

Pan-Posten

Nr. 639 - December 2009

Klubmesterskab

Det gik op-op-op til starten på klubmesterskabet i Ryekol.
Se beretning fra løb og fest på side 16-23.



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 2006	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 Skovgaardsgade 10, 4. tv 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	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomsudvalg	Christian I. Overvad, overvad@mobilixnet.dk	8611 4271
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	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	8657 1312

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

Trænere

Klubtrænere	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2042 1544 2147 5277
Ungdomstrænere	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Gry Johannsen, gry_johannsen@hotmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	5184 4233 6169 5461 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

Er orientering sundt?	3
Klubnoter	4
Årsberetning: Formandens beretning	6
Årsberetning: Eliteudvalget	10
Årsberetning: Kortudvalget	13
Årsberetning: Løbsudvalget	14
Årsberetning: Arrangementsudvalget	15
Mesterskabsløbet	16
Klubfest 2009	20
Vintercup	24
Vinterspinning	25
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
640	18/2 Generalforsamling Jættemilen 2009 Vintercup Pan pop-tur	februar
641	15/4	april
642	10/6	juni
643	19/8	august
644	7/10	oktober
645	2/12	december



Er orientering sundt?

Svaret er: »Ja!«. DOF var med som det eneste specialforbund ved den første internationale konference om natur og sundhed.

På talerstolen blev orientering naturligt nævnt sammen med løb, gang og MTB som sundhedsfremmende aktiviteter i naturen. Samtidig blev der stillet spørgsmålstegn ved effekten - rendt sundhedsmæssigt - ved bygningen af idrætspark, haller og »arenaer«. Det var ikke bygningerne som sådan, der var problemet, men deres fokus på konkurrenceidræt, hvor mange får en dårlig oplevelse og forlader idræt med negative erfaringer.

Det er altså ikke orientering som sport, men som fysisk - og mental - aktivitet, der er sundhedsfremmende. Og så er de nødvendige investeringer meget billigere for kommunerne.

Det er den målgruppe, som projekter som »Poster i skoven«, der i øvrigt nu hedder »Find vej i...«, sigter imod: En uforpligtende tur i skoven. Måske ligefrem på recept fra lægen, men er den så uforpligtende? At koble orientering til sygdomsforebyggelse åbner for at sporten kan opfattes som en »pligtsport«, og det vil være et problem.

Jeg dyrker primært orienteringsløb fordi, jeg synes at det er sjovt, og den glæde vil jeg nødig have spoleret fordi en eller anden siger, at det er for at undgå at blive syg. Ligesom jeg hellere spiser blåbær fordi jeg kan lide dem og ikke fordi Chris Macdonald siger at det er en »cancer-killer«.

Så derfor skal vi være lidt varsomme med markedsføring ad den vej. Men vi kan da håbe, at nogle ud fra den »sunde« orientering finder frem til den »sjove« orientering!

/Kell.

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling torsdag den 21. 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. 7: Hans Vendelbjerg er på valg.

ad. 11: Under eventuelt uddeles årets Pan-Præstation.

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

P.b.v. Ebbe Nielsen

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten



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.



Hvem skal have årets Pan-præstation?

Forslag bedes sendt til Ebbe Nielsen senest
10. januar 2009.

Condes

Den 3. november holdt Henrik Jørgensen et velbesøgt lille kursus i brugen af Condes og print af kort.

I alt omkring 20 deltagere - heraf en del, der aldrig har prøvet at lave bane før - havde fundet frem til Silistria, hvor de efter Vintercuppen kunne hygge sig med kort og suppe.



Efterlysning

I arrangementsudvalget søger vi en - gerne to - der har lyst til at være med til at være med til at arrangere klubfester, julehygge osv. Arbejdsbyrden er bestemt overkommelig, da vi kun har 2-3 møder om året. Mest »travlt« er der op til årets klubfest i november.

Sidder du inde med gode ideer til arrangementer eller med ideer til hvordan en klubfest også kan være, så lad os høre fra dig. Langvarigt medlemskab er ikke en nødvendighed! Vi ser gerne nye ansigter.

Nuværende udvalg består af: Anne Skaug, Christian I. Overgaard, Trine Kristensen, Pia Wichmann og Caroline Andreasen.

Hevendelse til: anne.skaug@knus.dk eller 86277670.



Herrejulefrokost 2009

Årets Herrejulefrokost 2009 nærmer sig med hastige skridt!

Datoen er fastsat til **fredag d. 18. december**, stedet er Silistria.

kl. 18.00 starter årets juleløb (man skal være omklædt klokken 18.00), herefter sauna og lækker middag.

Du skal gøre følgende: Notér dit navn og telefonnummer. på liste på Silistria inden søndag den 12. december.

Jeg deltager naturligvis aktivt i planlægning og afvikling, men kunne godt bruge et par kvikke hoveder til at hjælpe mig. Jeg skal bruge hjælp til selve festen og så skal vi have nogen til at fikse et finurligt juleløb.

Henvendelse til Ebbe@loberen.dk

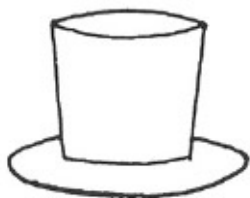
Tilmeldingsliste ophænges midt november på Silistria.

Betaling på dagen for snaps og mad.

Jeg vil gerne opfordre alle til at møde op, unge og gamle, nye og rutinerede. Det plejer at være knaldhamrende hyggeligt.

Mvh.

Komiteen bag herrejulefrokosten
/Ebbe Nielsen



Formandens beretning 2009

Det er nu blevet tid til at gøre status over år 3 af min formandskarriere. Endnu et år der er gået meget hurtigt. Et år, hvor jeg igen synes, vi har nået mange gode resultater - både på den organisatoriske del og i skoven som løbere.

I 2009 har vi haft travlt i bestyrelsen. Heldigvis har vi langt de fleste udvalg godt oppe og køre. Dog mangler vi en formand til eliteudvalget og derfor anvender bestyrelsen fortsat en del tid på dette område.

Flotte arrangementer

Igen i år har PAN været flot repræsenteret på arrangementssiden.

I maj var det vores traditionsrige FEMINA-løb. Igen i år med Sten Ejning som styrmand. Efter aftale med Sten var i år sidste år, hvor han ville stå i spidsen. Her skal der rettes en tak til Sten for indsatsen de seneste 3 år! Igen stor ros til styregruppen for en super indsats. Jeg ved, at arbejdet frem mod næste års løb er startet og at mange funktioner allerede er besat. Jeg kan

kun opfordre til, at man allerede nu reserverer den 9. maj og kommer og hjælper. 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. Det var en dejlig dag i skoven og løbet er en vigtig brik i uddannelsen af vores nye hjælpere!



Dansk Park Tour i Hasle Bakker.

I juni arrangerede vi en afdeling af Dansk Park Tour i Hasle bakker. Løbet havde ca. 100 deltager og havde Bent Nielsen som stævneleder og Rasmus Djurhuus som banelægger. Tak til de to og øvrige hjælpere!

I september arrangerede vi DM Lang i Linå Vesterskov. Stævnelederen var John Holm og Henrik Jørgensen var banelægger. Tak til de to, alle de mange hjælpere i øvrigt og ikke mindst til Silkeborg OK for "lån" af skoven. Et løb der var rigtig godt besøgt og fik stor ros fra alle sider.



Femina Kvindeløb - ny rekord med 4000 deltagere.

Kristi Himmelfartsløbet er en vigtig brik i uddannelsen af vores nye hjælpere!

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

Flotte resultater

På den sportslige side, har 2009 igen været et fint år.

I gruppen af medlemmer, der har leveret gode sportslige præstationer, kan nævnes: Torbjørn Gasbjerg, Rikke Kornvig, Signe Søes, Christian Christensen og Rene Rokkjær.

Det var en stor sportslig præstation af Torbjørn Gasbjerg, der udløste VM guld i MTB-O i Israel. Stort tillykke til Torbjørn med et flot VM. Et VM, hvor Rikke Kornvig skulle have været med, men hun blev desværre skadet umiddelbart inden afrejse.



Erik Knudsen og Rikke Kornvig med guldmedaljerne fra EM Mellem. (Foto: Mette Rieck).



Hurtigste tid spurten - men 5 sekunder fra bronze ved World Games.

Heldigvis havde Rikke haft et super MTB-O EM på hjemmebane kort forinden. Rikke fik således guld på EM Mellem (i øvrigt fik samboen og vores sekretær Erik Knudsen guld på samme distance - det er da lidt sødt!) Rikke Kornvig vandt også den hjemlige MTB-O rangliste.

Igen i år var vi løbemæssigt repræsenteret ved VM i Ungarn. Christian, Claus og Signe repræsenterede OK Pan. Signe leverede igen i år en stribe flotte præstationer, med placeringer som nr. 4 (4 sekunder fra bronze), nr. 10 og nr. 12. Christian og Claus's bedste placeringer var som nummer henholdsvis nr. 28 (lang) og nr. 37 (sprint).

Signe høje niveau viste sig igen til World Games (OL for ikke-olympiske discipliner), hvor Signes bedste placering igen var en 4. plads. Samlet i World Cup blev Signe nr. 6 (5. plads i sidste afdeling)





Mange var med til at sikre bronzen ved DM Hold i Jægersborg Hegn.

I Orienteringsforbundets medaljestatistik blev vi i 2009 således igen i år pænt placeret og det lykkedes os igen i år at få medaljer både hos herre-senior og dame-senior.

Det vigtigste træningsholdepunkt gennem vinteren - VINTERCUPPEN.

I divisionsturnering havde vi i år kvalificeret os til finalen. En finale der blev løbet på Sjælland. Vi satsede på et godt resultat og Henriette Andersen ydede igen en stor indsats som indpisker. Vi blev en flot nummer 3, hvilket var en plads bedre end sidste år. I år var det "tæt" på sejren, hvorfor vi næste år igen bør gøre et forsøg og give den en over nakken, så vi igen kan have fornøjelse af at kalde os Danmarksmester.

Træning

Klubtræningen er gennem året blevet planlagt af Henrik Jørgensen. Om tirsdagen er det et team bestående af Gry Johannsen, Palle Korsbæk, Sarah Thomsen og Jeppe Borch der har stået for alt det praktiske sammen med en håndfuld "skygger" og postindsamlere. Et lignende team er blevet bygget op omkring træningen om torsdagen. Det lover rigtig godt!

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 satsende eliteløber. Et setup som Henrik Jørgensen styrer og som jeg synes, 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 en gruppe af de ældste ungdomsløbere med Per Hjerrild i spidsen. Sammen gør de et rigtig stort stykke arbejde, der er værdsat af både løbere og forældre.

Klubture

Gennem året har vi haft fine klubture. Det være sig påsketur, Tiomila-tur og klubtur til Sverige.

Arrangementsudvalget og vores klubtrænere har leveret super præstationer her. Et rigtig godt socialt samlingspunkt med tekniske



De nye klubdragter er blevet en stor succes.

udfordringer på alle niveauer. Hvis I ikke har deltaget så er det bare med at komme ud af busken i 2010. Det sjovt, udfordrende og hyggeligt!

Arbejdet i klubben

Vi i bestyrelsen har holdt et bestyrelsesmøde om måneden.

Et af vores projekter for 2009 har været at det skal gøres fedt og let at arrangere løb/aktiviteter for Pan. Vi har derfor investeret en del i år og har blandt andet indkøbt nyt Sportident udstyr, nye stativer, nyt startur og nye borde.

Herudover har vi været i gang med supplering af klubbetøj. Det har været en stor salgsmæssig succes der tyder på at der er andre end bestyrelsen der synes tøjet er super fint.

Et andet projekt, vi har brugt mange ressourcer på i 2009, er projektet "Poster i skoven". Vi har i øjeblikket 96 poster ud i Marselisborg, 32 i Risikov og 32 i Hasle Bakker sammen med Århus 1900. Vi har solgt mange kort med faste poster og de brochurer, vi har siddende i "fuglekasser" rundt omkring, forsvinder hurtigt. Der er med andre ord stor interesse for vores projekter.

En vigtig brik i vores bestræbelser på at

holde klubben godt kørende er vores sekretær Erik Knudsen. Erik samler mange af de løser ender og holder godt styr på vigtige ting som; Ind- og udmeldelse, tilmelding, kortsalg, firmaarrangementer og meget andet.

De enkelte udvalg vil hver især bidrage med detaljerede beretninger om året, der er gået. Dog vil jeg her gerne benytte lejligheden til at sige tak til alle vores udvalgsformænd, der gør et rigtig godt stykke arbejde på hver deres område!

Fremtiden

Slutteligt vil jeg se frem mod 2010.

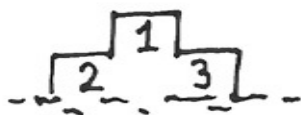
I 2010 har vi igen en del arrangementer. Vi har Feminaløb til maj og vi har Midgårdssormen til august. Herudover skal vi arrangere en DPT afdeling (der også er testløb til junior VM) og mon ikke UU endnu en gang trækker et supergodt Kristi Himmelfartsløb ud af ærmet.

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





Eliteudvalget

Det kan vel altid diskuteres ud fra hvilke parametre man skal vurdere hvilken klub, der er Danmarks bedste eliteklub. Men ud fra såvel træningsmiljø, antal træningsaktiviteter - herunder deres kvalitet, socialt miljø og resultater - samt sidste men ikke mindst elitens forankring i klubben, så er OK Pan en klub, der står meget stærkt på landsplan og også kan tåle sammenligning med relativt store udenlandske klubber. Og hos mig er der ikke tvivl: Vi er de førende i Danmark!

Ranglisterne

Dette års konkurrencesæson og ranglister blev rundet af med rangliste-sprint og Jættemil den 7.-8. november og resultaterne i de samlede ranglistekonkurrencer er ganske rammende for OK Pans position i Danmark.

Det blev til sejr i både H21 og D21 i holdkonkurrencen Garmin Cup. Og det med ikke mindre end 8 forskellige løbere af hvert køn på holdene, selvom der kun tæller henholdsvis 3 og 2 løbere pr. afdeling. Det vidner om en såvel en stærk top og den fornødne bredde til at supplere, når det er nødvendigt.

Christian Christensen vandt for andet år i træk den samlede Trimtex Cup og med Claus Bloch på en flot 3. plads.

Signe Søes måtte - i den her sammenhæng - »nøjes« med en 3. plads hos damerne, men det skyldes mest af alt, at hun stillede op i færre løb end konkurrenter. Bortset fra en enkelt 'smutter' til DM Sprint, har Signe vundet alt hun har stillet op i på dansk grund i 2009.



Christian Christensen med sin første DIF-medalje. (Foto: Torben Utzon).

Danske Mesterskaber

Til de danske mesterskaber er der kommet en lind strøm af medaljer til klubben. Senioreliten tegner sig for 3 guldmedaljer og 5 sølvmedaljer. Bronze er åbenbart ikke populært.

DIF mestre er blevet Signe til DM Ultra, Claus Bloch til DM Nat og Christian Christensen til DM Mellem. Det var i øvrigt hans første officielle DIF-medalje. Eneste lille bet var, at vi for andet år i træk måtte se Fåborg løbe med de prestigefyldte DM Stafet medaljer.

Det må være hovedmålet for herrerne, at de i næste sæson tager DM Stafet guldet hjem til Århus. Til at hjælpe os med dette har klubben fået tilgang af Rasmus Djuurhus - tidligere FIF Hillerød og dobbelt 10mila vinder med Kristianssand OK - en ikke ubetydelig forstærkning for klubben.

Som en anden travhest eksploderede Emma, da startvogne åbnede løbet



Emma Klingenberg laaangt foran ved starten på Venla. (Foto: Torben Utzon)

Store stafetter

I lighed med tidligere år har klubben været stærk repræsenteret ved de store stafetter 10mila og Jukola.

10mila 2009 blev imidlertid noget særligt, da det har henlagt til Perstorp i Skåne og det



Rasmus Djuurhus - bl.a. vinder af DM Lang i år - løber fra 2010 for OK Pan.

bevirkede en ganske overvældende delegation fra OK Pan, med - så vidt jeg erindrer - 3 herrehold, 3 damehold, 3 ungdomshold og 1 hold i åben klasse. Det siger vist alt om det sammenhold og den dynamik, der er i klubben.

Og så blev OK Pan naturligvis bedste placerede danske hold i såvel herre som dameklassen, med placeringer som nr. 50 og 62.

Jeg vil ikke berette fyldestgørende fra hverken 10mila, Jukola eller Venla, men skal lige nævne, at OK Pan fik klubnavnet og det nye løbetøj fornemt eksponeret i forbindelse med starten på Venla-kavlen, i det Emma Klingenberg på den lokale travbane var flyvende bag startvognen. Som en anden travhest eksploderede Emma, da startvogne åbnede løbet og Emma forlod travbanen som første løber. De øvrige løbere langt efter - reduceret til statistiker. Beretninger fra løbene er tidligere flot og udførligt beskrevet på hjemmesiden og i Pan-Posten.

Landsholdet

Vores styrke nationalt afspejler sig naturligvis også i en lang række landsholdsudtagelser.

Signe Søes er i øjeblikket i en klasse for sig, men hun holder da også et stabilt højt niveau



Signe Søes - her ved publikumsposten på mellemdistance ved World Games - serverede flere topresultater i 2009.

og har præsteret en lang række top-resultater. Det er blevet til et par fornemme - men nok også lidt utaknemmelige - 4. pladser, hvor der kun har været få sekunder op til medaljen.

Det er de berømte små marginaler, der mangler. Vi håber, at de er på Signes side i 2010 og det skal nok komme med hård, målrettet og intelligent træning.

Udvalget

På den organisatoriske side var vi i den indledende del af sæsonen på plads med et stærkt hold bestående af 5 personer og yderligere et par støtte personer. Alvorlig sygdom og udflytning udfordrede dette set-up, men jeg vurderer, at vi er kommet godt igennem

sæsonen ved fælles hjælp. Tutzon har som altid været en uvurderlig hjælp med logistikken og René Rokkjær har ydet et væsentligt bidrag i forbindelse med udtagelser.

Organisationen for 2010 er endnu ikke på plads, da det er et stort ønske at få en eller flere kvinder med i eliteudvalget til at holde styr på kvindernes udtagelser. Så interesserer du dig bare en smule for udtagelser og holdsammensætning, så henvend til undertegnede.

Målsætninger

Målsætninger for 2010 ligner til forveksling det forgangne år.

Vi vil stadig vinde DIF-medaljer i H/D 21.

Vi vil vinde såvel de individuelle ranglister som holdranglisten.

Vi vil deltage i de store udenlandske stafetter og være bedste danske hold.

Vi ønsker at opprioritere damesatsningen, da udviklingspotentialer er stort.

Bjarne Hoffmann





Kortudvalget

Kortudvalget har bestået af 4 medlemmer med hver sit »ansvarsområde«:

Ivan Christensen, Nord

Frank Linde, Vest

Kell Sønnichsen, Midtbyen

Flemming Nørgaard, Syd

Kortproduktion i 2009

Hasle Bakker - det tidligere Skjoldhøj/Grimhøj - er nyttegnet og der er etableret 32 faste poster som en del af projektet »Poster i Skoven« i lighed med Mindeparken, Hørhaven, Ørnereden og Risskov.

Der arbejdes på en revision af Trolldhøj - den del af Gjern Bakker, som ligger syd for Gjern å og som omfatter feriecentret DanPark. Det var planen var at udvide kortet, men på grund af manglende tilladelse er det udsat.

Ved revision/nytegning af alle vore kort vil den nye digitale højdemodel fra COWI blive anvendt og vore kort vil dermed efterhånden blive geometrisk korrekte.

I 2010 revideres/nytegnes Lisbjerg og Marselisborgskovene hvor klubben næste år arrangerer henholdsvis Natugle og Kr. Himmelfartsløb/Midgårdssormen.

Flemming Nørgaard





Løbsudvalget

Afholdelsen af DM Lang var årets store arrangement, men derudover arrangerede klubben det traditionsrige Kr. Himmelfartsløb og 4. afdeling i Dansk Park Tour. Jeg vil gerne takke alle, der har gjort en indsats - stor eller lille - i forbindelse med planlægningen og afviklingen af disse arrangementer.

Kr. Himmelfartsløbet var årets første arrangement. Det blev afholdt den 21. maj i Fløjstrup. Ungdomsafdelingen i OK Pan og Århus 1900 stod som sædvanlig for arrangementet, og i år var Anne Edsen banelægger. Der deltog 257 løbere i arrangementet, og der var som sædvanlig gode præmier.

En lille månedstid senere, den 20. juni, afholdt klubben 4. afdeling af Dansk Park Tour i Hasle Bakker. Rasmus Djurhuus var banelægger, og stævneledertjansen blev varetaget af Bent Nielsen og Hanne Møller Andersen. 122 løbere var ud at løbe de to etaper, og mange blev overraskede over, at det kunne være så sjovt og udfordrende at løbe i Hasle Bakker.



Dansk Park Tour blev udnyttet til test af fotocelleudstyr og rutiner til World Games i juli.

Årets sidste og største arrangement var DM Lang i Linå Vesterskov den 13. september. Henrik Jørgensen var banelægger og John Holm var stævneleder. Arrangementet var meget vellykket, alt klappede, og der var stor tilfredshed med banerne.

Det kommende år

Næste års store udfordring bliver afholdelsen af Midgaardsormen den 28.-29. august i Storskoven/Fløjstrup. Vi har besluttet at »genoplive« Midgaardsormen, så den igen bliver et arrangement med mange hold og mange løbere, men mere om det til næste år. Per Dahl Jensen og Jeanette Finderup deler jobbet som stævneleder, og Kenneth Skaug er banelægger.

Derudover skal klubben arrangere Natugle den 10. marts i Lisbjerg Skov, hvor Ivan har lovet at være banelægger, Dansk Park Tour den 22. maj i Universitetsparken og Kr. Himmelfartsløb den 13. maj i Storskoven.

Der er således mange spændende arrangementer også i det kommende år.

Hanne Møller Andersen



Starten på Midgårdormen sidste gang, OK Pan arrangerede - i 2001.



Arrangementsudvalget

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

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

Vi lagde ud med at stå for forplejningen til årets Feminaløb, 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.



Forplejning efter Femina Kvindeløb.

Klubtur

Fredag efter Kr. Himmelfartsdag var der afgang på årets klubtur. Fælles transport i stor bus fra Stadion og turen gik mod Åhus Folkehøjskole. Endnu en gang havde vi booket os ind, så vi boede på noget der lignede hotelværelser. Der var både sengetøj og håndklæder! Og så var

der naturligvis både morgenmad og aftensmad serveret.

Henrik Markvardsen havde lavet nogle super træninger. Tak for det! Så sammen med rimeligt vejr (lidt for meget regn lørdag), masser af kage, løsgodis og hyggeligt samvær var det en succesfuld tur.

Klubfest

Den netop overståede klubfest blev atter holdt i Tivoli Friheden med en rigtig god stemning og god mad. Ca. 80 havde valgt at deltage, trods det at mange af klubbens eliteløbere var på Sjælland til løb. Beklager at datoerne faldt sammen! Tak til klubben for den økonomiske støtte, som »tak for året der er gået« gave.

Sidste arrangement i år er juleløbet d. 12/12 kl. 13.00, hvor de to skovnisser Eva og Hans Bloch står for juleriet.

Vi ved endnu ikke hvor næste års klubtur går hen, men der arbejdes på sagen.

Caroline Andreasen har valgt at trække sig fra udvalget da hun skal styre Feminaløbet. Mange tak til Caroline, for de år hun har været i udvalget.

Hvis du har lyst til at være med i arrangementsudvalget, så hiv endelig fat i en af os fra udvalget. Vi kunne godt bruge en til to med nye kræfter og ideer. Der er ingen krav om hvor længe man har været medlem, hvor dygtig man er til o-løb el. lign. Alle er velkomne!

Tak for et dejligt 2009. Håber at se mange til de kommende arrangementer!

Anne Skaug



Afgang mod startstedet. Bemærk de let kuede fodboldspillere helt ude i højre side.



Christian I. Overvad

Mesterskabsløbet

En historie om hvordan ro og overblik ikke gav bonus i klubmesterskabskampen.

Det var en smuk og blæsende efterårsdag, som var valgt til at afholde klubmesterskabet år 2009 på. Alle fremmødte ventede med spænding på hvor vi skulle hen og løbe da vi stod og ventede på instruktionen på P-pladsen foran stadion.

Vi var sat møde noget før vi plejer, gisningerne var mange på hvor vi skulle hen, men jeg oplevede en glæde og forventning sprede sig da vi fandt ud af at vi skulle til Gl. Ry. Kommentarer som “ kan du huske...”, “sidst jeg løb der...”, “det er sgu mange bakker...”, “ er det ikke et ret svært område...”, “fedt terræn...” føj gennem luften da området blev kendt.

Pan sætter sig på byen

Det kan godt være at motorcykler i flok kan få folk til at vende sig om, men det er intet i samligning med Pan i samlet trop til løbs området.

Jeg undrede mig over, hvor mange løbere der dog kan tage så grueligt fejl af retning.

Der er godt nok stille i Gl. Ry sådan en lørdag middag. Det lokale fodboldhold fik sig noget af en overraskelse da de på vej til kamp



Opstigning til start...



Flokken af Pan-løbere på vej gennem Gl. Rye - fylder hele vejen og har rygmærker!

mødte horden af angrebsivrige Pan-løbere på vej, der var på vej på togt for at vinde de eftertragtede trofæer. Om det var mødet med os eller deres generelle standard, der gjorde at de fik lammetævv, af modstanderen må stå hen i det uvisse.

Beboere på vej ud fra den lokale brugs standsede brat op og andre kom hen til vinduerne i deres huse for at betragte det særlige kraftfulde fænomen, der udspillede sig i deres by da Pans medlemmer løb gennem byen. Om det rystede i bukserne eller blev imponeret, tjaaa...



H45 klar til start...

Højt til start

Den fælles intro og start fandt sted på måske det højeste sted i området. Kanonudsigt, pivende blæst og stor intensitet. Der var en enkelt løber, der var meget tæt på ikke at få lov til at starte da hun brød reglerne om ikke at læse på kortet før starten var gået.

Jeg har af erfaring lært at det er en god ide at lige stikke fingeren i jorden under en fællesstart. Så som sagt så gjort. Da starten gik og den sædvanlige pause opstod når mange løbere i ganske få øjeblikke søger at danne sig overblik over mål og retning, for derefter at sprinte afsted i samlet flok mod kendte og ukendte mål, da stod jeg stille der oppe på toppen.

Jeg undrede mig over, hvor mange løbere der dog kan tage så grueligt fejl af retning. Jeg kiggede på mit kort, kiggede i retning af, hvor alle de andre løb hen. Jeg fik lagt kompas på, tjekket retning. Alt stemte, »hold kæft, hvor blev de andre da snydt«. Min chance for at forbedre min placering i et klubmesterskab lå lige til højre benet.

Så kom den, tvivlen, den lille nagen af at jeg måske havde overset et eller andet.

COWI

... det sikre kort

RYKOL

Målestok 1:10 000

Ækvadistance 5 m

SØK

Silkeborg Orienteringsklub - 2009

**Klubmesterskab 2009
H17-44/D 21 MASTER**

Orienteringskort fremstillet af
Silkeborg Orienteringsklub

Renés bane var præget af mange poster, sløjfer og en del i valgfri rækkefølge...

Jeg genkaldte Renés instruktion, hans særlige opmærksomhed på at der var 3 kort, 3 sløjfer, jeg skulle løbe før jeg var i mål. Hans information om at der var en post, der skulle tages før jeg kom ind i et område med klynger af poster, der alle skulle tages i valgfri rækkefølge, for at ende ud med en eller flere

poster der skulle tages i given rækkefølge.

»Hvorfor faen foldede du ikke bare kortet og hang på ud til området og den første post«

Jeg kiggede på mit kort. Det stemte overens



Og så gik starten! Alle mand - næsten - styrtede ned af bakken mod nord...

med hvad jeg havde hørt. Langsomt vendte jeg mit kort. Nu vidste jeg, hvorfor de andre løb den anden vej. Fan..... Jeg var sat godt og grundigt.

Jeg kom aldrig i nærheden af noget der kunne minde om en topplacering. Det kommer jeg nok heller aldrig, men jeg havde en fed oplevelse. Det var et rigtig godt terræn, svært at læse, udfordrende. Det var sjovt og formen gjorde, at jeg da mødte nogle andre løbere i begyndelsen, der krydsede rundt.

Sidst på mit løb blev der lidt meget stille omkring mig, men det har jo sin gode årsag. Jeg har dog sjældent i min løbstid fået lov til at løbe så meget op og ned ad bakke så længe.

Jeg ved ikke om det var af hensyn til H 45 løbernes begyndende synsedsættelse, at der var sat ekstra poster ud så der var 2 skærme og 2 stativer ved næsten hver post. [Herning

OK skulle bruge de samme poster til deres klubmesterskab, og det var deres skærme og stativer - de bruger jo Emit, red.]

En ting er min placering, det er til at leve med. Men det værste ved sådanne resultater - eller mangel på samme - er at mine kumpaner i H 45 får retten til at skodse. Her sender jeg en venlig tanke til Jan H. Han undlod da heller ikke at kommentere det med bl.a. »Hvorfor faen foldede du ikke bare kortet og hang på ud til området og den første post«. Måske næste gang.

Tak til Rene for en kanon bane, med mange gode momenter i et smukt og krævende terræn. Jeg håber ikke at vores entre i Gl. Ry har givet dig og Henriette nogle efterfølgende problemer. Ellers sig til og vi kommer gerne igen, i samlet flok!



Klubfest 2009

For fjerde år i træk var der klubfest i Tivoli Frihedens lokaler.

Det er altid spændende at møde sine klubkammerater dresset op til fest, da det sjældent er i den mundering, man ser dem. Men hvor kan folk pludselig se smarte ud, når de udskifter løbetøj (og for nogens vedkommende Pans klubdragt fra 70'erne) ud med festtøj ; -)

Evnen til at tælle til 3 skulle testes og det var ikke så let for alle.

Forretten

Vi fandt på rolig vis vores plads ved de aldersinddelte borde og skulle så (på knap så rolig vis) hilse på vores bordherre/-dame. Evnen til at tælle til 3 skulle testes og det var ikke så let for alle. Det gik ud på skiftevis at tælle/klappe/hoppe/pruste til tre, hvilket krævede både koordination og hjerneaktivitet.

Det var vist en appetitvækker til aftenens underholdning, som arrangementsudvalget havde planlagt. Men først fik vi dog lov til at nyde forretten.



Organiseret grineflip...

Når vi nu havde grinet lidt at vores bordherre/dames mærkelige bevægelser, kunne vi vel også alle grine af hinanden. Christian I. O. introducerede grineundervisning, hvor vi på to rækker over for hinanden bare skulle pege og grine af den modsatte række. Og så så man ellers 80 Panere grine i kor - meget mærkeligt, men sjovt. Næste grineøvelse gik ud på at hilse på hinanden via dyrelyde, hvilket også gav en del underholdning.



Så var det tid til hovedretten...

Hovedretten

Ifølge grineinstruktør Christian I. O. forbrænder man lige så meget energi på at grine, som på at løbe, så da hovedretten blev serveret, blev der gået til den, efter dagens nu andet træningspas (klubmesterskaberne + grinekursus).

Under middagen blev der tydeligvis snakket meget rundt ved de forskellige borde og



Og formanden holdt sin tale om klubbens tilstand.

stemningen var hyggelig, men der manglede mange af vores ungdomsløbere. Hvor blev de af i år?

Så kom arrangementsudvalget igen på banen med endnu en leg, som man vel næsten kan kalde »Tæsk din klubkammerat med kølle«



En hånd skulle være i bordet, men ingen sagde noget om, at man ikke selv måtte bevæge sig hen over bordene...

Efter middagen holdt formanden sin tale, hvor budskabet var tydeligt: "Der sker rigtig meget i klubben og vi gør det godt." Måske man faktisk kunne bruge Juniorelitens slogan om vores klub? Sej, Serios og Succesfuld!

Desserten

Så kom arrangementsudvalget igen på banen med endnu en leg, som man vel næsten kan kalde »Tæsk din klubkammerat med kølle«. Ja det gik faktisk lidt vildt for sig. Med bind for øjnene skulle to personer bevæge sig rundt om et stort bord og den der først slog den anden vandt. Dog var det ikke nok kun med et voldeligt sind, men også taktisk snilde skulle der til for at vinde, hvilket Mette Rieck var yderst fremragende til.

Herefter blev der kåret nogle klubmestre og endnu et underholdningsindslag om "Kender vi hinanden i klubben?" blev fyret af.

Hvad? Ingen dans?

Det var blevet en meget fyldig aften og tiden var nu inde til, at dansegulvet skulle indtages, men hvor var Fejlklip og Udgået?

Der manglede tydeligvis noget til at få folk op at stolene. Tiden gik med snak rundt ved de nu halvtomme borde og klokken blev to, uden der



»Nej, det er snyd!«. Mette Rieck havde et rent dræberinstinkt mht. at tæske klubkammeraterne med køllen!



Underholdningen var god...

havde været én eneste på dansegulvet. Det plejer ikke at ligne Pans klubmedlemmer. På meget rolig vis forlod vi alle pænt festlokalerne og tog hjem i seng.

Var det krisen der nu også har sat sine spor i klubmedlemmernes pengepung, så restaurantpriserne på alkohollen ikke kunne betales?

Eller var det baby-boomet, der nu kunne mærkes?

Eller de andre o-arrangementer, der desværre også lå denne weekend, hvilket gjorde at mange ikke kunne være med, eller måtte tidligt op søndag?

Eller måske skal festlokalerne fornyes efter nu 4 år samme sted?

Eller måske skal der bare skrives en tiårig kontrakt med både Fejklip og Udgået?

Men uanset alkoholmængden og den manglende danseglyde, så var det en virkelig hyggelig aften, hvor alle vist fik snakket en helt masse på kryds og tværs!

Så et stort tak til arrangementsudvalget for en god klubfest med meget spændende underholdning.



OK Pan klubmestre anno 2009.

Resultat

Klubmesterskab 2009

1	Caroline Finderup	H/D-12	00:21:19
2	Mads Skaug	H/D-12	00:22:29
3	Sofie Secher	H/D-12	00:23:36
4	Katrine Spanner	H/D-12	00:34:14

1	Sofie Finderup	D13-16	00:46:55
---	----------------	--------	----------

1	Gry Johannsen	D21	00:55:54
2	Rikke Kornvig	D21	01:05:34
3	Henriette K Jørgensen	D21	01:11:38
4	Caroline Andreasen	D21	01:27:48

1	Jeanette Finderup	D35-44	01:06:06
2	Randi Scheel	D35-44	01:08:43
3	Anne Skaug	D35-44	01:17:45

1	Hanne Møller Andersen	D45-54	00:49:20
2	Vibeke Jørgensen	D45-54	00:54:33

1	Mona Nørgaard	D55-64	00:41:02
2	Else Hass	D55-64	00:56:00

1	Alice Hinge	D65-	01:15:52
2	Lisbeth Møller Nielsen	D65-	01:30:51
3	Grete Hygum	D65-	Udgået

1	Lars Hjerrild	H13-16	00:43:04
2	Jacob Overvad	H13-16	00:54:02

1	Peter Overgaard	H17-20	01:06:41
---	-----------------	--------	----------

1	Henrik Jørgensen	H21	00:47:52
2	Erik S. Knudsen	H21	00:56:08
3	Martin Hansen	H21	01:06:01
4	Thomas Nørgaard	H21	01:10:59
5	Martin B. Pedersen	H21	01:20:19

6	Nis Breddam	H21	01:25:11
	Anders Bing Bank	H21	Udgået

1	Ebbe Nielsen	H35-44	00:55:37
2	Henrik Markvardsen	H35-44	01:01:28
3	Kell Sønnichsen	H35-44	01:11:17
4	Kim Rokkjær	H35-44	01:12:53

1	Kent Lodberg	H45-54	00:46:29
2	Jakob Holm	H45-54	00:55:44
3	Jan Hauerslev	H45-54	00:56:13
4	Erik Lyneborg	H45-54	01:06:28
5	Finn Arildsen	H45-54	01:18:43
6	Christian Overvad	H45-54	01:21:27

1	Lasse Werling	H55-64	00:49:15
2	Hans Vendelbjerg	H55-64	00:49:17
3	Frank Linde	H55-64	00:57:21
4	Per Jessen-Klixbull	H55-64	01:22:43

1	Karsten Hinge	H65-	01:14:17
2	Hans Jørgen Simonsen	H65-	01:15:57
	Bent Nielsen	H65-	Mgl klip

1	Kent Olesen	V. beg.	00:49:14
2	Dion Petersen	V. beg.	01:02:35
3	Preben Walde	V. beg.	01:03:05
4	Tommy Kær	V. beg.	01:06:14
5	Jette Dollerup	V. beg.	01:22:29
6	Gitte Rieck	V. beg.	01:29:28
7	Uffe Spanner	V. beg.	02:06:46
8	Lone Secher	V. beg.	02:06:47
	Mette Rieck	V. beg.	Udgået
	Lina Bunk	V. beg.	Udgået
	Mark Kyhnau	V. beg.	Udgået
	Anni Spanner	V. beg.	Udgået





Vintercup 2009-10

Så er vi i gang igen!

Kell Sønnichsen



Årets vigtigste begivenhed - det siger formanden (næsten) selv - er i gang: Vintercuppen med dens korte, intense baner og de hårde men til gengæld også uretfærdige handicaps.

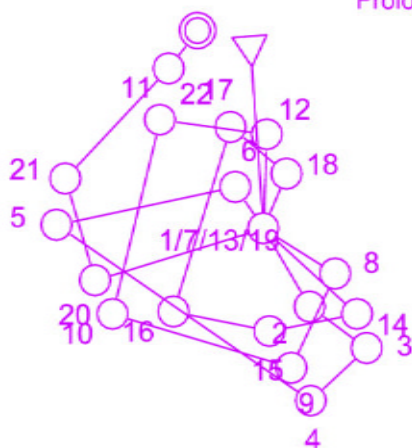
Typisk prolog

René havde lavet en typisk prolog med udgangspunkt i Silistria: Alle farer rundt som fluer i en flaske på et meget lille areal. Med 71 deltagere var det ny deltagerrekord - og dermed mange fluer i flasken.

Familien Knudsen havde en god aften med tre i top ti, heraf Erik og Bjarne som nummer 1 og 3. Claus Bloch fik lige klemt sig ind imellem.

Bagefter var der premiere på årets nye tiltag: Suppe efter hver afdeling (når det er fra Silistria).

Prolog



1. afdeling

Lidt mere plads havde Gry Johannsen brugt på den første afdeling, der fandt sted lige syd for Blommehaven. Konceptet var ikke ukendt for garvede vintercup-løbere: Fremløb mod en samlepost, som man så skulle løbe et par sløjfer ud fra. Til sidst en slutrunde hen til målposten.

Vinder blev Lina Margrethe Bunk med Mona Nørgaard og Claus Bloch efter sig. Da familien Knudsen var kraftigt decimeret denne aften var der plads til udskiftning på de førende pladser. Claus Bloch kom således i front.

Kurvekort

Ved 2. afdelign havde nogle nok fortrudt at de havde meldt sig på Classic banen. I modsætning til Light foregik den nemlig på kurvekort - og det gjorde det måske til en af de sværeste vintercup-afdelinger nogensinde. Mandefaldet blev i hvert fald på 13 ud af 58 startende. Selv rutinerede løbere skulle holde tungen lige i munden og vindertiden blev da også 23.43 om de 4 km.

Efter handicap-indregning dukkede Jakob Holm frem af tågerne som vinder med Ebbe Nielsen og Henrik Jørgensen på de følgende pladser. Claus Bloch fastholdt dog sin føring i den samlede stilling.

Ultra-yoyo-match-sprint

Traditionen byder jo, at der er en ultra-sprint i Botanisk Have. Således også i år. Det var dog tæt på aflysning, idet parken var *meget* blød og smattet blot 48 timer før første start. En justering af banen og - ikke mindst - årets første frostvejr på selve dagen hjalp dog meget.

Momentet var så to startende samtidig på næsten - men også kun næsten - samme

bane, og med et par snyde-poster hist og her var der lagt op til en del fejlklip - især da Classic-banen ikke havde kontrolnumre på deres postdefinitioner. 43 af de 59 startende klarede sig dog igennem uden straf.

Som sædvanlig var det de lave handicap, der klarede sig bedst i Botanisk Have, med Uffe Spanner som vinder foran Anni Sørensen og Uffe Rasmussen. Claus Bloch blev dog på den samlede førsteplads foran Henrik Jørgensen og Ebbe Nielsen.



Mange, tæt placerede poster i Botanisk Have.

Resterende afdelinger

Dato Afdeling Arrangør

15/12 4. afdeling Kent Lodberg

5/1 5. afdeling Anders Bank

12/1 6. afdeling Henrik Markvardsen

26/1 7. afdeling Rikke Kornvig

2/2 8. afdeling Jacob Overvad

23/2 Finale Signe, Jette, Lina, Christian

Men hvis du har lyst til at hjælpe en arrangør, - eller har nogle spørgsmål - så skriv til Henrik Jørgensen på henrik@fodsporet.dk, eller ring 2042 1544.



Vinterspinning

Så har vi igen fået en aftale på plads med SATS i Knudrigsgade, hvor vi har 10 pladser på deres onsdags-spinninghold kl. 17.40.

I lighed med (størstedelen af) sidste år kører vi med på et åbent hold, med en SATS-instruktør.

Holdet slutter kl. 18.55 og herefter kan vi benytte os af fitness-maskiner, løbebånd mv. Erik Knudsen er gerne instruktør på et lille cirkeltræningsprogram à la det der kører mandag på Holme Skole - f.eks. to runder af 15 øvelser med 40 sek. aktivitet og 20 sek. pause.

Husk cykelsko

Da SATS ikke længere har udlejningssko, skal vi medbringe vores egne (SPD- eller LOOK-klamper). Har man ikke spinningssko, kan man lave en rigtig 80'er nødløsning og køre med kondisko. SATS har nemlig et par sæt pedaler med tåspidsremme. Alle som evt. ligger inde med to eller flere par spinningssko opfordres til at tage disse med og låne dem til »skoløse« deltagere.

Beierholm

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

Træningsplan

Dato	Seniortræning	Type
December		
tirsdag 8	Terræntur	F
torsdag 10	Bakketur	F
tirsdag 15	Vintercup 4	T
torsdag 17	Intervaller	F
tirsdag 22	Bundtur	F
tirsdag 29	Bundtur	F
Januar		
tirsdag 5	Vintercup 5	T
torsdag 7	Bundtur	F
tirsdag 12	Vintercup 6	T
torsdag 14	Bakketur	F
tirsdag 19	?	F
torsdag 21	Terræntur	F
tirsdag 26	Vintercup 7	T
torsdag 28	Intervaller	F
Januar		
tirsdag 2	Vintercup 8	T
torsdag 4	?	F
tirsdag 9	?	F
torsdag 11	?	F
tirsdag 16	?	F
torsdag 18	?	F
tirsdag 23	Vintercup Finale	T

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

T = Teknisk træning

F = Fysisk træning

* = Fællesspisning

November - februar er vintercupmåneder. Her er vintercuppen den eneste o-tekniske træning der tilbydes. Resterende tirsdage er fysisk træning.

Den første tirsdag i hver måned holdes 10-15 minutters teknisk oplæg omkring et orienteringsteknisk redskab. Alle tirsdage i den måned trænes dette, via diverse momenttræninger.

Den sidste tirsdag i hver måned er der fællesspisning, forudsat nogen byder ind som kok. Denne dag samler vi op på det orienteringstekniske i den måned vi har været igennem.

Husk også styrketræning hver mandag aften kl. 20.30 på Holme Skole.

/Henrik Jørgensen og Bjarne Hoffmann



KHM Invest ApS
Højbjerg

GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
26/12 2010	C	Marbæk Plantage	OK Esbjerg	Julenisseløb	22/12
2/1		MTB Silkeborg rundt	Silkeborg OK	MTB-O Vinterlang	27/12
3/1	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Nytårsløbet	30/12
10/1	C	Dejbjerg Plantage/Hede	Nordkredsen	Vinterlangdistance 1	5/1
17/1	C	Myremalm Plantage	Nordkredsen	Vinterlangdistance 2	12/1
31/1	C	Rold Skov	Nordkredsen	Vinterlangdistance 3	26/1
7/2	C	p.t. ukendt	Nordkredsen	Vinterlangdistance 4	2/2
21/2	C	Nørre Linå	Nordkredsen	Vinterlang 5	16/2
3/3	C	Kompedal Øst	Karup OK	Natugle 1	
10/3	C	Lisbjerg	OK Pan Århus	Natugle 2	
17/3	C	Lysbro - Arnakke	Silkeborg OK	Natugle 3	
13/3	C	Kirkemilen og Ålbæk Pl.	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	
14/3	C	Ålbæk Plantage	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	
24/3	C	p.t. ukendt	Horsens OK	Natugle 4	
26/3	C	Hornbæk Plantage	Hillerød, Øst, Roskilde Spring Cup		
27/3	C	Gribskov Nord	Hillerød, Øst, Roskilde Spring Cup		
28/3	C	Gribskov Nord	Hillerød, Øst, Roskilde Spring Cup		

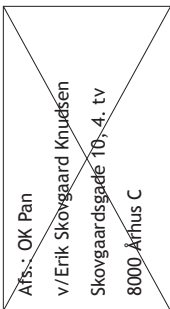
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
12/12	Marselisborg Nord	Eva og Hans Bloch	Silistria [1]	

Træningsløb for 2010 er endnu ikke kendt. Følg med på hjemmesiden.

[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 (lørdag), 18-18.30 (onsdag)

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