

Pan-Posten

Nr. 640 - Februar 2009

Pan-Pop tur i dyb sne

Se beretning fra »begyndernes« tur til
et meget snedækket Nordjylland.
Side 10-14.



(Foto: Torben Utzon)

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, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, anne.skaug@knus.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

Holder den vinter ikke op?	3
Klubnoter	4
Generalforsamling	6
GARMIN Cup	9
Pan-Pop 2010	10
Nordkredsens aktivitetspokal	14
Pan-præstationen 2009	15
Vintercup	16
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
641	15/4 Nordjysk 2-dages Spring Cup Påskeløb DM Nat	april
642	10/6	juni
643	19/8	august
644	7/10	oktober
645	2/12	december



Holder den vinter ikke op?

Vi har nu haft rigtig vinter gennem 2½ måned med sne og frost. Senest kom der 10 cm mere i mandags. Holder det dog ikke snart op, så vi kan komme i skoven?

I skrivende stund, så siger vejrudsigten, at det gør det nok ikke... Vi må kæmpe os frem endnu et par uger gennem sneen i skoven. Det er måske grunden til at tilslutningen til træningen tirsdag og torsdag ikke er så stor for tiden. Altså bortset fra vintercuppen med over 60 deltagere!

Ja, sneen er træls. Men det er synd, hvis du ikke under dig den oplevelse - trods besværet - at løbe gennem sneen, specielt når den er ny, uberørt og stadig hænger på træerne. Det er fuldstændig tyst, sneen knirker og man er alene, eller i hvert fald den første. Det oplevede jeg f.eks. til ottende afdeling af vintercuppen, hvor jeg startede først. Samt på Pan-Pop-turen ude i klitterne i Højengran.

Så prøv det! Det varer 15 år før vi får så meget sne igen. Og hvis det bliver for træls, så er der fortsat både styrketræning om mandagen og spinning om onsdagen som alternativer.

/Kell.



Printer og papir

Klubbens forbrug af printertoner, papir og plastlommer er ved at blive temmelig højt.

Her kommer lige lidt spareråd i en klimaatid:

Begræns udskriftområdet til det område banen dækker (funktion findes i condos).

Print et prøveeksemplar før der printes 25 kort.

Lav en kasse med fejlprint, hvor bagsiden kan bruges til prøveprint. Kun brugbart papir lægges i kassen og det lægges pænt i kassen.

Uddel ikke nye plasticlommer til løbere med mindre det er højst nødvendigt og saml lommerne ind efter træning.

Svejs ikke plasticlommerne til træning - så kan de ikke genbruges.



Familiehygge på Silistria

Du tager dig selv og din familie med på Silistria. Vi træner i forskellige grupper som passer i tempo. Grupperne løber forskudt, så børnene ikke får alt for frit spil.

Vi satser på at mødes kl. 10:00 på Silistria. Herefter løber forældrene på skift, mens børnene leger. Over middag bliver der dækket op til en lækker frokost med kaffe, te og kage efterfølgende. Prisen bliver 30 kr. pr. voksne og valgfri pris for børn.

Målet med disse familiedage er at gøre det lettere at komme af sted og måske få hilst på hinandens unger og bedre halvdel, som måske ikke så ofte kommer med.

Tilmelding sker gennem tilmeldingssiden på klubbens hjemmeside. Det eneste krav for deltagelse er, at bare én person i familien er medlem. Familiehygge gennemføres lørdag den 27/3 2010 og lørdag den 17/4 2010.

Vi håber i tager godt imod initiativet og bakker op om arrangementerne. Jo flere tilmeldinger, jo sjovere bliver det for alle.

Ebbe og René



Hold dig opdateret

Både klubben og forbundet er afhængige af, at dine oplysninger i O-service er opdaterede, specielt din adresse og email.

Du kan finde en vejledning i brug af o-service på <http://www.orientering.dk/okpan/vejledning/o-service.htm> og <http://www.orientering.dk/okpan/o-service.PDF>

Fire løb at holde øje med...

Natugle i Lisbjerg 10/3

Et firestjernet arrangement på et nytegnat kort i en lækker skov og med suppe og bål bagefter. Kan det blive mere hyggeligt? Det tror vi ikke...

Sidste frist for tilmelding 3/3 i O-service.

Divisionsmatch 18/4

Rold Skov - Danmarks største skov og et lækkert terræn - lægger bund til årets første divisionsmatch. I år går vi efter at vinde, så alle mand skal med.

Sidste frist for tilmelding 9/4 i O-service.

Dansk Park Tour 22/5

Universitetsparken, som sidst er brugt til WOC 2006 testløb, danner rammen om første afdeling i Dansk Park Tour. Løbet er samtidig udtagelse til JWOC

Sidste frist for tilmelding 15/5 i O-service.

Kr. Him. løb 13/5

Ungdomsafdelingens traditionelle og legendariske løb! Denne gang foregår det i Storskoven, så der gælder ingen undskyldning for at blive væk.

Tilmelding i O-service.



Brug bøgerne...

I vindueskarmen til højre lige inden for døren ligger der en logbog. Alle opfordres til at skrive sig i den, når de kommer og går. På den måde kan vi se, hvem der bruger huset - samt dokumentere det overfor kommunen.

På loftet lige over lemmen ligger der en udlånsbog. Hver gang man tager udstyr (poster, SI-udstyr, pandelamper plastlommer, ...) ud fra Silistria skal man skrive det i bogen, samt notere, når det er kommet tilbage. Ellers risikerer man at tro, at det er væk. Bemærk, at dette også gælder træningsløb m.m., der ikke udgår fra Silistria.

Pas på vores udstyr!

Sidste år købte vi nyt Sportident udstyr for en frygtelig masse penge. Det skulle gerne kunne holde en masse år endnu.

Derfor:

Når du bruger SI-udstyret, så sæt postenhederne ud så tæt på løbet som muligt og få dem samlet ind hurtigt efter målgang! De må ikke stå ude f.eks. en nat over. Det er de ikke beregnet til.

Når enhederne er samlet ind efter løbet, så husk at slukke for dem igen for at spare på batteriet. Dette gøres med SERVICE-OFF brikken.



OK Pan Generalforsamling

En mere end sidste år - i alt 26 - var mødt frem på Silistria til årets generalforsamling den 21/1 2010 kl. 19.30.

1. Valg af dirigent

Bent Nielsen blev valgt uden modkandidat. Han konstaterede herefter, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt.

2. Formandens beretning

Ebbe Nielsen supplerede sin skriftlige beretning i Pan-Posten 639.

"I 2009 havde der været mange flotte resultater. Specielt værd at nævne var Torbjørn Gasbjerg, der for tredje år i træk blev verdensmester i MTB-O. Rikke Kornvig og Erik Knudsen havde hver vundet guld til EM i MTB-O. Signe Søes var blevet nummer 4 både til The World Games i Taiwan og til VM i Ungarn. Også DM gav mange flotte resultater til klubben.

Til DM Klub var det lykkedes Henriette Andersen gennem et stort arbejde som "indpisker" at få et godt hold op at stå - på trods af en meget tidlig afgang om morgenen mod Nordsjælland. OK Pan blev nummer 3 - kun slået af to "hjemmebane"-klubber.

På træningssiden kan vi se mange deltagere til både ungdomstræning og vintercup - sidstnævnte med rekorddeltagelse på flere afdelinger.

Arrangementsudvalget havde leveret en fin præstation i 2009 med både klubbetur og klubfest.

Økonomien blev præget af både ekstra



Der diskuteres og lyttes...

indtægter - DM Lang gav et pænt overskud - men også øgede udgifter, idet der blev købt en hel del SportIdent udstyr, stativer, startur og borde. Desuden blev der brugt en større mængde midler på tilskud til klubbetøj. Begge dele smitter af på regnskabet.

Omkring faste poster i skoven har vi for øjeblikket 5 projekter - og der er måske endnu et på vej i Mols Bjerge.

Endelig vil jeg sige tak til Panisterne for at passe Silistria i året, der er gået.

Kigger vi på 2010 og fremover, så er det meget sikkert at vi fortsat har Garmin som klubsponsor i år. Det giver både et kontant beløb og nogle ure. Der er tegnet ny kontrakt med Femina, så der også er Femina Kvindeløb i 2010 - med Caroline Andreasen som stævneleder. Kontrakten løber i tre år. I år har vi også Midgårdssormen med Jeanette Finderup og Per Dahl som stævneledere, og i 2013 skal vi arrangere DM Mellem og i 2015 ligger der et påskeløb og venter."

Kell Sønnichsen kommenterede forbruget af midler. Både indkøb af SportIdent udstyr og tilskud til klubbetøj er ikke udelukkende bestyrelsens påfund. Begge dele var på budgettet for 2009, og der kom ingen protester til dette ved sidste års generalforsamling.

Beretningen blev godkendt.

3. Forelæggelse af revideret regnskab

Hans Vendelbjerg gennemgik regnskabet.

Bent Nielsen gjorde opmærksom på at posteringen under Djurslandsløb henførte til løbet i 2008, men at der efterfølgende kom flere penge i skovtilskud end forventet.

Mogens Nielsen spurgte til begrebet "Årsfee". Ebbe svarede, at det er en betaling til DOF for eliteløbere. Det er i stedet for at opkræve en pris for hver tur/aktivitet.

Jeanette Finderup efterlyste indtægterne fra hjælpen til DHL-stafet. Hans henviste til Eliteudvalgets regnskab, hvor de findes som "Diverse indtægter". Morten Pedersen mente, at de burde bogføres et andet sted. Ifølge Hans var placeringen mest historisk betinget, idet hjælpen til løbet oprindeligt var forankret i eliteudvalget.

Torben Utzon spurgte, om det var et bevidst valg at nedtrappe involveringen i DHL-stafetten. Ebbe svarede at dels DM og dels Århus Motions ønske om, at vi ellers skulle stå for tre dages hjælp fik os til - i år - at drosle ned for engagementet. Vi kan godt få mere arbejde der - og dermed flere indtægter - men det kræver en ildsjæl, der vil stå for det praktiske.

Morten Pedersen undrede sig over den store gæld til medlemmer. Hans svarede, at det især var to medlemmer, der har det med at have mange udlæg og samle dem sammen i store bunker. Bent Nielsen forklarede at den tilsvarende store postering af tilgodehavender hos medlemmer skyldtes at der ved regnskabsårets afslutning var en del betaling for klubtøj, der var i mellemregning med løbskontoen.

Regnskabet blev godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag

Der var ikke indkommet nogen forslag.

5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.

Hans Vendelbjerg fremlagde et budget, han kaldte konservativt. Der var dog budgetteret med lidt flere medlemmer og dermed flere kontingengindtægter.

Kontingentet forbliver uændret.

6. Valg af formand (ulige år)

Ikke relevant.

7. Valg af kasserer (lige år)

Hans Vendelbjerg genopstillede og blev genvalgt.

8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. §6

Kell Sønnichsen og Kent Lodberg genopstillede. Begge blev valgt.

9. Valg af suppleanter

Kenneth Skaug og Grethe Leth Pedersen var på valg. Begge genopstillede, hvis der ikke var andre kandidater. Det var ikke tilfældet, så begge blev valgt.

10. Valg af revisor

Christian Christensen var på valg, og blev genvalgt.

11. Eventuelt

Hans Christiansen gjorde opmærksom på, at damesaunaen stod for en overhaling. Panisterne vil nedtage det gamle træværk, og der vil

efterfølgende blive sat nyt op. Det betyder, at saunaen er lukket i uge 8 og 9.

Mogens Nielsen opfordrede alle til at tage, hvad de ville have af glemte sager i de fire kasser, der står i den gamle stue. Resten bliver smidt ud.

Hans Bloch fortalte at han i forbindelse med et træningsløb i december havde fundet mange poster og refleksbrikker efterladt i skoven. Ebbe oplyste, at det havde været oppe at vende på et par bestyrelsesmødet, og det også var bestyrelsens opfattelse, at der hang forholdsvist meget glemt materiale i skoven. Det burde være en selvfølge at materiel skal inddrages. Kent Lodberg havde efterfølgende gennemgået ca. 40% af Storskoven mellem jul og nytår i eftersøgning efter glemt materiel. Han havde dog kun fundet en enkelt post, så måske så det ikke så slemt ud alligevel. Mogens Nielsen foreslog, at man skulle skrive på tavlen, når man hang noget ud i skoven. Alt andet kunne inddrages, hvis man faldt over det. Kent Lodberg advarede dog imod den fremgangsmåde, idet det ikke var sikkert, at det var vores materiel - selvom der skal stå navn på alt, der hænges ud. Der fulgte en vis debat om, hvornår man kan tillade sig at ned- og hjemtage udstyr fra skoven.

Ebbe Nielsen sluttede af med at uddele årets Pan-præstation. Bestyrelsen havde fraveget en uskrevet regel om at den ikke må gå til et bestyrelsesmedlem - og i den forbindelse gået bag om ryggen på modtageren: Kell Sønnichsen.

De 26 fremmødte sluttede af med et trefoldigt leve for Orienteringsklubben Pan, hvorefter Bent Nielsen takkede for god ro og orden. Arrangementsudvalget stod derpå for det traditionelle ost og rødvin.



Den traditionelle ost-og-rødvin efter generalforsamlingen.

Beierholm

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

KHM Invest ApS
Højbjerg

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten



Bjarne Hoffmann

GARMIN Cup 2009

OK Pan vandt i 2009 holdkonkurrencen, GARMIN Cup, for både damer og herrer. Præmien var 5 GARMIN Forerunner 405 ure - til en normalpris på over 2000 kr. pr. stk.

De 8 kvindelige og 8 mandlige løbere der i større eller mindre grad har været med til at løbe den samlede sejr hjem i seniorranglistens holdkonkurrence - GARMIN Cup 2009 - har ønsket, at takke klubben for den indsats og støtte som klubben giver eliten ved at donere de 5 GARMIN Forerunner 405 til klubben. Da klubben i forvejen råder over et antal ure, f.eks i ungdomsafdelingen, blev det derfor efter en længere mailkorrespondance mellem mange af løberne besluttet, at jeg i samarbejde med Ebbe skulle finde 5 egnede kandidater. Oplægget var at kandidaterne skulle være løbere eller ledere i klubben, der gør en særlig



»Nu skal der leges...«. Urene blev overrakt ved generalforsamlingen.

indsats, enten for eliten specifikt eller for klubben mere generelt eller har præsteret internationale resultater.

Vi kunne have valgt mange flere, men vi valgt de 5 ud fra følgende 'kriterier':

Lars Hjerrild, som et anerkendende skulderklap for hans optagelse i juniorelite.

Rikke Kornvig og Thorbjørn Gasbjerg for deres internationale medaljer og mesterskaber til EM og VM i MTB-O.

Michael K. Sørensen for hans kæmpe arbejdsindsats med klubbens elektroniske tids tagging mv.

Torben Utzon for hans omfattende arbejdsindsats i et væld af klubbens aktiviteter - og særligt i denne her sammenhæng - hans mangeårige engagement i elitens logistik. Tutzon Travel længe leve.



Pan-Pop 2010

- en beretning fra "formanden" hos begynderne

Efter, at jeg sidste år deltog i Pan-Pop 2009 som eneste begynder, havde jeg gjort en del lobbyarbejde for at få nogle ligeværdige konkurrenter med til Pan-Pop 2010. Og det virkede. I år have jeg følgeskab af en håndfuld begyndere.

Der var som sædvanligt tale om et fantastisk arrangement: Hyggelig indkvartering med brusere, der kunne levere rigelig mængder af dejlig varm vand; en dampende varm sauna;

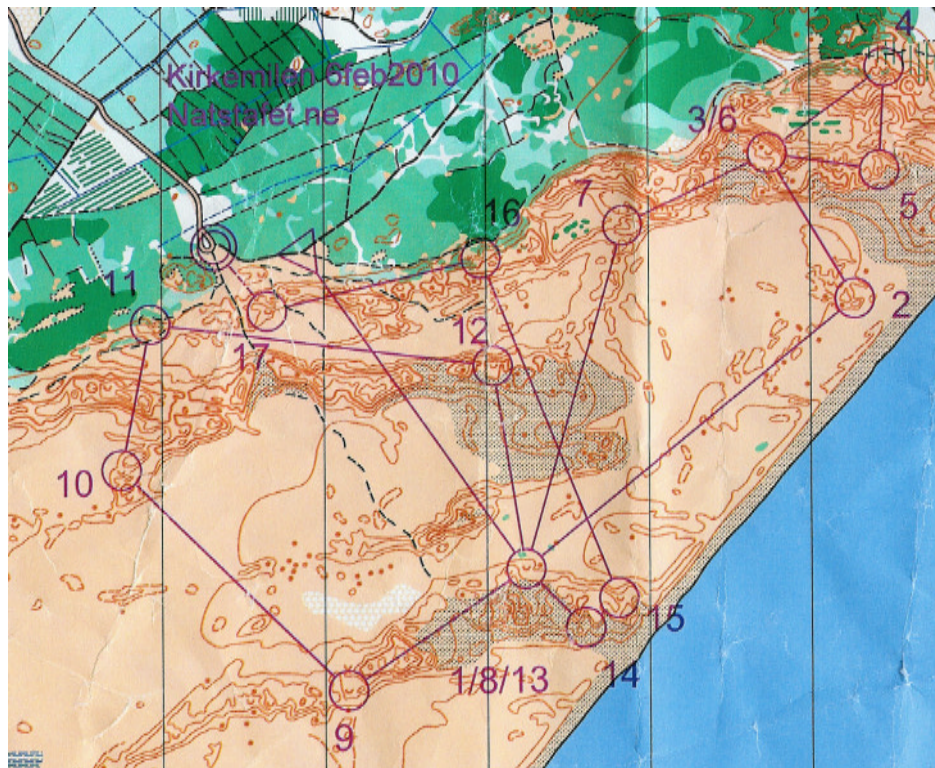
masser af lækker mad - både det som blev serveret af cafeteriet og de medbragte snacks; og selvfølgelig mange timers træning i et svært terræn kombineret med op mod en halv meter sne. Ja, selv vejrguderne havde arrangørerne tilsyneladende indgået en pagt med.

"Jeg gav op"

Kirkemilen var området for det første træningsløb i Pan-Pop. Det var et åbent klitområde med dyb sne, som Bjarne Hoffmann havde fyldt med poster.

Klitterne og sneen havde suget enhver form for selvtillid ud af Dion.

Det var fredag aften. Det var blevet noget



Første udfordring - enmands natstafet i Kirkemilen



Bekymring allerede før start lørdag formiddag (Foto: Torben Utzon).

senere end programsat, idet svenskerne og særligt nogle af de hjemvendte danskere havde store problemer med at få deres svenskerbillige biler i land. Det skulle efter sigende ikke være den danske afgiftsbom, som hindrede landgangen, men derimod noget så jordnært som to tilsyneladende ens nøgler og en mangelfuld tændingslås.

Kenn, Preben og jeg kæmpede en næsten lige og hård kamp, som Kenn trak sig sejrrikt ud af. Længe efter, at vi var kommet i mål, kom en noget slukøret Dion i mål, mens han mumlede: "Jeg gav op." Klitterne og sneen havde suget enhver form for selvtillid ud af Dion, der kun havde gennemført 2/3 af banen, og frygten for de resterende løb de følgende dage fremgik tydeligt af hans ansigt. Det vækkede en del minder om mit Pan-Pop 2009!

"Sku' man da aldrig spurte?"

Lørdag formiddag havde Bjarne Hoffmann arrangeret tre forskellige baner af i alt godt 6 km i Højengran. Jeg og de andre begyndere var blevet påbudt at være meget agtpågivende over for tæthederne og at løbe banen som et natløb.

Personligt gik det ganske godt, og jeg synes, at løbet var meget lærerigt.

Kenn, som havde gjort det rigtig godt - om end han efter min opfattelse havde valgt for mange af de nemme løsninger - kom dog noget slukøret i mål. Umiddelbart efter, at han havde stemplet målposten, blev han indhentet af en kåd ungdomsløber fra det sydfynske, som hilste på ham med den helt rette indstilling. "Sku' man da aldrig spurte", sagde hun og inviterede dermed Kenn til et kapløb mod mål. Inden Kenns krop havde nået at lystre signalerne fra oven, var hun væk igen. Det gjorde varigt indtryk.

Preben lavede en såkaldt "Preben".

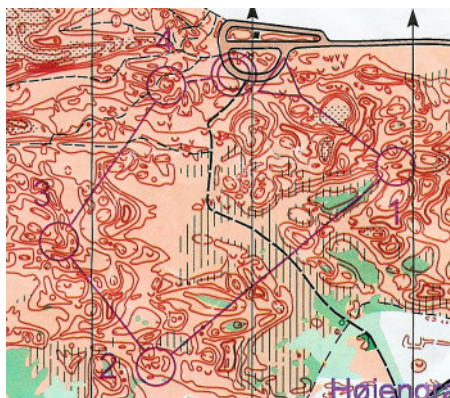
På trods af at post nr. 2 ikke blev fundet kombineret med en klassisk fejl, hvor post nr. 15 blev aflæst som post nr. 5, præsterede Dion et hæderligt løb.

2 timer og 30 minutter om 6 km!

Derimod fik Preben sig en meget lang og meget lærerig formiddag. Efter at have brugt rigtig mange minutter på at finde post nr. 2 lavede Preben en såkaldt "Preben". For de uindviede kan det oplyses, at definitionen på en "Preben" er som følger: "Løberen løber tilbage til den foregående post". Der er altså tale om en



»Base camp« var Ålbæk Idrætscenter. De havde mere mad, end vi kunne spise, og den var god! (Foto: Torben Utzon).



Lørdag eftermiddag i Højengran.

taktik, hvor man tager et skridt frem og dernæst et skridt tilbage. Det er en tidsrøver! Dette var kimen til, at Preben 2 timer og 30 minutter efter starten dehydreret og tømt for sukker kom tilbage til parkeringspladsen som absolut sidste mand. På parkeringspladsen havde Kenn og Dion trofast ventet i den bidende kulde. Af hensyn til min sarte hud havde jeg dog valgt at få et lift med Lina og pigerne i en anden vogn.

Rocker René trynede de unge dværge.

Lørdag eftermiddag bød programmet efter en fantastisk frokost på endnu et løb i Højengran. Dette løb bestod af to korte og en lang sløjfe. Preben, som nu havde fået fornyet energi, havde proklameret, at han skulle løbe det hele. Vi andre var dog noget mere forsigtige.

Dion og jeg løb de to korte sløjfer. Kenn begyndte sammen med Preben på den lange sløjfe efter at have gennemført begge de korte. Kenn, som dog valgte at "dreje af" midtvejs, fik endnu en gang lov til at vente på Preben, som på ny skulle have fuld valuta for den beskedne pris for turen på kr. 500, og som dermed satte yderligere 2 timer og 30 minutter på løbskontoen!



Signe Just og Lina Bunk på vej mod post 1 - måske - lørdag eftermiddag.

Pan-mester i indendørs fodbold

Lørdag aften var det tid til at få placeret Pan-mesterskabet i indendørs fodbold. Deltagerne blev hurtigt delt op i en gruppe med unge



Henrik »Stenvarden« forsøger at trænge gennem forsvarerne hos »The Young Ones«.

og talentfulde løbere på den ene side og en gruppe rutinerede og lidt ældre løbere på den anden side.

Sejren var stort set i hus fra starten. De unge havde ikke meget at byde på, og de afslørede straks, at de ikke havde talenter inden for boldspil. På mit hold viste Henrik Markvardsen sig hurtigt som en dynamisk og utrættelig (sten)varde ude i marken. Og Rocker René (aka René Rokkjær) trynede de unge dværge med sin hurtighed og overlegne fysik. Med sådanne kapaciteter på holdet var sejren uundgåelig. De rutinerede viste overlegent sammenspil, lavede mange flotte mål (på trods af endnu flere forspildte chancer) og præsterede et hermetisk lukket forsvar. Sådan gik det til, da jeg blev Pan-mester i indendørs fodbold 2010 med cifre i omegnen af 10 - 2.

Efter at have nydt pokalen - som bestod af medbragt whisky og øl fra cafeteriets automat - varede det ikke længe før end øjenlågene blev tvunget i af tyngdekraften.

Mættet

Om søndagen var der arrangeret tre sløjfer i Tversted. Mange af Pan-deltagerne var dog mættede - af de forudgående dages høje knæløftninger og ikke mindst aftenens duel på boldbanen. Det må være årsagen

til, at sløjferne i Tversted ikke fik den opmærksomhed, som området ellers fortjente. Eksempelvis valgte flere at tage en tur på ski, medens andre valgte kun at løbe én af sløjferne. Rasmus Djurhus var vistnok eneste løber, som løb alle tre sløjfer, og som dermed fik lidt oprejsning efter den foregående aften's sviende nederlag.

Tak for Pan-Pop 2010

Afslutningsvis vil jeg gerne takke alle for en rigtig hyggelig og hård weekend. Ja, den var faktisk så hård, at Dion måtte tage en sygedag om mandagen, at Kenn flygtede til militæret, hvor strabadserne forventes at være mere overkommelige, og at Preben havde ondt i halsen i hele den efterfølgende uge. En særlig tak går naturligvis til de personer, som havde arrangeret en næsten perfekt Pan-Pop 2010.

Det eneste, som der kunne sættes en finger på, var, at der ikke blev afholdt Pan-mesterskaber i bordtennis grundet det manglende bordtennisbord.



Bjarne Hoffmann - oftest set med en eller flere poster, kort og papkasser i nærheden. Han gjorde et stort arbejde for at få lavet en lækker samling.



Lars-Ole Kopp

Nordkredsens Aktivitetspokal

Pokalen gik i år til en af de ledere i Nordkredsens, der er med til at sikre dansk orienterings fremtid.

Morten Pedersen - eller blot Morten P - er en af de mest stabile, flittigste og respekterede ungdomsledere i dansk orientering. Han har været ungdomsleder ligeså længe, som han har været gammel nok til at være leder.

Det startede som klubtræner, og siden har han lagt energi i ungdomsarbejdet både i Nordkredsens og i Børn og Unge Landsudvalget, og alle steder nyder han enorm respekt. Man lytter til hans meninger, fordi han har noget at have dem i - dels i kraft af sin lange erfaring, dels i kraft af hans engagement og i en solid teoretisk ballast med træneruddannelse. Det deler han også ud af på træner- og instruktørkurser, så vi sikres, at der kontinuerligt kommer nye trænere til. Han er flittig og vedholdende både på lejre

og bag kulisserne i udvalgsarbejdet. I flæng kan nævnes novembersamlingen for juniorer, KUM-koordinering, aktiviteten i Lands-B&U og som tovholder på et utal af weekendkurser og sommerlejre for børn og unge fra Nordkredsens klubber.

Men så er der også hans personlighed.

Han er ikke en person, der gør noget særligt væsen af sig - men alligevel er han altid et naturligt midtpunkt både blandt børn og voksne. Børnene elsker godt nok at drille ham, men de ved også, at når han tager den alvorlige mine på, så er det alvor, og de gør (næsten altid) hvad han siger, for de kan godt se, at det nok er meget fornuftigt. De unge kalder ham "Alfahannen" - og det i den bedste mening, for han besidder en naturlig autoritet. Sådan er det bare. Han er seriøs, men han er også sjov på sin egen finurlige måde.

Og så er opmærksom på o-løbere som mennesker. Hans træner- og ledergerning handler om meget mere end at blive en dygtig o-løber. Han vil hellere have, at de unge har det godt som o-løbere, og trives i sporten.

Som leder er man tryk, når han er med i et arrangement, og det er han ofte, - og han er altid klar til at træde til, hvis der opstår problemer med at få f.eks. en lejr gennemført. Så lykkes det altid at trylle en flok hjælpere frem fra studiebøgerne, så børnene og de unge o-løbere ikke bliver snydt for deres lejr. Lederne ved altid, at de kan spørge ham, hvis der er et problem, Også som forældre er man helt tryk ved at overlade sine poder i hans og hans kompagnis varetægt.

Nu har han selv fået barn, og vi glæder os til at møde Morten på stævnepladsen med junior og se dem på børnebanen. Vi er sikre på, at der er mange i Mortens unge fanklub, der gerne vil hjælpe med at skubbe klapvognen.



Ebbe Nielsen

Pan-præstationen 2009

Som traditionen byder gives Pan-præstationen til en præstation leveret af et Pan-medlem der har leveret en indsats ud over det sædvanlige - eller det lange seje træk.

I 2009 har bestyrelsen (eller dele af) og dem der i øvrigt har nomineret haft øje for nogle forskellige præstationer/kandidater. Kandidater der hver især har leveret super præstationer, nogle på den organisatoriske del og nogle på den sportslige side.

Det har ikke været let og vi har i bestyrelsen diskuteret hvad det er for en præstation der skal belønnes i år.

Hvor Pan-præstationen ofte gives til en der målrettet arbejder på at blive den bedste kan man vel nærmere sig om vores kandidat i år at



I mangel af den egentlige skulptur fik han overrakt et pindsvin i stedet... (Foto: Hans Vendelbjerg).

denne arbejder for at gøre O-løb tilgængeligt og herligt for alle der er i nærheden. Efter et par år hvor vi har belønnet sportslige præstationer er det i år en organisatorisk præstation som bestyrelsen har valgt. Bestyrelsen har været nødt til at bøje en uskreven regel i klubben en lille smule, nemlig at den ikke må gå til et bestyrelsesmedlem - og i den forbindelse gået bag om ryggen på modtageren: **Kell Sønnichsen**.

Han er mest kendt for sin altid meget imødekommende tilgang til opgaver der skal løses i klubben. Og i forbundet. Og... Han rejser meget med sit o-løb og er engageret mange steder og indenfor mange områder af vores sport: Korttegning, banelægning, edb, klubblad, forbundshjemmeside, poster i skoven, bestyrelsesarbejde, løbsplanlægning, vintercup arrangør, mmm.

Han kunne dog godt være flittigere på træning og løb, men har dog også haft tid til at nappe et par DM medaljer.



Vintercup 2009-10

Den levede op til sit navn...



Kell Sønnichsen

Med snedækket terræn på de fleste etaper - nemlig alle dem i 2010 - levede vintercuppen i år op til sit navn. Jeg kan ikke huske, at det er sket før.

Rundtosseløb

Femte afdeling var den sidste i 2009, og med Kent Lodberg som banelægger var det forventeligt det o-tekniske, der var i fokus. Ikke desto mindre var det de lave handicap, der løb med pointene. Ingen i top 10 havde handicap over 67 - og vinder blev Dion Petersen foran Preben Walde.

Banen bestod af to sløjfer med et par posters indløb og udløb og var svær nok. Men muligvis havde konceptet med to startende pr. 30 sekunder en betydning for fordelingen.

Så kom sneen

Blot nogle få dage inde i 2010 stod en flok frysende løbere ved et vejkrads i Risskov mens sneen væltede ned. »Er det her?« løb spørgsmålene - og det var det. Anders Bank havde fundet på at lave en afdeling ved Psykiatrisk Hospital, der således har debut som vintercup-terræn.

Med flyvende samlet start (alle stod på linje og så var det med at komme afsted så hurtigt startenheden kunne følge med) og et letløbet sprint-terræn var det forventeligt de lave handicap, der kunne trække sejren hjem. Man skulle helt ned på 38. plads for at finde en med over 80% i handicap. På trods af gaflede baner var der imponerende nok kun 2 af de 57 fremmødte løbere, der havde fejlklip.

Vinder blev Martin Jensen foran Asger Køppen. Samlet var det dog fortsat Claus Bloch, der førte.

Olympisk Orientering

Endnu større problemer fik de høje handicap på denne syvende afdeling. Olympisk Orientering -



Instruktion før sjette afdeling.

kendt bane i kendt terræn - med Rikke Kornvig som tovholder. Og kendt var banen, da den ud over at være offentliggjort på forhånd har været brugt tre gange tidligere.

Det betyder også, at det giver mening at tale om en rekord for banen. En ny en af slagsen satte Rasmus Djurhuus med blot 13:57. Ellers var det Uffernes aften med Uffe Rasmussen som vinder foran Uffe Spanner, der dermed kunne rykke op på den samlede førsteplads.

Jomfrueligt terræn - næsten

»Hvordan kan man have problemer med at finde en post, når man kan se Silistria?«. Sådan tænkte jeg mens jeg ledte efter en post - blot 40 m fra klubhuset! Med to meget detaljerede kort - hhv. »Buttcatch Beach« og »Black Sea City« - i stor målestok og med 62,5 cm ækvidistance formåede Henrik Markvardsen at give mange deltagere alvorlige problemer uden at komme langt hjemmefra.

Henrik og Christina fik mange roser for afdelingen, bl.a. udtalte René at det var »efter min mening vintercuphistoriens fedeste afdeling.«

Vinder blev Bjarke Rosenbeck foran Morten Pedersen.

Racerkørerens fødselsdag

Ottende afdeling fandt sted den 2/2 - og det var stort set også det nærmeste man kom racerhastigheder. Et pænt lag sne med is under gjorde sit til at sætte tempoet ned for løberne. Men flot var det i skoven, hvor den nyfaldne sne endnu ikke var faldet af træerne.

På trods af den megen sne havde Jacob Overvard og Per Hjerrild fået lokket 45 løbere til Mindeparken, hvor man - efter lidt indledende problemer for banelæggerne at finde startpunktet(!) - blev sendt afsted på en

normal bane nord for Mindeparken. Derefter fulgte en stjernepost ved Donbækhusene, hvorfra man skulle ud til en række poster med korthusk. En hel del glemte at stemple stjerneposten efter hver huskepost...

Vinder blev Jurgita Samulenatie foran Mona Nørgaard.

La Grande Finale

Den var lagt i hænderne på »novicerne«, som de kaldte sig: Signe, Jette, Lina og Christian. Det er nok lidt af en tilsnigelse for at par stykker af dem, og selv om de lagde op til det modsatte, så stod ingen af posterne forkert!

Finalen blev en værdig afslutning på **Vintercup**'en - mest sne og koldest. Momentet var »omstillingsparathed« og det blev testet med en regulær o-bane (dog gaflet og med butterflys) på tre kort i forskellig målestok. Det snød nogle stykker, at de ikke kom helt så hurtigt frem på det sidste kort, som de troede.

Vinder blev Dion Petersen foran Jacob Larsen, men med en femte-plads kunne Uffe Spanner køre den samlede sejr hjem - selv om de syv bedst placerede i den samlede stilling stillede til start i håb om at vippe ham af pinden. Claus Bloch var tæt på og ville med en tid blot 52 sekunder hurtigere have gjort det. Han blev nu nummer tre med Uffe Rasmussen på andenpladsen.

Ny rekord

Torben Utzon - vintercuppens resultat- og statistikkyndige - har regnet sig frem til, at årets cup satte ny rekord - både i antal forskellige løbere (106) og gennemsnitligt antal starter pr. afdeling (56,5). Ved prologen til november vil vi i øvrigt passere start nr. 5000 siden vintercuppens start i vinteren 1996/97.

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
Februar			
tirsdag	23	Vintercup Finale	T
torsdag	25	Terræn testrunde	F
Marts			
tirsdag	2	Orienteringstræning	T
torsdag	4	Bundtur	F
tirsdag	9	Orienteringstræning	T
torsdag	11	Bakketur	F
tirsdag	16	Orienteringstræning	T
torsdag	18	Intervaller	F
tirsdag	23	Orienteringstræning	T
torsdag	25	Distancetræning	F
tirsdag	30	Intervaller	F
April			
torsdag	1	Bundtur	F
tirsdag	6	Orienteringstræning	T
torsdag	8	Testrunde	F
tirsdag*	13	Orienteringstræning	T
torsdag	15	Intervaller	F
tirsdag*	20	Orienteringstræning	T
torsdag	22	Terræntur	F
tirsdag*	27	Orienteringstræning	T
torsdag	29	Intervaller	F

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

T = Teknisk træning

F = Fysisk træning

* = Femina fortræning

Husk også styrketræning hver mandag aften kl. 20.30 på Holme Skole. Sidste gang er 22/3.

/Henrik Jørgensen og Bjarne Hoffmann



Vinterspinning

Så har vi igen fået en aftale på plads med SATS i Knudrigsgade, hvor vi har 10 pladser på deres onsdags-spinninghold kl. 17.00.

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

Holdet slutter kl. 17.55 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.

Cykelsko

SATS har igen fået udlejningssko, så det er ikke længere nødvendigt at medbringe egne sko. Man kan også lave en rigtig 80'er nødløsning og køre med kondisko. SATS har nemlig et par sæt pedaler med tåspidsremme.


GARMIN™
 ... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
27/2?	C	Sønderherreds Pl.?	Nordkredsen	Vinterlang. (løb 21/2 flyttet)	
3/3	C	Kompedal Øst-Gratthe hede	Karup OK	Natugle 1	25/2
7/3	C	?	Nordkredsen	Vinterlangdistance 5	4/3
10/3	C	Lisbjerg	OK Pan Århus	Natugle 2	5/3
13/3	C	Kirkemilen	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	26/2
14/3	C	Ålbæk Plantage	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	26/2
17/3	C	Lysbro - Arnakke	Silkeborg OK	Natugle 3	11/3
24/3	C	Nim Skov	Horsens OK	Natugle 4	18/3
26/3	C	Hornbæk Plantage	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	2/3
27/3	C	Gribskov Mårum og Nord	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup, JRL, SRL	2/3
28/3	C	Gribskov Mårum og Nord	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	2/3
1/4	C	Frederikshåb Syd	Gorm/Kolding	Påskeløb 2010	5/3
2/4	C	Frederikshåb Øst	Gorm/Kolding	Påskeløb 2010	5/3
3/4	C	Frederikshåb Vest	Gorm/Kolding	Påskeløb 2010	5/3
10/4	A	Grenå Plantage	Nordkredsen	DM Nat	26/3
11/4	C	Grenå Plantage	Nordkredsen	DM Nat - om dagen	5/4
18/4	B	Rold Nørreskov	Mariager Fjord OK	1. divisionsmatch	9/4
24/4	A	Nyborg Vold	Svendborg OK	DM Sprint, JRL, SRL	9/4
25/4	A	Krengerup-Glamsbjerg	Odense OK	DM Ultralang, JRL, SRL	9/4
30/4	C	Vester Torup	St. Binderup OK	NJM-Lang	
13/5	C	?	OK Vendelboerne	NJM-Stafet	
13/5	C	Storskoven	OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløbet	

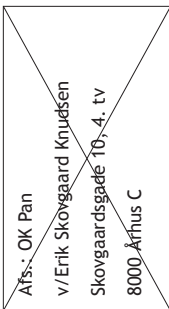
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
27/2	Storskoven	Martin Jensen, John Skovbjerg	Silistria [1]	
6/3	Fløjstrup	Århus 1900	P-plads midt i skoven [16]	
27/3	Storskoven	Finn Simensen	Ørnereden [23]	
10/4	Vilhelmsborg	?	Kilden, Beder landevej [8]	
24/4	Fløjstrup	Århus 1900	Moesgaard strand [4]	

[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