til mit første internationale o-løb.

Ny bus?! Ja, tak!

Turen fredag, til et lånt klubhus ved Halmstad, trak lidt ud! Den "spritnye" foler stod ikke helt distancen og måtte skiftes ud, efter at have rullet i tomgang fra toppen af Storebæltsbroen og lige præcis igennem bommen ved betalingsanlægget. Med seks personer ombord, var det ingen sag at skubbe den forliste foler, tværs over den 8-sporede del af motorvejen. Til en af H16 løbernes store forundring var den var utrolig let at skubbe. En af de lidt ældre ungdomsløbere kunne her belære den undrende sjæl, at bussen jo havde hjul på! Lad os bare slå fast, at de tre herrer på bagsædet var god underholdning til de lidt triste timer i rabatten.



Trine Nielsen

Tur til Smålandskavlen

Min første klubbetur med Ok Pan gik til Smålandskavlan ved Isaberg.

Jeg var blevet lokket med på 4-holdet sammen med Grethe L. P., Rikke Kornvig og Pernille Vous - garvede o-løbere... Og Henrik Markvardsen havde lovet, at lave en træningsbane dagen før

»70'erne er bestemt ikke passé indenfor o-sporten«

Falck-abonnementet med dertil hørende "Falck-Conny", hjalp os dog til Sverige i lidt spredte biler og vi ankom til et stort og lækkert klubhus i Halmstad, og til en fin omgang nat-

træning. Grethe og Rikke gav mig rundvisning på Henrik og Emils udsatte poster, og jeg mødte mit første styb og de svenske skove under trykke rammer. Tak for det piger! Dog havde vi ikke Per V's held, med at løbe ind i en svensk elg (tror vi nok).

OP-løb på Isaberg

Lørdag morgen var helt fantastisk at stå op til. Langt ude i skoven, solen skinnede og området så rigtigt fin ud. En god træning på nattens baner, sauna, måling af dæktryk på Falcks bil, indtagelse af frokost, måling af dæktryk igen og vi var klar på mødet med Isabergs knolde.

Det lille skisportssted dannede rammen om en fin stævneplads. Specielt var der godt overblik over de startende løbere, da de ramte "motbakkerne" straks, og man kunne i ro og mag se, hvordan folk kæmpe sig både fra start og i mål.

I startboksen var jeg så vidne til, at 70'erne bestemt ikke er passé indenfor o-sporten. I fin Bjørn Borg stil, med frotté pande- og håndledsbånd, knælange strømper - såvel som bukser, stod svensken og lavede høje knæ-løft på stedet.



Pernille efter målgang. Det var jo sjovt...

Pernille V. startede ud i mørket på pigeholdet, med op til flere lamper i panden og blev heppet i mål i en god tid. Generelt sikrede alle løberne, at vi kunne sove længe dagen efter!

Regn, regn, regn

Søndagen bød på en del regn, og jeg må indrømme, at mødet med pisterne ikke bare var fryd. Jeg måtte trods rigtigt mange forsøg, give op på at finde post 4. Jeg kom dog resten af banen igennem, lettere mærket af stigningerne.

Rikke K. løb 3. turen i fin stil og Grethe tog den lange og seje sidstetur, hvor hun efter kortsift, blev sendt på en pænt lang sløjfe, op over Isaberg! Alt i alt en rigtigt god træningstur.

Hvad herrerne angik, gik det vist fint! Jeg må indrømme, at jeg husker den silende regn og varmestuens kakao bedre end resultaterne. Sorry boys!

Den største gevinst den weekend, gik vist til Rikke K. i væddemålet om, hvor meget potatismos Victor kunne spise i cafeteriet på hjemturen.

Men tak for en rigtigt fin tur!



Rikke Kornvig efter målgang - noget våd.

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling tirsdag den 20. januar 2009 kl. 19.30 på Silistria

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.
6. Valg af formand (ulige år)
7. Valg af kasserer (lige år)
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. §6
9. Valg af suppleanter
10. Valg af revisor
11. Eventuelt

ad. 3: Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.

ad. 4: Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde seneste 8x24 timer før generalforsamlingen.

ad. 6: Ebbe Nielsen er på valg.

ad. 11: Under eventuelt uddeles årets Pan-Præstation. Bestyrelsen opfordrer medlemmer til at fremkomme med forslag til kandidater. Forslag bedes sendt til Ebbe Nielsen senest 10. januar 2009.

Efter generalforsamlingen byder vi på ost og rødvin. Vel mødt!

P.b.v. Ebbe Nielsen

Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Guldsmedgade 3
Postbox 175
8100 Århus C
Tlf. 87 32 57 00



Julegaveideer

Så er det nu!

Glemte sager i årets løb,
spritnye Feminatrøjer samt
t-shirts, sweatshirts m.v. fra WOC 2006
på Silistria

Rester fjernes umiddelbart efter jul.

Legetøj savnes!

Nu er der endelig blevet anskaffet en kasse til legetøj til Silistria. Har du nogle biler, en dukke, nogle dyr, gamle børnebøger el. lign. liggende, som du ikke bruger, så tag dem endelig med og put dem i kassen. Det vil glæde de yngste i klubben.

Anne Skaug



KHM Invest ApS
Højbjerg

Tiomila 2009

For første gang ligger dette fantastiske arrangement langt fra Stockholm og tæt på Danmark (Århus). Næste års udgave af den legendariske stafet arrangeres i Perstorp i Skåne den 18.-19. april.

Vores nytiltrådte breddekonulent opfordrede for kort tid siden alle klubber og løbere til at deltage i dette store og betagende arrangement. Pan deltager naturligvis, som vi har gjort de sidste mange år, men hvad med dig - er du frisk?

Der venter en o-mæssig oplevelse for livet! Dels vil der være mulighed for personlige udfordringer for alle fra H/D12 til H/D80+, dels vil der være mulighed for at følge verdenseliten på nærmeste hånd, og se vores egne eliteløbere i aktion - også dem der repræsenterer udenlandske klubber.

Der er 4 forskellige klasser med baner fra 3 km let dagorientering i ungdoms- og motionsklasserne til 18 km svær natorientering på den legendariske "långa natten" i herreklassen.

Gert Nielsen, breddekonulent skriver: »Jeg vil opfordre alle danske orienteringsklubber til at overveje, om ikke 10MILA 2009 skal være målet for klubbens vintertræningsaktiviteter?«

Det har vi gjort i Pan og har allerede tilmeldt 2 herrehold af 10 mand og 2 damehold af 5 damer.

Kom frisk! Der bliver også plads til folk der ikke måtte ønske af løbe. Vi skal bruge en kok, en holdlæge, en massør, holdledere, heppere og mange flere. Reserver allerede nu datoen og lad os gøre det til en legendarisk tur.

Ebbe Nielsen

<http://www.10mila.se/2009/>



Løbsudvalget

De kommende år har vi et par løb, hvortil vi allerede nu gerne vil have udfyldt et par vigtige pladser:

Dansk Park Tour, 20/6 2009

Her mangler stævneleder og banelægger. Det er et lille, overkommeligt stævne velegnet til dig, der har lyst til at prøve.

Midgårdssormen, 29/8 2010

Selv om der er noget tid til, ser vi gerne allerede nu en stævneleder på banen.

Er du interesseret i en af de tre poster, så henvend dig til Hanne Møller Andersen, hanne.moeller.andersen@ivs.au.dk.

Husudvalget

Silistria er lige renoveret - der skulle gerne fortsat se pænt ud. Der mangler et par personer til følgende opgaver:

Vicevært. Tag imod besked om fejl og mangler. Hvis du kan gøre noget ved problemet, så er det fint, ellers find en anden (evt. håndværker).

Øl- og vand-ansvarlig. Det er lidt svært for Christian Christensen med bopæl i Göteborg at være ansvarlig for denne vigtige post. Arbejdet består i at sikre, at der altid er øl og - især - vand til stede på Silistria.

Interesseret? Henvend dig til Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk.



Vintercup 2008-9

Vi kører videre...

Program

18/12	Ultrasprint, Botanisk Have
8/1	5. afdeling, arrangør mangler
15/1	6. afdeling, Hasle Bakker
29/1	7. afdeling, Trine N. / Grethe L. P.
5/2	8. afdeling, arrangør mangler
19/2	La Grande Finale, arr. mangler

Mere info om de enkelte afdelinger kan findes på klubbens hjemmeside.

Brænder du inde med et godt vintercupkoncept og har du lyst til at arrangere en af de endnu ubesatte afdelinger - eller blot hjælpe med (og modtage 80 point til den samlede stilling), kan du melde dig til klubtræneren Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk.



Pandelampetilskud

Bestyrelsen har vedtaget, at klubben - specielt i betragtning af de mange nye medlemmer - også i år vil yde tilskud til medlemmerne ved køb af lamper. Vi vil fortsat have nogle udlånslamper, men disse er forbeholdt ungdomsløbere samt nye medlemmer, som kan komme i gang på deres første nat-sæson, inden de skal beslutte sig for at købe. Se mere på hjemmesiden:

<http://www.orientering.dk/okpan/home/index.php?m=single&id=438>



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
December			
tirsdag	9	Bakketur	DT
torsdag	11	O-træning	OL
torsdag	16	Intervaller	INT
tirsdag	18	Vintercup 4	OL
Januar			
tirsdag	6	Stiintervaller	INT
torsdag	8	Vintercup 5	OL
tirsdag	13	Distancetræning	DT
torsdag	15	O-træning	OL
tirsdag	20	Terræntur	DT
torsdag	22	Vintercup 6	OL
tirsdag	27	Stiintervaller	INT
torsdag	29	Vintercup 7	OL
Februar			
tirsdag	3	Terræntervaller	INT
torsdag	5	Vintercup 8	OL
tirsdag	10	Bundtur	LK
torsdag	12	Orienteringstræning	OL
tirsdag	17	Terræntervaller	INT
torsdag	19	Vintercup finale	OL
tirsdag	24	Distancetræning	DT
torsdag	26	Terræntervaller	LK

Træning foregår fra Silistria med mindre andet er angivet. Vi løber kl 18.00.

Bemærk dog, at Vintercup kan foregå andre steder - tjek hjemmesiden.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervalltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
26/12	C	Grindsted Pl.	OK Esbjerg	Julenisseløb	22/12
1/1 2009	C	Stabelpladsen, Arden	Rold Skov OK	Tømmermandsløb	1/1
4/1	C	Hemmeligt	Mariager Fjord OK	Nytårsløbet	1/1
11/1	C	Tranum Plantage	Aalborg OK	Vinterlang 1	7/1
18/1	C	Hemmeligt	Kolding OK	Fidusløb	12/1
25/1	C	Nørlund	Herning OK	Vinterlang 2	19/1
1/2	C	??	Horsens OK	Vinterlang 3	
15/2	C	Nordre Feldborg Plantage	Skive AMOK	Vinterlang 4	11/2
4/3	C	Fløjstrup skov	Aarhus 1900	Natugle 1	
11/3	C	??	Silkeborg OK	Natugle 2	
14/3	C	Tornby og Uggerby Klitpl.	OK Vendelboerne	Nord-Jysk 2-Dages	27/2
15/3	C	Uggerby Klitplantage	OK Vendelboerne	Nord-Jysk 2-Dages	27/2
18/3	C	Margrethelund	Viborg OK	Natugle 3	
27/3	C	Valby Hegn	FIF, OK Øst, Roskilde	Spring Cup	
28/3	C	Tisvilde Hegn	FIF, OK Øst, Roskilde	Spring Cup, SRL, WRE	
29/3	C	Tisvilde Hegn	FIF, OK Øst, Roskilde	Spring Cup	
4/4	A	Søgård	AA.I.G.s O-afd.	DM Nat	
9/4	C	Stråsø Plantage	Herning OK	Påskeløb	15/3
10/4	C	Husby Plantage	Herning OK	Påskeløb	15/3
11/4	C	Husby Plantage	Herning OK	Påskeløb	15/3

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

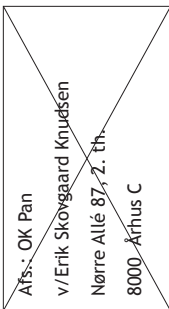
Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63	Vesselbjergvej 41
Postboks 1086	Postboks 27
8200 Århus N	8370 Hadsten



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
13/12	Storskoven	Christian I.O., Jan Hauerslev	Silistria [1]	
3/1	Marselis Nord	1900	Grumstolen [2]	
10/1	Storskoven	Fam. Finderup	Silistria [1]	
17/1	Vilhelmsborg	1900	Godset [7]	
24/1	Marselis Nord	Else Hass, Per Klixbüll	Silistria [1]	
31/1	Storskoven	1900	Grumstolen [2]	
7/2	Fløjstrup	Martin B P, Christina J, Claus B.	Skovmøllen (syd) [5]	
14/2	Risskov	Finn Simensen, H-J Simonsen	Vandrehjemmet [13]	
21/2	Storskoven	Lise Flindt og Poul Jørgensen	Silistria [1]	
28/2	Marselis Nord	1900	Grumstolen [2]	
7/3	Fløjstrup	1900	P-plads midt i skoven [16]	
21/3	Storskoven	Juul Meldgaard, Stine Bigum	P-plads, Skovmøllevej [17]	
28/3	Lisbjerg	1900	P-plads, Randersvej [9]	

Løb i *kursiv* er åbne løb - tilmeld dig gennem O-service.

[Tal] i firkantede parenteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet nederst på træningsløbssiden: <http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=23>

Starttid: Kl. 13.00-13.30

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt medlemskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Normalt 4 stk.: 9 km svær, 6 km svær, 5 km mellemsvær, 3 km let