

Pan-Posten

Nr. 645 - December 2010

Over 70 tilmeldte til årets klubmesterskab, der fandt sted i Fløjstrup med strålende solskin.

Se side 8-11.



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	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
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	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	5184 4233 2147 5277
Ungdomstræner	Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	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

Må man løbe i Dyrehaven?	3
Klubnoter	4
Weekenden, der ikke skulle have været	6
Klubmesterskab 2010	8
God afslutning på efteråret	12
Årsberetninger	
- Formand	14
- Eliteudvalget	20
- Løbsudvalget	22
- Kortudvalget	23
- Træningsudvalget	24
Mindeord for Mogens Nielsen	25
Træningskalender	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
646	24/2 Pan-pop-tur Vintercup Generalforsamling	marts
647	14/4	april
648	16/6	juni
649	21/8	august
650	13/10	oktober
651	8/12	december

Må man løbe i Dyrehaven?

En af de uskrevne regler i klubben er, at vi ikke løber i Dyrehaven. Alle baner går udenom og man løber ikke igennem. Lidt irriterende, for den optager en del plads i den smalle passage mod nord fra Silistria.

Desværre er det åbenbart ikke længere nok. Kommunen har planer om at udvide Marselisborg Dyrehave mod syd, så den kommer til at gå næsten helt ned til Silistria.

Baggrunden for dette er, at der gennem de senere år har været en række tilfælde, hvor dyrene har angrebet publikum - som oftest pga. publikums uvidenhed. For at give mere luft, så der er plads til både publikum og dyr er det altså meningen at udvide Dyrehaven. Specielt er det vigtigt at give hjortevildtet mulighed for at kunne gemme sine kalve i mere tæt bevoksning, og også vildsvinene har brug for mere plads. Og det mest nærliggende område at inddrage er området syd for den nuværende Dyrehave - altså ned mod Silistria.

I første omgang bliver der foretaget en forundersøgelse om, hvorvidt det i det hele taget er muligt at øge omfanget af haven. Forundersøgelsen skal afsluttes i år. Bl.a. skal Skov & Naturstyrelsen spørges.

Hvis udvidelsen gennemføres vil der kun være en meget lang og smal tarm fra Silistria til norddelen af skoven, hvilket gør den betydeligt mindre brugbar.

Medmindre selvfølgelig at vi begynder at løbe derinde...

/Kell.





Fra en tidligere vedligeholdelsesdag. Ole Iversen renser tagrender. (Foto: Torben Utzon).

Vedligeholdelsesdag

Der holdes vedligeholdelsesdag på Silistria lørdag, den 15. januar 2011.

Arbejdsopgaverne er:

- Oprydning på loftet.
- Rengøring i hele huset (der hvor vore dygtige rengøringspiger ikke kan/skal gøre rent).

Dagen starter kl. 09.00 med en kop kaffe/the med rundstykke og tilbehør, hvorefter vi arbejder frem til frokost (medbring selv)

Derefter er der mulighed for at deltage i træningsløbet fra Silistria kl. 13.00.

Efter løbet serveres varm kakao og kage!

Tilmed dig straks til Husudvagten på email: hrosenkrands@gmail.com

/Hans R Christiansen

Overnatning til påske

Som tidligere år arrangerer OK Pan og Århus 1900 fælles overnatning i forbindelse med påskeløbene - som i 2011 foregår ved Viborg den 21-23. april.

Vi skal i år bo på Skals Idræts efterskole (www.skals-efterskole.dk), som ligger nord for Viborg.

Har du lyst til at tilbringe et par aftener sammen med klubkammerater og andre o-løbere, så tilmelder du dig på tilmeldingssiden på klubbens hjemmeside eller til Anne Møller Skaug på anne.skaug@knus.dk.

Der vil være mulighed for overnatning i mindre værelser samt i klasselokale for ungdomsløbere.

Vi håber at inde en til at lave maden, men ellers sørger vi for at der bliver handlet og så laver vi en ordning så Pan hygger med at lave mad den ene aften og 1900 den anden. Prisen for denne herlige tur afhænger af hvilken løsning vi finder, men ca 500 -550 kr. pr voksen (2 x aftensmad, 2 x morgenmad samt 2 x smør selv madpakke + overnatning)

Hurtigst muligt og senest den 1 marts. Pladserne bliver tildelt efter først til mølle princippet!

Spørgsmål kan rettes til Anne Skaug, Pan på anne.skaug@knus.dk eller 86277670

Husk: Tilmelding til selve løbet foregår via o-service som normalt.



Glædelig jul! Præmie til nr. 4, der SMS'er sidetallet for den *midterste* julemand i bladet (denne inkl.) til 2165 6687.

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling torsdag 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 og Kim Rokkjær 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

Nightchamp fortsætter

Efter stor succes i november fortsætter Henrik Dagsberg med 3 nye afdelinger af Nightchamp i februar 2011:

3/2: Hansted

10/2: Ussinggård

24/2: Silkeborg Sønderkov Øst

Se mere: http://dagsberg.eu/?page_id=22



Årets Panpræstation

Hvem skal have Panpræstationen 2010?

Send dit forslag til et medlem af bestyrelsen, så den har et oplyst grundlag til at tage en beslutning på.

Sidste frist er 3/1 2011


... samarbejder med OK Pan!



Weekenden, der ikke skulle have været...

Egentlig nåede jeg mæthedspunktet efter DM-weekenden midt i september, som var årets sidste mål. Så var der bare hyggeløb i Italien og en divisionsfinale tilbage.

Den afsluttende ranglisteweekend i kolde november måned var afskrevet. Den stod nemlig på 25 km Jættemilen, hvilket kræver en del træning, hvis det skulle blive rigtig sjovt.

Problemet er bare, at når starten er gået, glemmer jeg alt om, at jeg ikke er i superform.

Jeg havde regnet den ud for GARMIN Cup, som er klub-holdkonkurrencen for senioreliten: Vi førte stort inden weekenden, så det ville stort set bare kræve 3 gennemførende Pan'ere. Og her var det jo oplagt at stille med vores 3 landsholdsløbere Rasmus Djurhuus, Christian Christensen samt Claus Bloch og lade dem løbe sejren hjem, mens jeg kunne sidde i sofaen med benene oppe, kaffe på kanden og AB-AGF på skærmen.

Så planerne for en dejlig søndag var der, og den kunne vel nærmest kun 'ødelægges' af, at en af de 3 skulle blive skadet, og hvad er oddsene for det?

Ingen kaffe på sengen

Søndag morgen sad jeg og drak min kaffe på Fredensborg vandrerhjem iført Pan løbetøj. Jeg kæmpede med at få mit 4 rundstykke ned, da jeg var klar over det kunne være nødvendigt, hvis jeg skulle rundt på alle 25 km.



Tre formfuldente(?) Pan'ere klar til start. (Foto: Torben Utzon)



Og så gik starten... (Foto: Torben Utzon)

Det skulle jeg, for Christian og jeg havde lavet en aftale om, at hvis en af os 3 ikke kom igennem, måtte personen punge ud med en middag med efterfølgende bytur. Christian havde været låst inde i et lille rum de seneste måneder og bakset med eksamener, hvorfor han ikke var i den storform, som vi ellers altid kender ham for. Derfor havde han også brug for lidt ekstra motivation for at komme igennem.

Vi fortalte vist aldrig Rasmus om vores aftale, selv om den også gjaldt ham, men det vurderede vi - korrekt - ikke at være nødvendigt!

Ensom og hård tur

Starten blev skudt af og folk fløj over stepperne. Min taktik var ganske enkelt at holde mit eget tempo og ellers håbe på, at der var andre, der synes den fart var fin, så der var lidt selskab på den lange tur. Den taktik var perfekt!

Problemet er bare, at når starten er gået, glemmer jeg alt om, at jeg ikke er i superform. Det blev jeg dog kraftigt mindet om efter de første 10 km, hvor jeg måtte slippe de førende løbere og finde ind i et noget lavere tempo. Nu skulle der kæmpes med viljen og motivationen, for at komme igennem. Heldigvis var der rigtig mange poster at finde, så trætheden bliver i perioder glemt.

Vi fortalte vist aldrig Rasmus om vores aftale, selv om den også gjaldt ham, men det vurderede vi ikke at være nødvendigt!

Det blev en ensom og hård tur til mål, men efter knap 2:20 kunne jeg yderst tilfreds krydse stregen. Det var knap 10 minutter efter Rasmus, som ikke overraskende vandt årets udgave af Jættemilen. Christian kæmpede lidt hårdere i skoven end de fleste andre, men på ren vilje og udsigten til en dyr bytur, kom han rundt lige lidt efter...

Dermed genvandt OK Pan GARMIN Cup for herrerne og takket være en super indsats af Zenia Hejlskov Mogensen og ikke mindst Mette Hjerrild genvandt tøserne også titlen.

AGF tabte alligevel

Selv om det gav meget ømme ben i ugen efter, var der et lille plaster på såret i form af lidt præmier for weekendens løb. 1.450 kr. i gavekort fra Trimtex Cup, 200 kr. i cash og 1 stk. Garmin 310XT. AGF tabte i en, efter rygterne, meget ringe spillet kamp, hvilket jeg heldigvis 'slap' for at se.

En rigtig hyggelig weekend, hvor højdepunktet uden tvivl var Pizza og vin på Ristorante Buon Appetito med Pan-flokken.

På ren vilje og udsigten til en dyr bytur, kom han rundt



Vindere af GARMIN Cup på både dame- og herresiden.
(Foto: Torben Utzon)

OK Pan resultater, Jættemilen

D 21: 3. Zenia Hejlskov Mogensen; 9. Mette Hjerrild

D 35: 4. Lina Margrethe Bunk

D 60: 1. Mona Nørgaard

H 16: 2. Silas Frederik Thomsen

H 17-20: 7. Lars Hjerrild

H 21: 1. Rasmus Djurhuus; 5. René Rokkjær;
12. Christian Christensen

H 45: 11 Torben Utzon

H 55: 6. Steffen Alm; 19. John Holm

H 65: 6. Flemming Nørgaard





Klubmesterskab 2010

Som sidste mand i mål vil jeg her komme med min udlægning af dette års klubmesterskab.

Kølig solbeskinnet efterårsdag, koncentration og spænding. Starten gik i samlet flok og tre personer som agerede standere for startmaskineriet fik travlt med at holde sig på benene i den ivrige forsamling af løbere.



Som musene på nisseløftet var alle væk, og man stod tilbage med sig selv kompasset og kortet. Et kort som i et større område var et reliefkort og en del af dette, COWI-kurvekort. Reliefkortet var ikke stort andet end et par større veje, grøfter og skygger af kurver i landskabet. På kurvekortet var ca. 10 poster som skulle tages i valgfri rækkefølge.

Alt går strygende de første 10 minutters tid. Jeg finder poster, føler jeg ved hvor jeg er og mærker først en tvivl omkring post 8. Tvivlen opstår ved mødet med en stribe af klubbens dygtigste løbere. Havde det ikke været for den bagatel at vi løb i hver vores retning lige imod hinanden, havde jeg sikkert været naiv nok til at tro at det var mig der var en formidabel løber. Det viste sig desværre at det var den forkerte af de to små søer jeg havde fundet og at jeg nu var på vej imod løbsretningen.



Klar til start...

Herfra gik det heldigvis kun bedre, med højt humør, kun afbrudt af veje som krydsedes, hvor løbere som for længst var kommet i mål vinkede fra deres biler på vej hjem.

Et rullefald over et par træstammer og en halv times tid senere entrerede jeg målområdet under stående applaus fra mine to passagerer. Teltet var stort set pakket ned og pladsen stort set menneskeforladt.

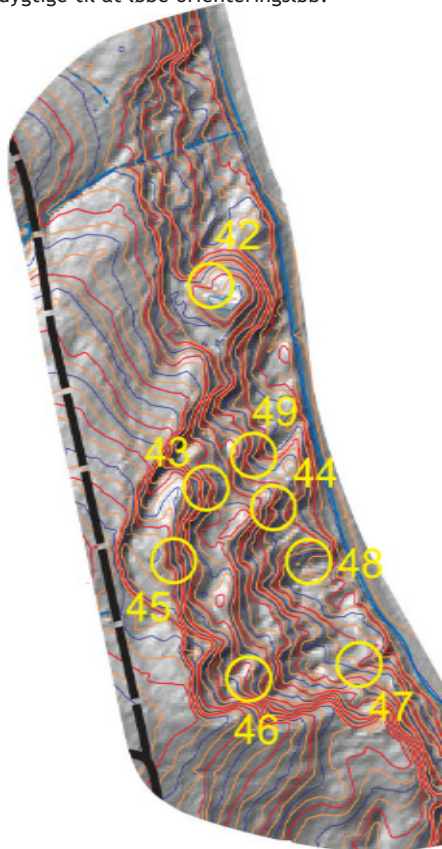
Det var en virkelig god dag, og jeg vil glæde mig til at deltage næste år. Cadeau til banelæggeren som havde lavet en sjov og



Esben Krog stempler sidste post.

udfordrende bane, og bifald til hjælperne, især de som var modige nok til at stå med starten. Stort tillykke til jer, som vandt, og til alle jer andre som fandt jeres vej igennem skov og krat.

Man kan muligvis sige meget, men I er søreme dygtige til at løbe orienteringsløb!



Kurve-relief-kort med valgfrie poster.



Resultater

Begynder	(4)	4.0 km	12 C		
1	3 Kanstrup, Mette	OK Pan Århus	35:14		
2	4 Spanner, Uffe	OK Pan Århus	43:14		
3	2 Sørensen, Anni	OK Pan Århus	43:47		
4	1 Secher, Lone	OK Pan Århus	52:27		
D 13-16	(5)	3.4 km	13 C		
1	5 Finderup, Caroline	OK Pan Århus	31:00		
2	8 Secher, Sofie	OK Pan Århus	31:08		
3	6 Spanner, Anna	OK Pan Århus	31:19		
4	70 Ivarsen, Rikke	OK Pan Århus	42:12		
5	7 Spanner, Emma	OK Pan Århus	57:32		
D 21	(5)	6.3 km	26 C		
1	12 Knudsen, Inge Skovgaard	OK Pan Århus	50:00		
2	13 Kornvig, Rikke	OK Pan Århus	50:04		
3	10 Hinge, Katrine	OK Pan Århus	1:14:41		
	11 Jakobsen, Christina	OK Pan Århus	dns		
	14 Rokkjær, Henriette Kloste	OK Pan Århus	dns		
D 35-44	(6)	5.2 km	21 C		
1	15 Bunk, Lina Margrethe	OK Pan Århus	51:28		
2	17 Finderup, Jeanette	OK Pan Århus	52:19		
3	19 Scheel, Randi	OK Pan Århus	58:12		
4	16 Dollerup, Jette	OK Pan Århus	1:05:21		
	18 Kristensen, Trine	OK Pan Århus	dns		
	20 Skaug, Anne	OK Pan Århus	dns		
D 45-54	(3)	3.9 km	15 C		
1	22 Andersen, Hanne Møller	OK Pan Århus	37:20		
2	72 Ivarsen, Hanne	OK Pan Århus	58:41		
	23 Vendelbjerg, Berit	OK Pan Århus	dns		
D 55-64	(1)	3.4 km	13 C		
1	24 Hass, Else	OK Pan Århus	41:25		
D 65-	(5)	2.5 km	12 C		
1	28 Nielsen, Lisbeth Møller	OK Pan Århus	31:30		
2	29 Sørensen, Lillian	OK Pan Århus	31:32		
3	26 Hinge, Alice	OK Pan Århus	37:09		
	25 Harly, Helga	OK Pan Århus	mp		
	27 Hygum, Grete	OK Pan Århus	dns		
H 13-16	(1)	5.2 km	21 C		
1	32 Thomsen, Silas Frederik	OK Pan Århus	47:04		
H 17-20	(1)	6.9 km	25 C		
1	33 Io, Jacob	OK Pan Århus	1:00:43		
H 21	(11)	6.9 km	25 C		

1	41 Rokkjær, René	OK Pan Århus	37:27
2	34 Caraglio, Michele	OK Pan Århus	42:03
3	42 Skovgaard Knudsen, Erik	OK Pan Århus	42:38
4	43 Thorsen, Emil	OK Pan Århus	44:34
5	40 Refslund, Bjarke	OK Pan Århus	46:00
6	69 Olesen, Kent	OK Pan Århus	53:13
7	39 Kær, Tommy	OK Pan Århus	1:01:08
8	38 Krog, Esben	OK Pan Århus	1:06:38
9	37 Jørgensen, Janus	OK Pan Århus	1:29:04
	35 Hallingdal Bloch, Claus	OK Pan Århus	dns
	36 Hoffmann, Jesper	OK Pan Århus	dns
H 35-44 (9) 6.3 km 26 C			
1	48 Markvardsen, Henrik	OK Pan Århus	36:14
2	49 Nielsen, Ebbe Møller	OK Pan Århus	39:42
3	51 Sønnichsen, Kell	OK Pan Århus	49:26
4	45 Hinge, Henrik	OK Pan Århus	49:58
5	50 Skaug, Kenneth	OK Pan Århus	51:21
6	46 Petersen, Dion	OK Pan Århus	53:00
7	71 Pedersen, Martin Bruhn	OK Pan Århus	53:43
	47 Finderup, Mogens	OK Pan Århus	mp
	44 Hansen, Martin	OK Pan Århus	dns
H 45-54 (7) 5.2 km 21 C			
1	73 Lodberg, Kent	OK Pan Århus	36:25
2	55 Utzon, Torben	OK Pan Århus	39:53
3	74 Skovbjerg, John	OK Pan Århus	49:35
4	52 Hauerslev, Jan	OK Pan Århus	56:57
5	54 Overvad, Christian	OK Pan Århus	1:04:07
6	53 Johansen, Ulrik	OK Pan Århus	1:04:51
	56 Holm, Jakob	OK Pan Århus	dns
H 55-64 (9) 3.9 km 15 C			
1	60 Holm, John	OK Pan Århus	32:15
2	58 Christensen, Ivan	OK Pan Århus	32:33
3	57 Alm, Steffen	OK Pan Århus	35:54
4	63 Meldgaard, Juul	OK Pan Århus	38:47
5	64 Ejsing, Sten	OK Pan Århus	44:12
6	59 Dagsberg, Henrik	OK Pan Århus	46:12
7	62 Bloch, Hans	OK Pan Århus	49:43
	61 Vendelbjerg, Hans	OK Pan Århus	mp
	65 Christiansen, Hans Rosenkr	OK Pan Århus	mp
H 65- (3) 3.4 km 13 C			
1	68 Hinge, Karsten	OK Pan Århus	37:10
2	67 Simonsen, Hans Jørgen	OK Pan Århus	42:04
	66 Jessen-Klixbull, Per	OK Pan Århus	mp
H/D -12 (2) 2.3 km 8 C			
1	31 Skaug, Mads	OK Pan Århus	15:38
2	30 Spanner, Katrine	OK Pan Århus	30:24



God afslutning på efteråret

En lille rejseberetning fra fire-fem lande.

Oktober kan ofte være en trist måned. Det bliver hurtigere mørkt om eftermiddagen og man må indstille sig på blæst og regn når man skal ud i mørket for at træne. Dette år blev oktober dog en spændende måned for mig, og jeg skulle stort set ikke opholde mig i Danmark.

Jeg deltog i World Cup i Frankrig og Schweiz, var på træningslejr i Jurabjergene, og sidste uge i oktober var jeg i Kina for at løbe Park World Tour. I Kina lykkedes det mig, at hive en sejr i land, foran bl.a. verdensmesteren.

World Cup i Frankrig

Jeg rejste fra Danmark den 30. september, og efter en lang bustur, kom vi frem til noget super fedt terræn.

Jeg levede ikke op til mine egne forventninger med en dårlig præstation på World Cuppen, men udover World Cuppen løb vi to træninger på "Mount de Bange", hvilket må være verdens sværeste terræn!?

Et fantastisk godt løb, hvor jeg endelig fik vist mig frem internationalt.

På den ene træning løb jeg 5 km på ca. 1½ time, og jeg havde følelsen af, at det var gået ganske godt. En sjov og cool oplevelse.

World Cup i Schweiz

Igen var det ikke et prangende løb. Hverken teknisk eller fysisk levede jeg ikke op til det niveau jeg bør have til et internationalt løb.

Træningslejr i Schweiz

Efter World Cup løbet i Geneve, Schweiz, tog jeg på træningslejr i Jurabjergene med nogen af verdens bedste løbere; Baptiste Rollier, Marc Lauenstein, Philip Adamski, Audun Weltzin, Thierry Gueorgiou, Olav Lundanes m.fl.

Det var en rigtig hård tur med mange hårde træninger. Over 15 timers løbetræning på 4 dage er hård kost! Herunder en 47 km lang bjerg-tur med ca. 2700 højdemeter over jurabjergene. Fantastisk hård, men flot og motiverende træningstur.



Park World Tour i Kina

Efter hjemkomst fra Schweiz, havde jeg 2 dage hjemme ved forældrene til at pakke ud, vaske tøj og pakke igen, og så af sted til Kina.

I Kina var programmet 3 konkurrencer, sightseeing og oplevelser. Kina er et spændende land, og byder på mange kulturforskelle, og andre måder at gøre mange ting på. Jeg fik set Muren, Den Forbudte By, Sommerpaladset, OL-stadionerne og de andre vigtige seværdigheder.

Konkurrencerne var en del anderledes end i Europa. De små kinesere dyrkede os løbere som stjerner, og det blev til en del autografskrivning, og kinesere der ville have billeder med os. Noget man ikke er vant til som orienteringsløber.



Massivt presseopbud. (Foto: PWT).

På sidste konkurrence - i Sommerpaladset - lykkedes jeg endelig. Jeg formåede at gøre det simpelt og holde et tempo de andre ikke rigtig kunne være med i. Efter 14 min løb havde jeg distanceret verdensmesteren med 26 sek, og yderligere 20 sekunder ned til nr. 3. Et fantastisk godt løb, hvor jeg endelig fik vist mig frem internationalt.

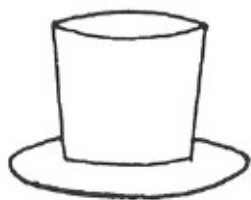
En lille tur til Norge

Efter hjemkomst fra Kina syntes jeg ikke, at jeg havde rejst nok, så jeg tog weekenden efter hjemkomst en 4-dages tur til Norge for at træne. Jeg blev lige mindet om hvor meget jeg holder af langtur på fjeldet.

Efterårssæsonen blev afsluttet i rigtig god form til AL-sprint og Jættemil [Rasmus vandt begge, red.].



Efter sejren i Sommerpaladset. (Foto: PWT)



Formandens beretning 2010

Det er nu blevet tid til at gøre status over år 4 af min formandskarriere. Endnu et år er gået. Et år hvor vi har nået mange gode resultater - både på den organisatoriske del og i skoven som løbere.

I 2010 har vi haft travlt i bestyrelsen. De fleste specialudvalg er godt oppe og køre. Vi har fået René Rokkjær til at overtage eliteudvalget og Kenneth Skaug har taget ungdomsudvalget og derfor er det nu kun skovudvalget, der mangler en formand. I skrivende stund arbejdes der dog på højtryk med dette og mon ikke, det er på plads inden jul.

Tak til alle for velvilje til at give en hånd, hvor det behøves. Velfungerende udvalg og hænder, når det behøves, er en vigtig del af forudsætningen for at lykkedes med en klub som vores.

Flotte arrangementer

Igen i år har Pan været flot repræsenteret på arrangementssiden.

I marts arrangerede vi Natugle i Lisbjerg. Det var med Erik Knudsen som stævneleder og Ivan Christensen som banelægger. Fint arrangement i en snedækket skov. Ca. 100 deltagere.

I maj var det vores traditionsrige FEMINA løb. I år med Caroline og Kim ved roret. Tak til de to og resten af styregruppen for en kæmpe indsats. Manden ved roret er nu Jan Hauerslev, der er blevet udstyret med en godt

gennemarbejdet manual for løbsafviklingen. Tak til Jan for at have taget udfordringen op!

Jeg ved, at arbejdet frem mod næste års løb er startet og at stort set alle funktioner allerede er besat. Jeg kan kun opfordre til, at man allerede nu reserverer den 8. maj og kommer og hjælper. Løbet har utrolig stor betydning for vores klub. Den finansielle del taler for sig selv, men også som et socialt samlingspunkt har løbet værdi.

I maj arrangerede Ungdomsudvalget som sædvanligt et rigtig godt Kristi Himmelfartsløb. Det var en dejlig dag i skoven og løbet er en vigtig brik i uddannelsen af vores nye hjælpere.

Ligeledes i maj arrangerede vi en afdeling af Dansk Park Tour i Universitetsparken. Løbet havde ca. 250 deltager fra 4 nationer og havde Bent Nielsen som stævneleder og Kell Sønnichsen som banelægger. Tak til de to og øvrige hjælpere.



Alternativ startpunktmarkering ved DPT.

I august arrangerede vi Midgårdssormen i Fløjstrup. Stævnelederne var Jeanette Finderup og Per Dahl Jensen og Kenneth Skaug var banelægger. Tak til de tre og alle de mange hjælpere i øvrigt "Ormen" med nyt ham - vi forsøgte at omdefinere konceptet og det er

mit indtryk at forandringerne blev taget godt i mod og "genbruges" af Sorø i 2011. Løbet var rigtig godt besøgt og fik stor ros fra næsten alle sider.



Midgådsormens start. (Foto: Torben Utzon).

I november arrangerede Henrik Dagsbjerg de første 3 afdelinger af "Night Champ" blandt andet i Lisbjerg. Et arrangement der huskes for fine baner, ualmindeligt koldt og blæsende vejr og ikke mindst - og desværre - for at det er sidste gang i lang tid, vi kan komme i den gamle del af Lisbjerg. Det er nu udlagt til stilleskov.

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

Flotte resultater

På den sportslige side har 2010 igen været et fint år. Hvor fint det har været, er jeg sikker på, at Bjarne vil fortælle detaljeret om i sin eliteberetning. Her vil jeg blot nævne et par flotte præstationer på individ-, gruppe- og klubniveau.

I gruppen af medlemmer, der har leveret gode sportslige præstationer, kan nævnes: Rikke Kornvig, Signe Søes, Zenia Mogensen, Rasmus Djurhuus, Claus Bloch og Rene Rokkjær.



(Foto: Torben Utzon)

Sølvmedalje på mellemdistancen.

Signe leverede på trods af mange problemer med skader i den forgangne sæson fine resultater.

Til EM i Bulgarien blev det til følgende fine resultater: På sprinten blev Signe nr. 6 (Maja Alm nr. 3), på stafetten var Signe på hold med Zenia og Maja, der fik de en flot 6 plads, men det helt store resultat var Signes sølvmedalje på mellemdistancen.

Til VM i Norge blev det til følgende resultater: sprint nr. 11, mellem nr. 7 og på stafetten blev pigerne nr. 5. Superflotte resultater i den meget hårde konkurrence.

Rikke guldmedalje til VM

På MTB-O fronten leverede Rikke varen. Til VM i Portugal var Rikke en af de dygtigste dameryttere og leverede topresultater på alle distancerne. På sprinten blev Rikke nr. 6, og på langdistancen blev det til en 4. plads (her blev Erik Knudsen vores sekretær nr. 3). I de sidste 2 discipliner blev det til medalje for Rikke. På mellemdistancen blev det til en sølvmedalje og på stafetten blev det til guldmedalje.

Udover det flotte VM viste Rikke også stor stabilitet ved at blive nr. 4 i den samlede



MTB-O World Cup ved blandt andet at vinde en afdeling i Italien. Vores sekretær, der repræsenterer Faaborg, vandt World Cuppen hos herrerne.



Rikke Kornvig ved VM stafetten. (Foto: Pedro Dias).

På den danske rangliste vandt Rasmus Djurhuus og René Rokkjær blev nummer to. Samtidigt lykkedes det for Pan at vinde Garmin cuppen for både damer og herre. Super godt gået!

I Orienteringsforbundets medaljestatistik blev vi i 2010 således igen i år pænt placeret og det lykkedes os igen i år at få medaljer både hos dame- og herresenior klassen.

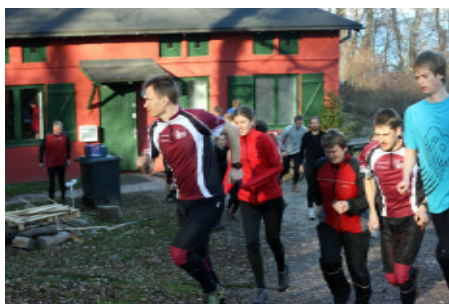
I divisionsturnering havde vi igen i år kvalificeret os til finalen. En finale der blev løbet i Svanninge Bjerger på Sydfyn. Vi satsede på et godt resultat og selvom det i år var lidt vanskeligere at lokke folk af huse, leverede vi et superflot resultat. Vi blev nummer 2, hvilket var en plads bedre end 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, Palle Korsbæk og Emil Thorsen. Om tirsdagen er det et team bestående af Emil Thorsen, 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!

Emil Thorsen er blevet ansat som klubtræner i august og er efterhånden ved at have rigtig godt tjek på træningerne. Intentionen er at han skal udstikke nogle rammer og uddelegere opgaver. Han skal sørge for, at der er en fornuftig periodisering frem mod de forskellige opgaver i løbet af sæsonen og sørge for, at der er et tilbud til alle på tirsdags- og torsdagstræningerne uanset niveau.



Fra en træning i april måned.

En anden ting, jeg igen er nødt til at fremhæve, er vores fælles meget vigtige trænings-holdepunkt gennem vinteren - VINTERCUPPEN. Et super samlingspunkt for alle fra den helt nye begynder, mindste ungdomsløber til satsende eliteløber. Et setup som sidste vinter havde Henrik Jørgensen som styrmand og i år styres med hård hånd af Emil Thorsen. De første afdelinger i efteråret har allerede budt på spændende udfordringer og store deltagerantal. Det er unikt i orienteringsverdenen og har du ikke deltaget allerede, kan jeg kun varmt anbefale at møde op.

Ungdomstræningen foregår stadig i samarbejde med Århus 1900, hvilket gør gruppen af børn lidt større og på mange måder lidt lettere at arbejde med. Træningen styres i øjeblikket af

Kenneth Skaug med et par hjælpere, heriblandt Per Hjerrild, der stod for meget af træningen i foråret. Sammen gør de et rigtig stort stykke arbejde, der er værdsat af både løbere og forældre.

Sidst, men ikke mindst vil jeg gerne slå et slag for styrketræningen og efterfølgende boldspil om mandagen på Holme Skole. Sjovt og givtigt! - et vigtigt supplement til løbetræningen (har jeg hørt :).

Klubture

Gennem året har vi haft nogle gode og velarrangerede klubture i ind og udland. Det være sig Pan-pop-tur, påsketur, Tiomila tur, klubtur til Sverige og efterårstur til Serier/Norge for ungdommen i efterårsferien. Arrangementsudvalget, ungdomstrænere og vores klubtrænere har leveret super præstationer her.

Turene er et rigtig godt socialt samlingspunkt med tekniske udfordringer på alle niveauer. Hvis I ikke har deltaget, så er det bare med at komme ud af busken i 2011. Det er sjovt, udfordrende og hyggeligt!



Klubtur til Sverige. (Foto: Torben Utzon).

Arbejdet i klubben

Vi i bestyrelsen har holdt et bestyrelsesmøde om måneden udover vores ugentlige diskussioner på mail, pr. telefon og heldigvis også ofte i skoven.

Et projekt der igen i år har taget ressourcer er »Find vej i...« - tidligere kendt som »Poster i Skoven«. Vi har i øjeblikket 90 poster ude i Marselisborg, 30 i Risskov og 30 i Hasle bakker sammen med Århus 1900. I øjeblikket arbejdes der med to projekter mere og muligvis på sigt noget "by-orientering". Vi har solgt en del 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.

Herudover har vi igen været i gang med supplering af klubtøj. Det har været en stor salgsmæssig succes, der tyder på, at der er andre end bestyrelsen, der synes tøjet er superfint!

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!

Igen i år vil jeg dvæle lidt ved det arbejde, der bliver udført af Pan-medlemmer, men ikke i Pan regi. Udover deres daglige arbejde i klubben er der en del medlemmer fra Pan, der yder et stort stykke arbejde internationalt og i vores forbund. Med risiko for at glemme nogen så prøver jeg alligevel. John Holm - formand

for DOFs kortudvalg, Flemming Nørgaard - kortkoordinator, Emil Thorsen - landstræner for døvelandsholdet og teknisk træner for junior eliten, Henrik Jørgensen, Jan Scheel og René Rokkjær er en del af forbundets ATK projekt, Kell Sønnichsen er webmaster for forbundets hjemmeside og "Find-vej-i" hjemmesiden og Torben Utzon og Bjarne Hoffmann er meget involveret i elitearbejdet på forbundsplan. Sidst skal vi ikke glemme det arbejde de unge fra klubben gør for at holde alle vores kredsungdomsgrupper i gang. Godt arbejde alle sammen!

Fremtiden

Slutteligt vil jeg se frem mod 2011. I 2011 har vi igen en del arrangementer; Feminaløb til maj og divisionsmatch til september. Endvidere er jeg sikker på, at Henrik Dagsbjerg igen arrangerer en serie Night Champ løb til november. Herudover har UU naturligtvis Kristi Himmelfartsløb den 2. juni.

På den sportslige front håber vi naturligtvis på en masse medaljer til DM'er og internationale mesterskaber og mon så ikke også tiden er inde til, at vi tager sejren i klubfinalen?

Vores faste base - Silistria - er flittigt benyttet og der vil ganske givet ske lidt forandringer her. For at opfylde behovene i forbindelse med det stigende brug af køkkenet, overvejer bestyrelsen derfor bedre køkkenfaciliteter. Bestyrelsen og husudvalget er i dialog om, hvad der skal ske og hvornår.

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

Ebbe Møller Nielsen



Ungdomsudvalget

I maj måned konstitueredes et nyt ungdomsudvalg i OK Pan bestående af Torben Utzon, Henrik Dagsberg, Jeanette Finderup samt Kenneth Skaug. Ungdomsudvalget har en klar vision om at gøre OK Pans ungdomsafdeling til Danmarks største og mest velfungerende ungdomsafdeling. Udvalget arbejder derfor med synliggørelse, rekruttering og fastholdelse.



Hygge-nyggetur. Sne er sjovt. (Foto: Torben Utzon).

Året har budt på et væld af aktiviteter. Første punkt på årets program var hygge/nygge turen til Troldehøjhytten v. Søhøjlandet i Gjern. Turen foregik i samarbejde med 1900 ungdom samt ungdomsløberne fra Silkeborg, et koncept der gentages igen først i det nye år. Der deltog 11 løbere fra OK Pan.

På løbssiden har det været en sæson med megen aktivitet. Vi har været godt repræsenteret til de fleste af sæsonens åbne løb: Nordjysk 2-dages, Påskeløb, DM Nat, DM Sprint, divisionsturneringen, DM Lang, DM Stafet for blot at nævne nogle få. Det er blevet til en del gode resultater og med 10 ungdomsløbere til KUM viser den helt unge skare af løbere

gode takter. Tre DM-medaljer og 10 medaljer til JFM er det blevet til ved mesterskaberne. Af udenlandske løb er det blevet til deltagelse ved Tio-mila, OO-cup Slovenien, O-ringen, Blodslitet og Høst-medel i Göteborg i forbindelse med efterårsturen.



DM Hold.

På arrangementsiden var der stor succes med afviklingen af Kristi Himmelfartsløbet den 13. maj i Blommehaven. Som sædvanlig blev der kæmpet med de sidste detaljer omkring løbet til sent ud på aftenen onsdagen før. Endnu engang lykkedes det ungdomsløberne at bevise, at de også mestrer at arrangere løb - 278 løbere fik en dejlig, om end kold, tur i skoven. Løbet havde sågar internationalt snit med løbere fra både Tyskland og Sverige.

Året igennem har budt på en stabil aktivitet til ungdomstræningen - svagt stigende henover sæsonen. Der har været en lille tilgang af nye løbere, og i forbindelse med u-træningen i efteråret gennemførte vi en konkurrence: Tag en ven med til træning. Flere benyttede ved den lejlighed muligheden for at vise deres kammerater, hvad det er vi laver når vi render rundt ude i skoven mandag efter mandag i alt slags vejr. En aktivitet i synliggørelsens tegn

I november har 8 løbere deltaget i NightChamp ligesom vintercuppen også er velbesøgt af ungdomsløbere. Det er en meget entusiastisk og aktiv gruppe af løbere, vi ser til træningen. Det er få gange at deltagelsen glipper. Så vi

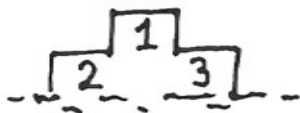
kan godt konkludere, at vi er godt på vej mod visionen. Set med ungdomsudvalgets øjne er fundamentet stærkt og klar til at blive bygget videre på, men der er desværre et men...

Vi har sagt farvel til vore faste ungdomstrænere, Nanna, Ingrid og Per. En stor tak for deres indsats. Lige pt. står vi altså uden fast ungdomstræner og søger med lys og lygte efter en, der vil stå som ansvarlig for den ugentlige træning. Gennem vinteren får vi hjælp af Jonas Munthe og Bjarne Knudsen, samt Jørn Riis, der hjælper os, når vi er indendørs. Vi skulle dog gerne kunne stille med en fast træner til foråret. Lad dette være en opfordring til alle, der går rundt med en uforløst ungdomstræner i maven.

Som nævnt i indledningen har det nye ungdomsudvalg i år fokuseret på synliggørelse: Vi har udarbejdet en folder om det at være ungdomsløber i OK Pan, folderen er blevet uddelt til klassekammerater og til de arrangementer, der har haft med skoleelever at gøre. I festugen stod OK Pan i samarbejde med UNO-Friluftcenter for orienteringsløb for skoleklasser og SFO'er i Risskov. I alt ca. 100 børn stiftede bekendtskab med orienteringsløb i forbindelse med festugen. Den 16. september arrangerede vi i samarbejde med Århus 1900 Naturløbet i Hørhaven. På en strålende solskinsdag havde vi på 3 timer, 300 elever i skoven - der alle gennemførte et pointløb, og de fleste løb sprint på 700 m. Adskillige tog sprinten flere gange. Igen den 12. oktober arrangerede OK Pan o-løb for ca. 100 elever i Marselis Nord mellem stadion og Mindeparken.

I 2011 vil fokus blive rettet mere mod egentlig rekruttering. Ungdomsudvalget barsler konkret med aktiviteter indenfor skoleorientering, familieorientering og specifikke aktiviteter rettet mod de mindste i aldersgruppen 6-9 år.

Kenneth Skaug



Eliteudvalget

I sidste års beretning formulerede eliteudvalget(EU) en række mål for 2010. Disse var:

- 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 op-prioritere damesatsningen, da udviklingspotentialet er stort.

Og hvordan er det så gået?



Det er lykket at vinde 5 DIF-medaljer ved Rasmus Djurhuus (Lang, Ultra), René Rokkjær (Nat), Signe Søes (Mellem) og Zenia H. Mogensen (Lang), hvilket er 2 DIF-medaljer mere end i 2009. Derudover er det blevet til 2 sølvmedaljer til Zenia (Sprint, Ultra), 2 sølv til René (Mellem, Lang) og bronze til Zenia og Claus Bloch ved DM Nat. Alt i alt en meget imponerende høst.

Også i ranglisterne stod der Pan på det meste. I H21 vandt Rasmus Djurhuus foran René og Zenia blev nr. 2 i D21 efter Maja Alm. Holdkonkurrencen i årets rangliste løb, GARMIN Cup, blev genvundet af såvel herre- som dameholdet efter en spændende sæsonfinale til Jættemilen.

Vi har i - vanlig stil - været repræsenteret til de store stafetter, Tiomila og Jukola, og helt i tråd med vores målsætning var der dog alene tale om et damehold til Jukola. Tendensen går desværre mere og mere i retning af, at alle danske eliteløbere og efterhånden også sup-eliten repræsenterer en udenlandsk klub. Derfor overvejer eliteudvalget i øjeblikket

hvordan udvalget ønsker at prioritere elitesatsningen i fremtiden, navnlig, når det tages i betragtning, at det nye Elitecenter Orientering bliver placeret i Århus og har 'Grand Opening' d. 3. januar 2011. Skal vi følge strømmen og nedlægge vores eliteafdeling eller skal vi skærpe satsningen? Der findes løsninger også i 'laget' derimellem, men det kræver under alle omstændigheder grundige overvejelser og prioritering og givetvis også nok en debat i klubben på den kommende generalforsamling, så eliteudvalget kan udstyres med det ønskede mandat.

På MTB-O fronten har der også været en række flotte resultater, primært 'hjemkørt' af en meget stærk Rikke Kornvig. Rikke har været i en klasse for sig på den hjemlige MTB-O scene og har vundet såvel DM som ranglisten (Friluftsland Cup). Men mon ikke det er guldmedaljen fra VM-stafetten Rikke husker fremover, når tankerne henledes på sæsonen 2010?

Efter en meget stærk sidstetur af Rikke, kunne de danske MTB-O piger lade sig hylde som verdensmestre i et varmeplaget Portugal. Senere på sæsonen viste Rikke, at hendes imponerende sidstetur ved VM ikke var en 'enlig svale', da hun også vandt en World Cup afdeling i Italien i september måned.

Af andre store internationale resultater skal nævnes Signes sølvmedalje fra EM i Bulgarien, som mange sikkert har undt hende. Signe har de seneste par sæsoner leveret mange internationale topløb, men har ikke haft de berømte små marginaler på sin side og har måttet acceptere den lidt utaknemmelige 4. plads ved et par lejligheder. Signe har gennem hele sæsonen været plaget af en betændt achillesene og har trænet ganske meget alternativ træning - men det gør bestemt ikke præstationen mindre imponerende.

Stort tillykke til både Signe og Rikke med de

meget flotte resultater

Organisatoriske ændringer

Det lykkedes ikke rigtigt at få yderligere bemanding i udvalget på plads i løbet af sæsonen og udover planlægning af diverse ture, fastsættelse af udtagelseskriterier og udtagelser har der ikke været meget 'drev' i EU i år. Vi har 'passet' butikken og ikke ofret så meget tid på de fremtidige visioner.

Det er dog et stort behov for at få klarlagt de fremtidige visioner og få sat holdet, der kan løfte opgaven, da der i kølvandet på etableringen af Elitecenteret og DOF's relativt nye støttekoncept til landsholdsløbere kan være en række spørgsmål, som Pans eliteudvalg skal forholde sig til. Derfor er det glædeligt at René Rokkjær, med hans mangeårige eliteerfaring og engagement har indvilliget i at påtage sig lederskabet af EU og dermed overtage formandskabet. Udvalget er stadig interesseret i at få kvindekønnet repræsenteret i udvalget, og vi må endnu engang opfordre evt. kandidater i at tilkendegive deres interesser. Det kræver ingen særlige forudsætninger andet end oprigtig interesse i klubbens elitepolitik.

EU har haft en række møder i efteråret for at diskutere det fremtidige elite set-up og hvorledes vi ønsker at anvende de økonomiske midler. Der er ingen tvivl om, at måden DOF vælger at støtte eliteløberne i dansk orientering på, betyder en væsentlig større økonomisk byrde på vores eliteløbere end tidligere, og dermed også indirekte på OK Pan. Da klubbens elitekasse naturligt nok ikke er udtømmelig, er det nødvendigt at være på forkant med økonomien, både for løberne og klubben, hvorfor der på et så tidligt tidspunkt som muligt, skal dannes et overblik, så støtterammerne for næste år kan fastsættes. Dette arbejdes der fortsat med, så elitens budget kan komme på plads inden generalforsamlingen.

Som ny formand for EU er mine visioner for OK Pans elite store. Nationalt råder vi over et par af Danmarks bedste dameløbere og en stor andel af de bedste herreløbere.

Vi skal derfor sikre os, at vi også fremover kommer til at dominere præmieskamlen i hovedklasserne H/D 21, måske endda i endnu højere grad end tidligere. Jeg ønsker også at gøre en indsats for, at vi bliver stærkere på juniorsiden, så vi også her, er en attraktiv klub at udvikle sig i. På den internationale side står vi ganske stærkt på damesiden, men for at fastholde de stærkeste løbere vi har i dag, er det vigtigt, at vi ikke bare ser til og er tilfredse. Vi skal gøre en yderligere indsats for at forstærke den trup vi har. Ligeledes har jeg på lidt længere sigt en vision om, at vi igen kan gøre os gældende internationalt på herresiden. Det kræver, at vores nationale løbere også løber for os internationalt, hvilket på lidt længere sigt og med den rigtige timing kan lade sig gøre.

René Rokkjær & Bjarne Hoffmann



Den nye Eliteudvalgsformand viser vejen ved DM Nat.



Løbsudvalget

Årets første arrangement var en Natugle i Lisbjerg Skov den 10. marts. Løbet blev gennemført til trods for, at der stadig var en del sne i skoven, men sneen var nok medvirkende til, at der ikke var flere ned 79 løbere til start. Erik Skovgaard Knudsen var stævneleder og Ivan Christensen var banelægger.

Den 13. maj stod ungdomsafdelingerne i OK Pan og Århus 1900 for det traditionsrige Kr. Himmelfartsløb, som dette år blev afholdt i Storskoven. Jacob Dybdal fra Århus 1900 var banelægger, og der var 278 løbere i skoven.

Årets næste arrangement var JFM sprint/ første afdeling af Dansk Park Tour den 22. maj i Universitetsparken og Botanisk Have. Arrangementet var også testløb til JWOC og EOYC for det danske og flere udenlandske hold, hvilket resulterede i en spændende og lidt international stemning. Der var i alt 384 deltagere til et fint arrangement, hvor Bent Nielsen var stævneleder og Kell Sønnichsen havde lavet banerne.



Dansk Park Tour i Botanisk Have. (Foto: Kent Lodberg).



Kioskeltet til Midgårdssormen. (Foto: Torben Utzon).

Arrangementsmæssigt var årets store udfordring afholdelsen af Midgårdssormen den 28.-29. august i Storskoven/Fløjstrup. I et forsøg på at genoplive lidt af fortidens stemning omkring Midgårdssormen var det blevet lavet lidt om på de foregående års koncept for løbet. Der var således kun to klasser, løbet blev neutraliseret efter 3. tur, så der ikke skulle løbes hele natten, og det var muligt at have flere løbere på den mellemsvære tur. Generelt blev de nye tiltag velmodtaget, men der var selvfølgelig nogen, der mente "at det var bedre sidste år". Per Dahl Jensen og Jeanette Finderup havde på forbilledlig vis delt jobbet som stævneleder, og Kenneth Skaug havde lavet nogle spændende baner. Der var tilmeldt 38 Thor hold og 12 Tjalfe hold, men der kunne godt have været plads til flere...

Jeg vil gerne takke alle, der har gjort en indsats i forbindelse med planlægningen og afviklingen af de nævnte arrangementer. Det er dejligt, at OK Pan kan klare så mange forskellige typer af arrangementer. Det kommende år vil der være lidt færre arrangementer, idet vi kun skal stå for et B-løb den 4. september og ungdomsafdelings Kr. Himmelfartsløb.

Hanne Møller Andersen





Kortudvalget

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

Ivan Christensen: Nord

Frank Linde: Vest

Kell Sønnichsen: Midt

Flemming Nørgaard: Syd

Gjern Plantage, som er den del af Gjern Bakker, der ligger syd for Gjern å og som omfatter feriecentret DanPark er nytegnet og der etableres 32 faste poster som en del af projektet "Find Vej i..." i lighed med Mindeparken, Hørhaven, Ørnereden, Risskov og Hasle Bakker

Lisbjerg blev revideret til Natuglen i marts. Desværre ser det ud til at vi fremover får problemer med at løbe i skoven.

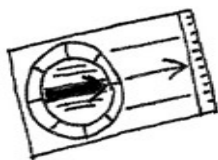
Marselisborgskovene er ved at blive nytegnet og ca 70% er færdig. Det fik vi fornøjelse af til Midgårdssormen og Klubmesterskabet ligesom det anvendes til træning. Kortet færdiggøres i vinter/foråret 2011.

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.

Flemming Nørgaard



Det nye kort over Marselisborg baseret på laserkurver og orto-fotos fra COWI. Kortet blev tegnet og brugt til Midgårdssormen.



Træningsudvalget

Når sæsonen slutter den 11. december har der været afholdt 32 træningsløb, hvoraf Pan har stået for de 21. Deltagerantallet har ikke været oplyst for ret mange af løbene, men det har været meget varieret fra ca. 10 til ca. 50.

Vi måtte desværre aflyse det planlagte løb i Frijsenborg i august på grund af manglende skovtilladelse. I det hele taget ser det ud til at blive sværere at få skovtilladelse i flere af de gode skove. Vi har lige fået meddelelse om at vi ikke længere kan få lov til at løbe i Lisbjerg.

Jeg vil gerne sige tak til arrangørerne. Jeg synes ikke det har været svært at få folk til at lave løb. Blot kunne jeg ønske, at nogle ville være bedre til at melde tilbage på email-henvendelser.

Plan for 2011

Planen for 2011 er næsten klar - igen i samarbejde med Århus 1900. Planen indeholder 34 løb, og vil snarest blive lagt på nettet, så folk kan melde ind, hvornår man ønsker at lave løb.

Som noget nyt vil vi i 2011 forsøge at arrangere en sommercup som en samlet konkurrence over tre løb i gode skove.

Ellers skal de fleste løb foregå i Marselisborgskovene, Risskov og Vilhelsborg samt de nye skove.

Det er planen at opdatere den instruktion for træningsløbsarrangører der ligger på hjemmesiden. Jeg vil også gerne opfordre til at flere benytter Condes, så der kan udleveres kort med trykte baner og definitioner.

Måske skulle vi her i vinter arrangere et minikursus i Condes samt evt. banelægning.

Juul Meldgaard





Finn Hother Madsen

Mindeord for Mogens Nielsen

Som det er fremgået af såvel Pans som DOFs hjemmesider er Pans tidligere formand Mogens Nielsen afgået ved døden den 26. oktober 2010 i en alder af 67 år.

Mogens var gennem mange år et markant medlem af Pan, og da der siden Mogens' formandstid er kommet mange nye medlemmer, som måske ikke kender ham så godt, vil jeg efterfølgende omtale hans store arbejde for o-sporten i Danmark og specielt i Pan.

Mogens er født i Odense, og som for så mange andre kom interessen for orienteringsløb via FDF. Senere blev Mogens medlem af Odense Orienteringsklub, og fra 1968, hvor Mogens flyttede til Århus, medlem af Pan.

Mogens blev i 1969 gift med Lisbeth, som dengang intet kendte til orienteringsløb. Men i stedet for at sidde derhjemme og vente på Mogens, blev Lisbeth også snart ivrig o-løber. Den aktive o-karriere stoppede brat i 1985, hvor han deltog i Sørlandsgaloppen i Norge og brækkede benet så uheldigt, at han ikke kom i gang igen. Heldigvis for orienteringssporten stoppede det ikke Mogens, idet han fortsatte som leder og medarrangør på mange fronter. Således var Mogens formand for Pan i slutningen af 1980'erne og i starten af 1990'erne for Nordkredsen. Mogens har også ydet en stor indsats i DOFs Venner, hvor han i mange år var kasserer.

Også i Midtjysk Skovkarleklub har Mogens været aktiv og derigennem medvirket til at styrke samarbejdet mellem de midtjyske klubber.

Hos Panisterne, der har fast mødedag tirsdag formiddag, har Lisbeth og Mogens været med fra starten og derigennem været medvirkende til, at Panisterne har udført mange arbejdsopgaver

til gavn og glæde for orienteringsklubben.

Af egen erfaring ved jeg, at indhentning af skovtilladelser til afholdelse af orienteringsløb er en både tidskrævende og ofte også utaknemmelig opgave. Her har Mogens gennem mange år ydet en kæmpeindsats både som skovkontakt ved VM i 2006 og ved et utal af andre store og små arrangementer. Mogens' arbejde med skovtilladelser går langt tilbage. Således kan man i Pans jubilæumsskrift fra 1985 i forbindelse med 40 års jubilæet finde en artikel om skovtilladelser med Mogens som skribent. En artikel der stadig er aktuel. Særligt Gjærn Bakker havde Mogens' store bevågenhed, og der var ikke mange træer i den skov, som Mogens ikke kendte ejermanden på.

Selv om Mogens fik en alt for tidlig død, har han i høj grad forstået at sætte sit præg på orienteringssporten. Familien har betydet utrolig meget for Mogens, og jeg tror, det har glædet ham meget, at såvel børn, svigerbørn som børnebørn er aktive i o-sporten.

Jeg har kendt Mogens i snart 40 år og har arbejdet sammen med ham såvel erhvervsmæssigt som på o-sportens område, og utallige er de samtaler, vi har haft på stævnepladser, på Silistria og i Skovkarle-sammenhæng, og aldrig har jeg været i tvivl om Mogens' ærlighed og engagement, uanset om det var en stor eller lille opgave, der skulle løses.

Jeg vil til slut gøre DOFs forbundsformand - Helge Søgaard's - ord til mine, når han udtrykker taknemmelighed for den indsats, som Mogens har ydet for orienteringssporten.

Med ønsket om at Lisbeth og resten af Mogens' familie må få en god fremtid, vil jeg udtrykke et

Æret være Mogens' minde.



Træningskalender

Efter nytår sætter torsdagstræningerne fokus på både iltoptagelsen og løbeøkonomien, da vi veksler mellem terrænterrænter og længere ture i terræn og på sti. Hvis du holder fast og deltager på alle torsdagstræningerne i januar og februar, så lover jeg at du til sæsonstarten er bedre fysisk forberedt end dine konkurrenter.

Tirsdagstræningerne vil de næste par måneder fortsat være domineret af vintercuppen. En vintercup som i år har haft et højt teknisk niveau på de første 5 afdelinger, det har været nogle rigtig svære baner som har sat selv de gavede på prøve.

De næste to måneders tekniske fokus er kortlæsning. Vi kommer til at arbejde med temaer som kortforståelse, danne terrænbilleder i hovedet, effektivitet i kortlæsningen og korthuske på vores tirsdagstræninger.

Vores mandagsstyrketræning fortsætter med det nye program, som er en kombination af cirkel- og stabilitetstræning. Vi arbejder rigtig meget med mave-ryg stabilitet så vi har styrken til at holde ryggen rank, når vi løber i terræn.

December

Teknisk (tirsdage): Kurvebilledet.

Fysisk (torsdage): Generel udholdhed.

14/12 Vintercup 4.

16/12 Bundtur.

Januar

Teknisk (tirsdage): Kortlæsning.

Fysisk (torsdage): Varieret konditionstræning.

4/1 Vintercup 5.

6/1 Terrænterrænter, 7x4 min.

11/1 Vintercup 6.

13/1 Terræntur 50-90 min.

18/1 Par 2 Golf. Kortlæsningsøvelse der løbes 2 og 2, hvor man "slår" sig frem på banen ved hjælp af kortkig. Der trænes at have effektive kortkig.

20/1 Terrænterrænter, 7x4 min.

25/1 Vintercup 7.

27/1 Bundtur 70-100 min.

Februar

Teknisk (tirsdage): Kortlæsning.

Fysisk (torsdage): Varieret konditionstræning.

1/2 Korthusk. Intet kort udleveret, der hænger kun kort ved posterne. Der trænes at skabe mentale terrænbilleder.

3/2 Terrænterrænter, 7x4 min.

8/2 Vintercup 8.

10/2 Terræntur 50-90 min.

15/2 Omvendt Følg John. Løbes 2 og 2, hvor den bagerste dirigerer den forreste. Der trænes at formulere terrænbilleder.

17/2 Terrænterrænter, 7x4 min.

22/2 Vintercup »La Grande Finale«.

24/2 Bundtur 70-100 min.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
26/12	C	Guldager	OK Esbjerg	Julenisseløb	22/12
2/1	C	Mariager By og nærskov	Mariager Fjord OK	Nytårsløb	24/12
9/1	C	Vårsko/Farstrup	Nordkredsen	Vinterlangdistance 1	
23/1	C	Rold Skov	Nordkredsen	Vinterlangdistance 2	
30/1	C	??	Nordkredsen	Vinterlangdistance 3	
6/2	C	Løgager-Roustrup Skov	Nordkredsen	Vinterlangdistance 4	
6/2	C	Hemmeligt	Kolding OK	Fidusløb	31/1
27/2	C	Nystrup Plantage	Nordkredsen	Vinterlangdistance 5	
11/3	C	Blokhush	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	25/2
12/3	C	Blokhush	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	25/2
13/3	C	Kollerup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	25/2
16/3	C	Silkeborg Østerskov	Silkeborg OK	Natugle 1	10/3
25/3	C	Haraldsted Skov	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	
26/3	C	Hvalsø - Gyldenløveshøj	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	
27/3	C	Hvalsø - Gyldenløveshøj	FIF, 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

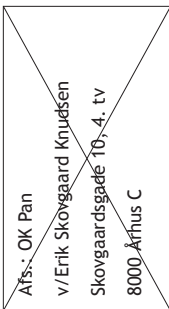


Landinspektørerne HOS

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

Beierholm

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



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
8/1	Marselis Nord	Hans og Eva Bloch	Silistria [1]	
15/1	Storskoven	Uffe Rasmussen, Martin Hansen	Silistria [1]	
22/1	Marselis Nord	1900	Grumstolen [2]	
29/1	Fløjstrup	?	Skovmøllen (syd) [5]	
5/2	Risskov	Hans J. Simonsen, Ole Eriksen	Vandrerhjemmet [13]	
12/2	Vilhelmsborg	1900	Godset [7]	
19/2	Storskoven	Knud og Lilian Sørensen	Silistria [1]	
26/2	Rathlousdahl	Bent Nielsen, ?	Se hjemmesiden	
5/3	Marselis Nord	?	Silistria [1]	Rekruttering
19/3	Storskoven	?	Silistria	Rekruttering
26/3	Fløjstrup	1900	P-plads midt i skoven [16]	

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

Løb i *kursiv* skal man tilmelde sig via o-service.

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 medlemsskab). 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