

Pan-Posten

Nr. 651 - December 2011



Klubmesterskab og -fest

Begge dele krævede en god
kondition. 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 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	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, Hamphøjvej 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 Lone Secher Andersen, losa@aabcc.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 8672 5251 2165 6687
Suppleanter	Zenia Hejlskov Mogensen, Per Hjerrild	

Udvalg

Eliteudvalg	René Rokkjær, rene@rokkjar.dk	6131 6244
Ungdomsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	6110 9497
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	Palle Korsbæk, palle_korsbaek@hotmail.com Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com	6177 3082 2670 2108
Ungdomstrænere	Emma Klingenberg, emma.klingenberg@hotmail.com Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com	2967 5962 2175 1133

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	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@detfikersig.dk	8615 8014
-----------	---	-----------

Indhold

En uddøende race	3
Klubnoter	4
Smålandskavlen	7
Det plejer vi...	8
Klubfest 2011	10
Årsberetninger	
- Formand	12
- Elite	17
- Løb	18
- Kort	19
- Ungdom	20
- Træning	22
- Skov	22
- Arrangement	23
Pensionist som debutant	24
Veloverstået kick-off event	26
Vintercup	28
Træningskalender	29
Løbskalender	31
Træningsløb	32

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
652	16/2 2012 Generalforsamling Vintercup Pan Pop Tur?	februar
653	5/4	april
654	31/5	juni
655	9/8	august
656	27/9	oktober
657	29/11	december



En uddøende race?

For en måned siden var jeg til det årlige Kortkonsulenttræf - et par dage, hvor kortkonsulenterne og enkelte korttegnere mødes for at blive opdateret med ny viden og udveksle erfaringer. Erfaringer var der nok af - mange årtiers erfaringer. Og det er lidt af et problem.

Selv om min hårpragt har været let grånende i nogle år, så kunne jeg konstatere, at jeg i høj grad var med til at trække gennemsnitsalderen ned. Mit gæt er, at over halvdelen ikke havde dagligdags problemer med at skulle få arbejde til at passe med korttegningen. Kort sagt: Korttegning er i højere grad ramt af »alderspuklen« end resten af dansk orientering.

Udenlandske, professionelle korttegnere er gennem de senere år blevet et mere og mere almindeligt syn - med de fordele og ulemper det nu har. Personligt synes jeg det er bedst med »lokale« korttegnere. De føler dels mere for det enkelte kort; det er ikke blot endnu et job. Dels har de lettere ved at opdatere kortet - og vi er jo efterhånden vant til at kunne løbe på et nyrevideret kort ved de fleste løb.

Men det kræver, at der er nogle lokale korttegnere. Og her mangler klubben - som så mange andre - friske kræfter. Så slå til næste gang, der kommer et korttegningskursus forbi Silistria. Eller henvend dig til kortudvalget, hvis du allerede nu mener at have ekspertisen, der skal til. Konkret kan vi bruge en til at tegne Risskov.

Det er jo ikke os alle, der kan blive den næste Thierry Gueorgiou. Nogle skal lave det kort, han skal løbe på!

Og så bliver man faktisk en bedre orienteringsløber af at tegne kort.

/Kell.

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling torsdag den 24. januar 2012 kl. 19.30 på Silistria.

Dagsorden:

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

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

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

ad. 7: Hans Vendelbjerg er på valg.

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

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

P.b.v. Ebbe Nielsen

Tre Pan-løbere til tops på ranglisten.

Årets senior-rangliste blev afsluttet med det traditionelle langdistanceløb Jættemilen, der blev løbet i Grib Skov Midt. Claus Bloch løb sig ind til en 2. plads, og sammen med den foregående dags sejr i Ballerup-sprinten var det nok til at han kunne vinde den samlede rangliste for 2011.

Signe Søes var lidt slidt efter lørdagens NM i cross i Uddevalla (hvor hun blev nr. 15), men fik alligevel løbet sig ind på en 3. plads i Jættemilen. Det betød en samlet sejr til Signe i ranglisten 2011.

Ydermere endte Zenia Mogensen som nr. 2 på den samlede rangliste.



Hvem skal have årets Pan-præstation?

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 2012.



Stadig ledige opgaver som banelægger og stævneleder

Efterlysningen i sidste nummer gav halvdelen af de personer, der skal bruges.

Så der er kun to pladser ledige: Banelæggeropgaven til Djurslandsløbet i Ørnbjerg Mølle den 23. september 2012 og opgaven som stævneleder ved DM Mellem i Thorsø Bakker den 14. september 2013.

Hvis du er interesseret i et af disse spændende hverv, er du velkommen til at kontakte Hanne Møller Andersen eller Bent Nielsen fra Løbsudvalget.

Vi venter spændt...

Nightchamp

Husk, at Nightchamp også kører efter jul:

2.2: Sukkertoppen

9.2: Gjærn Plantage

23.2: Ryekol

Tilmelding gennem o-service.

Find vej i Gjærn Bakker

Klubbens sjette projekt i rækken af Find Vej i... er nu åbnet i Gjærn Bakker. Det sker i samarbejde med DanParcs, der har står for placering og vedligeholdelse af pælene.

Som noget nyt er der til dette projekt en mulighed for - ud over at downloade kortet som PDF-fil - at downloade kortet til iPhone/iPad som geopositioneret PDF-dokument. Det betyder, at telefonens GPS kan vise dig nøjagtig, hvor du er på kortet.

Det er Frank Linde og Flemming Nørgaard, der har stået bag det nye kort.

Se mere på:

<http://www.orientering.dk/okpan/findvej/gjærnplantage.html>



De første tilmeldinger er kommet...

Skriv allerede nu datoen - 13. maj 2012 - ind i din kalender, så du kan hjælpe til med at gøre det til en festlig dag for de p.t. første 15 tilmeldte - og de 3985 andre.



Aflønnede hjælpere søges

Vi har brug for et fast korps af hjælpere, som har lyst til at bruge nogle timer et par gange om måneden til at promovere Kend Aarhus og vores sport. Antallet af timer vil være varierende, men en vagt vil typisk have en længde på tre timer. Vagterne vil ligge på forskellige ugedage, dog hyppigst om lørdagen.

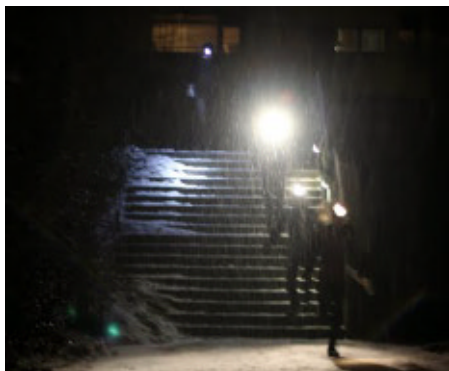
Det, vi forventer af dig, er:

- Du er smilende og udadvendt
- Du har lyst til at promovere vores projekt Kend Aarhus
- Du synes orienteringsløb er fedt og du ønsker at fortælle andre om det
- Orienteringskvalifikationer til husbehov
- Du har gåpåmod
- Du har lyst til at bruge nogle lørdage/hverdage i løbet af foråret og efteråret på projektet.
- Du er minimum 20 år

Kend Aarhus er et projekt, der er kommet til i samarbejde med 1900 Orientering og Aarhus Kommune. Vores formål er, at få borgerne i Aarhus kommune til at bevæge sig mere samtidig med, de lærer Aarhus bedre at kende. Vi har udarbejdet fem temature, som der frit kan vælges i mellem. Tematurene kan tages på forskellige måder - bl.a. ved hjælp af QR-koder eller en GPS. For mere information om projektet se www.kend-aarhus.dk.

Aflønning aftales nærmere.

Lyder dette job, som noget for dig, så ring eller skriv til projektkoordinator Line Lyndgård på 22 90 93 51 eller lyndgaard.line@gmail.com.



Også i år vil klubben yde tilskud til medlemmerne ved køb af lamper. Ved at give tilskud, skulle der gerne blive flere der møder op med en lampe, hvilket er til gavn for alle på træningen. Tilbuddet gælder i en begrænset periode, men er en opfordring til alle medlemmer om at skaffe sig en lampe, hvis de en gang imellem - eller ofte - er med på klubtræningerne - herunder vintercuppen.

Oveni klubbens tilskud lægger klubbens sponsor, Løberen, et tilskud, så medlemmerne kan tilbydes udstyr til følgende priser:

Model	Vejledendepris	Klubpris
LedLenser H7	480,-	350,-
LedLenser H14	800,-	550,-
Lupine Piko	2500,-	2000,-
Lupine Wilma	4100,-	3600,-
Lupine Betty	6100,-	5600,-
Silva Comfortsele	500,-	350,-
Silva Bat. Harness	400,-	300,-

Tilskuddet gælder medlemmer af OK Pan (aktiv eller familiemedlemskab), der har indbetalt kontingent for 2011/12 og som skal købe en lampe til eget brug.



(Foto: Henrik Markvardsen)

Smålandskavlen 2011

»Damlaget OK Pan Århus fullkomligt krossade allt motstånd i damklassen D21. Redan efter den första nattsträckan hade det danska och mycket unga laget en överlägsen ledning på nästan sju minuter.« [Svenske orienteringsförbunds hjemmeside]

Som det nok vil være de fleste bekendt har Pan i efteråret startet en pigesatsning, hvor man har tilbudt de løbere der alligevel bor og træner sammen i Århus at løbe på samme klubhold i de store Nordiske stafetter (primært Tiomila, Jukola og Smålandskavlen).

Til den traditionelle sæsonafslutning - Smålandskavlen - debuterede pigerne for Pan. Smålandskavlen adskiller sig fra de øvrige stafetter ved at der startes med natløb (individuel start), hvorefter stafetten stoppes og genoptages næste dag med jagtstart ud fra nattens resultater.

Nat-etapen blev løbet af Ida Bobach for 1. holdet og sørgede for en fantastisk start, da hun vandt med et forspring på 6.43 min. Anden tur blev løbet af Signe Klinting og hun formåede at udbygge forspringet til 8.09 min. På 3. turen øgede Emma Klingenberg forspringet til 9.13 min og på sidste tur sørgede Maja Alm for at det aldrig blev rigtig spændende - på trods af at hun blev jaget af det svenske stortalent Tove Alexandersson. Maja løb sejren hjem med et forspring på 8.40 min til sidste års vindere (Stora Tuna OK med Tove A).

Foruden sejren havde Pan også det bedste andethold med Stine Bagger Hagner, Inge Knudsen, Miri Thrane Ødum og Ita Klingenberg på en niendeplads 21.46 min efter.

Speakerne konstaterede at det var en historisk sejr - første gang at et dansk klubhold vinder en af de store nordiske stafetter.



Det plejer vi...

Har man ikke tidligere været med til klubmesterskab i Pan, er man ikke klar over hvor mange traditioner der findes i Pan.

Det var for mig det første klubmesterskab, og i løbet af dagen og efterfølgende aftenens fest med div. lege og ikke mindst sange (»som vi plejer at synge«), gik det op for mig at traditioner fylder en hel del i landets bedste klub!

En af traditionerne er at man mødes før klubmesterskabsløbet for først dér at få at vide, hvor årets mesterskab løbes. Selv tænkte jeg "Hm... hvorfor dog det?" (Det ville jo unægtelig være lidt surt at køre 40 min. ind til Århus, for at finde ud af at man skulle 40 min. i den modsatte retning!) Men forklaringen var enkel. »Det plejer vi..!« Og man fornemmer helt klart på de gamle Pan'ere, at det hverken kan eller skal være anderledes.

Så jeg mødte op på Stadion [Den hedder godt nok NRGi Park nu, men vi plejer at kalde det Stadion, red.] kl.12 lørdag formiddag. Baby-logistikken tillod desværre ikke min bedre

halvdel at deltage, men jeg havde fået fri til både løb og fest. På Stadion havde Signe Søes' udsendt en instruktion med hvor og hvornår, så jeg fulgte med min chauffør Juul og Ulrik - som dermed blev to nye bekendtskaber - ud på en længere køretur til Ringelmoseskov, nær Rønde på Djursland.

Nogle snakkede om at det til et træningsløb tidligere på året havde været første gang i x antal år at vi havde fået lov at løbe der, så det kom vist som en overraskelse for nogen at det var der vi skulle ud.

Hjemme i Midtsjælland

Ringelmoseskov er ikke Danmarks største skov. Faktisk er den temmelig lille. Så måske derfor(?) havde banelægger Signe Søes kringlet en slyngebane til os. Med samlet start, mellempost og mål på skovens vist nok højeste punkt, lykkedes det Signe at lave nogen rigtig gode baner, med høj intensitet, mange poster og konstante retningsskift.

*Det var først mod slutningen -
da jeg huskede mit fødselsår -
at jeg blev så frygtelig træt,*

Banerne havde flere gange de samme poster, og med alle folk i skoven på een gang (67 løbere)



Klar til samlet start - det plejer vi jo...



kom der folk fra alle retninger! Der var en del krat, og med en masse kvas i underbunden og en del grøfter på kryds og tværs, følte jeg mig helt hjemme i det midtsjællandske.

Opførte mig som en 20-årig

Se nu er det ikke ret mange konkurrencer jeg har løbet de sidste 11-12 år, det er faktisk først i år jeg fik taget hul og har været med til mere end en håndfuld o-løb, så jeg havde helt glemt at sådan en fællesstart ofte præges af et alt for højt udgangstempo... Starten lød, og jeg spændede afsted som en kåd 20-årig, og glemte alt om at jeg i mellemtiden var rundet de 40. Efter bare 100 meter kom imidlertid den hord af herreløbere, som havde taget nogle sekunder længere at læse første-strækket. Uerfaren i Pan-klubmesterskaber som jeg jo er, anede jeg ikke at man i en sådan situation gør bedst i at vige, så jeg måtte ned og bide i græsset! Hm. Nå, men op på hesten og følge med toget.

Det var heldigvis en af de gode dage, så jeg holdt dampen oppe en god del af banen. Faktisk synes jeg det var skideskægt. Det gik også forrygende det meste af vejen, og også med de fleste poster, og det var først mod slutningen, da jeg huskede mit fødselsår, at jeg blev så frygtelig træt, og måtte gå lidt op mod sidstepost og mål, på skovens absolutte bjerg.

Årets satsning

Det blev en stor dag for mig. Årets satsning "Pan klubmesterskab D35-44" var til ende. Mange traditioner rigere og med en usædvanlig... traditionsrig(..?) pokal rigere stod jeg senere samme aften, med armene højt hævede i sejrusrus - for dog at få at vide med det samme at jeg skulle aflevere den igen - men et kort øjeblik erindrede jeg sejrens sødme... Klubmester i Pan. Det er ikke hver dag det sker.



Klubfest 2011

Årets klubfest afspejlede fint vores sport - noget der kræver en god grundform og samtidig have evnen til arbejde med ekstra høj puls på passager af banen. Og kunsten at tænke klart når udfordringerne bliver store.

Menuen stillede ikke uventede krav til deltagerne, ud over kunsten at holde lidt igen.

Restaurant Fortegaarden lagde lokaler til en fornøjelig aften med en lækker treretters menu, der bl.a. indeholdt mange o-løberes yndlingsret - buffet.

Menuen stillede ikke uventede krav til deltagerne, ud over selvfølgelig kunsten at holde lidt igen, og ikke spise den tredje portion fra buffeten eller den anden dessert. Men pga. klubmesterskabet tidligere på dagen var der selvfølgelig et energibehov der skulle dækkes.

På underholdningssiden stillede indslagene vidt forskellige krav til deltagerne. Der blev bl.a. budt på sange, der bragte pulsen op i det røde felt.

Den stakkels instruktør, Karoline, forsøgte at lære os salsa, cha-cha-cha og jive. Det gav i hvert fald varmen!



En menu, der bl.a. indeholdt mange o-løberes yndlingsret - buffet.

Ungdomsafdelingen stod for et varieret indslag hvor klubfestedeltagerne blev testet på både samarbejdsevner, paratviden, m.m.

Jeopardy!

En gammel kending i form af Jeopardy, hvor det endnu en gang blev bekræftet at der findes mange konkurrencemindedede folk i klubben.

For at kunne stille de rigtige spørgsmål skulle man både have et godt kendskab til klubmedlemmernes løbestil, resultatmæssige og fysisk indsats i 2011 og selvfølgelig en god



»OK Pan i tal til 400.« Traditionen Jeopardy vendte tilbage, og konkurrencegenet sparkede ind hos de fleste.

viden om klubbens nye store tiltage "Kend Aarhus".

Aftenens største udfordring var vist for de fleste da alle blev budt op på dansegulvet samtidig. Med en ihærdig indsats af instruktøren lykkedes det at lære enkelte dansetrin. Der blev endda også spottet enkelte klubmedlemmer som lykkedes med at koordinere både arme og ben, og samtidig følge tempoet fra instruktøren.



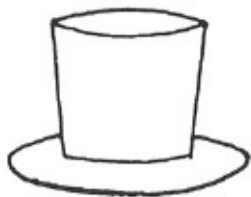
For at fejre sejren i DM Klub bød klubben på champagne til hele festen.

En stor tak til arrangementsudvalget for et super program og ligeledes tak til alle de fremmødte for en fornøjelig aften.

Til alle jer der ikke var med: Der kommer en chance igen i 2012.



Årets klubmester - i hvert fald de af dem, der var til stede til klubfesten.



Formandens beretning 2011

Det er nu blevet tid til at gøre status over år 5 af min formandskarriere. Endnu et år er gået. Endnu et år er gået hurtigt med mange sjove og udfordrende opgaver. Et år, hvor vi igen har opnået mange gode resultater - både på den organisatoriske del, i skoven som løbere og som klub.



2011 blev året, hvor vi endelig igen kunne hæve pokalen som vinder af DM Klub. En finale der blev løbet i Vester Thorup i oktober. Alle sejl var sat og vi var næsten 100 Panere klar på dagen. En stor dag og et af vores (og mine) mål for klubben gik endelig i opfyldelse! Tak til alle jer der har kæmpet i kvalifikationen og finalen. Stort tillykke - i er seje!

2011 har været et travlt år for bestyrelsen. Vi har mange projekter i gang, og det er med at holde tungen lige i munden. Heldigvis er der mange i klubben, der kæmper rigtig godt for at holde alle vores bolde i luften. 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 maj var det vores traditionsrige Femina kvindeløb. I år havde Jan Hauerslev roret. En superindsats af Jan og resten af styregruppen. Jeg ved, at arbejdet frem mod næste års løb er startet og at mange af funktionerne allerede er besat. Jeg kan kun opfordre til, at man allerede nu reserverer den 13. 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 UU 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. Hertil kommer, at vi havde en række af helt nye ungdomsløbere og deres forældre med på sidelinjen.

I september arrangerede vi Djurslandsløbet i Fløjstrup. Stævneleder var Juul Meldgaard og Mette Hjerrild var banelægger. Tak til de to og alle de mange hjælpere i øvrigt. Løbet var fint besøgt og fik stor ros fra næsten alle sider.

I februar og november arrangerede Henrik Dagsbjerg 3 afdelinger af "Night Champ" blandt andet i Vilhelmsborg. Arrangementer der huskes for fine baner og god hyggelig stemning. En let og god mulighed for at prøve

natløb i trygge rammer. Tak til Henrik. Vi glæder os til Night Champ 2012!

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

Flotte resultater

På den sportslige side har 2011 igen været et rigtig fint år. Hvor rigtig fint det har været, ved jeg, at René 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 gode sportslige præstationer, kan nævnes: Rikke Kornvig, Signe Søes, Zenia Mogensen, Bjarke Refslund, Christian Christensen, Rasmus Djurhuus og Claus Bloch.

Rikke guldmedalje til VM (sej overskrift at genbruge)

På MTB-O fronten leverede Rikke igen varen. Til VM vandt Rikke langdistancen og fik bronze på mellemdistancen. Herudover fik Rikke medalje til både DM og EM.



(Fotos: MTB-WOC 2011)

Hos drengene blev Bjarke Refslund MTB-O verdensmester i stafet.

Ranglisten

På den danske rangliste vandt Signe Søes foran Zenia Mogensen og hos drengene tog Claus Bloch sig af sejren. Stærkt af de 3, at de viser så god stabilitet!

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 til DM stafet.

I klubturneringen havde vi igen i år kvalificeret os til finalen. Efter to sikre kvalifikationsløb skulle finalen vindes i år. En finale der blev løbet i Vester Thorup. Vi satsede på et godt resultat, arrangerede klubbetur og gjorde en ekstra indsats for at få alle med. *Det lykkedes!* Vi blev mestre og det endda på en superoverlegen facon. Næste mål - sejren skal forsvares på Sjælland!



Træning

Efter et lidt blandet forår blev Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen i august ansat som klubtrænere og de har siden fået rigtig godt tjek på træningerne. Intentionen er, at de skal udstikke nogle rammer og uddelegere opgaver. De skal sørge for, at der er en fornuftig periodisering frem mod de forskellige opgaver i løbet af sæsonen og sørge for, at der som udgangspunkt er et godt tilbud til alle på tirsdags- og torsdags træningen uanset niveau. Indholdsmæssigt får de lidt sparring fra Henrik Jørgensen.

En anden ting jeg gerne vil fremhæve igen igen, 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 set-up som styres af Palle og Bjarne. Jeg håber I vil bakke dem op, når der spørges om hjælp! De første afdelinger i efteråret har allerede budt på spændende udfordringer og store deltagerantal. Vintercuppen er unik i orienteringsverdenen og har du ikke deltaget allerede, kan jeg kun varmt anbefale at møde op.

Ungdomstræningen foregår stadig i samarbejde med Århus 1900. Træningen styres i øjeblikket af Kenneth Skaug sammen med Emma Klingenberg og Rasmus Lunding. Sammen gør de et rigtig stort stykke arbejde, der er værdsat af både løbere og forældre.

Et nyt initiativ er vores børnetræning. En stor succes der er søsat af ungdomsudvalget. Styret af Kenneth med en håndfuld vigtige hjælpere. Lidt ekstra hjælp, skal der til, når man skal styre en stor flok livlige børn mellem 5 og 9 år. Godt initiativ!

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

Klubture

Gennem året har vi haft nogle gode og velarrangerede klubture i ind- og udland. Det være sig Pan-pop-tur, påsketur, Tiomila-tur, klubbetur til Skagen, tur til klubfinalen i Bulbjerg og efterårstur til Sverige/Norge for ungdommen i efterårsferien. Arrangementsudvalget, ungdomstrænere og vores klubtrænere har leveret superpræstationer 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 2012. Det er sjovt, udfordrende og hyggeligt!



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.

»Find vej i...« har igen i år været en aktiv del af vores synliggørelse. Vi har i øjeblikket 90 poster i Marselisborg, 30 i Risskov og 30 i Hasle bakker sammen med Århus 1900. Det seneste skud på "Find-vej-i" stammen er et sæt poster i Gjern. Et sæt poster, der er kommet til verden i samarbejde med DanParcs Søhøjlandet. Vi har solgt en del kort med faste poster og de brochurer, vi har siddende i "fuglekasser" rundt omkring, forsvinder hurtigt.

Klubtøjet er en del af vores fælles identitet og derfor er vi igen 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! Små nye opdateringer og fyldt lager til 2012-sæsonen burde være absolut realistisk.

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.

Kend Aarhus

»Kend Aarhus« er tidligere omtalt som et projekt under »Aktivpuljen« i Aarhus Kommune med et stort tilskud fra kommunen til o-løbs relaterede aktiviteter og bevægelse i Aarhus.

Et udvalg bestående af Bent Nielsen, Kent Lodberg og undertegnede har i samarbejde med Århus 1900, vores ansatte event-koordinator Line Lyndgaard og et væsentligt antal frivillige knoklet med at få designet og søsat dette



Der blev studeret kort på Lille Torv i forbindelse med den store åbning af »Kend Aarhus«.

store projekt. Den foreløbige kulmination på dette arbejde er vores første og meget stort anlagte start event den 22/10. Vi havde lånt Lille Torv i Århus midtby, hvor der var musik og vikingekamp og besøg af borgmesteren. Kort sagt var alle sejl sat og det blev en kæmpe succes. Der blev uddelt 3000 kort og 1000 tekster og der blev snakket poster og ruter med herligt mange mennesker. Senere har vi haft to mindre events, der ligeledes har været en stor succes.

Vi fortsætter arbejdet ind i 2012 og vi søger derfor nu et par lønnede hjælpere, der kan hjælpe med de events, der skal produceres. Håbet med dette projekt er naturligvis synliggørelse og på den lidt længere bane - nye medlemmer. Derfor bliver vores events til foråret super vigtige.

Hvis I er nysgerrige, kan I se, hvad det går ud på her: www.Kend-Aarhus.dk - Prøv det!

Ressourceperson

Et lidt mindre kendt, men meget vigtigt projekt, som vi har gang i, er vores arbejde med at opdatere vores hjemmeside og forbedre vores kommunikation internt og eksternt. Vi vil have flere af klubbens aktiviteter synliggjort og det arbejde har Lone Secher, Kell Sønnichsen, Henrik Jørgensen og jeg taget fat i. Vi har fået

et tilskud fra kommunen til ansættelse/lønning af arbejds kræft, der kan hjælpe med praktiske opgaver, der kan frigive ressourcer til det, vi bedst kan lide - nemlig at lave orienteringsløb! Først og fremmest arbejder vi på forbedrede arbejds gange og flere ressourcer til ungdoms- og familieorientering!

Udvalgsarbejde

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.

I 2011 lykkedes det at få besat skovudvalget. Søren Strunge har sagt ja til at passe opgaven som formand. Mange tak til Søren!

Igen i år vil jeg dvæle lidt ved det store arbejde, der bliver udført af Pan-medlemmer, udenfor egentligt 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 Nørsgaard - kortkoordinatør, Emil Thorsen og Bjarne Hoffmann - juniorelite-trænere, Henrik Dagsberg - formand for ungdomsudvalget



i kredsen, Lars Lindstrøm - landstræner, Torbjørn Gasbjerg - EC-træner, Gry Johannsen - U16 træner, Kell Sønnichsen er webmaster for forbundets hjemmeside og "Find-vej-i" hjemmesiden og Torben Utzon 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. *Rigtig* godt arbejde alle sammen!

Fremtiden

I 2012 har vi igen en del arrangementer, bl.a. Feminaløb til maj og Djurslandsløb til efteråret i Ørnbjerg Mølle. Endvidere er jeg sikker på, at Henrik Dagsberg igen arrangerer en serie Nightchamp løb til november. Herudover har UU naturligvis Kristi-Himmelfartsløb den 17. maj.

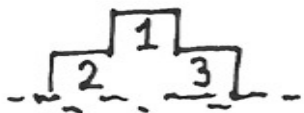
På den sportslige front håber vi naturligvis på en masse medaljer til DM'er, internationale mesterskaber og sejr i klubfinalen.

Ligeledes håber vi på stor succes for vores internationale pigesatsning.

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 de 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



Eliteudvalget

Igen i 2011 var OK Pan den dominerende klub på elitesiden med et stort antal medaljer til de danske mesterskaber og mange landsholdsoptrædender med flotte resultater både i Fod-o og MTBO. Til trods for det, var det der gav mest opmærksomhed i o-verdenen vores nye pigesatsning der sejrede i første forsøg.

Pandominans hos både D og H

Pan tog sig af 6 af de i alt 10 individuelle DIF-medaljer, der blev uddelt i år, hvilket må betegnes som imponerende. Signe Søes tog sig af hele 3 stk. (Ultralang, Lang og Mellem). Derudover blev det til guld ved Zenia H. Mogensen (Nat), Christian Christensen (Lang), Rasmus Djurhuus (Ultralang, for 4. år i træk!).



DM Stafet, H21. (Foto: Torben Utzon)

Endeligt lykkedes det efter en lang række sølvmedaljer de seneste mange år, at genvinde stafetmesterskabet i H21 ved Henrik Jørgensen, Claus Bloch og Christian Christensen.

Derudover blev det til sølv til Signe Søes (Sprint) og 6 bronze ved Zenia H. Mogensen (Sprint og Mellem), Claus Bloch (Sprint og Lang), Christian Christensen (Mellem), Rasmus Djurhuus (Nat) og til sidst D21 stafetholdet med Mette Hjerrild, Sarah Naomi Thomsen og Zenia H. Mogensen.

Altså en høst på hele 15 medaljer af i alt 36 mulige!

Årets rangliste blev vundet af Signe Søes, med Zenia H. Mogensen på 2. pladsen og Claus Bloch tog sig af sejren hos herrerne.

Rikke Kornvig satte igen en tyk streg under, at hun ikke bare er Danmarks MTBO-dronning, men hele verdens MTBO-dronning. Ved VM vandt Rikke guld på Lang, bronze på Mellem og til EM blev det til bronze på Lang. Selv om det måske ikke syner af meget ift. VM og EM medaljerne skal det nævnes, at hun vandt det danske mesterskab med over 11 minutter! Rikkens sæson på cyklen har været imponerende, og ud over at vise hun er verdens bedste til MTBO, har hun også taget medaljer til 'rigtig' MTB ved at vinde DM guld i XVM (lang distance) og DM sølv i XCO (den olympiske distance) efter Annika Langvad (verdensmester på den lange distance).

Bjarke Refslund kan også se tilbage på en imponerende sæson og kalde sig verdensmester. Han var med til at sikre guld på VM-stafetholdet ved at køre en god 1. tur, hvor klubbens sekretær i øvrigt kørte guldet hjem. Til DM Lang kørte Bjarke en sølvmedalje i hus.

Pigesatsning

I 2011 har vi startet en international pigesatsning med fokus på at komme højt på resultatlisten i Tiomila og Jukola. Det er lykkedes at supplere vores i forvejen stærke pigetrup med flere af de stærkeste piger i Danmark, som rent faktisk også er blandt verdens stærkeste! Vi er kommet rigtig godt i gang med projektet og stemningen hos de seje piger er høj.

Vores første optræden ved Smålandskavlen, som betegnes som en af de store stafetter efter Tiomila og Jukola, gav genlyd i hele o-verdenen. Pigerne vandt med en kæmpe margin til svenske Store Tuna, som i år blev nr. 2 til Tiomila! Ikke nok med det; 2. holdet blev nr. 9, hvilket understreger truppens kvaliteter. Glæd jer til at følge dette projekt i 2012, jeg lover det bliver spændende!

Fremtiden

I 2012 skal vi arbejde videre med vores pigeprojekt og få rammerne omkring det helt på plads. Herefter vil det være tid til så småt at tage fat i at opstarte et herreprojekt igen.

Sådanne projekter skaber et utrolig godt sammenhold i klubben og er med til at løfte resultaterne, ikke bare for de bedste og dem der er den primære del af gruppen, men det løfter i bredden og giver vores store ungdomsafdeling noget at se op til! Det kræver dog en stor indsats af vores 'serviceorgan', så hvis du brænder for at blive en del af 'lederteamet' er du meget velkommen. Alle kan bruges!

René Rokkjær



Løbsudvalget

2011 har været et relativt stille år for løbsudvalget. OK Pan har kun været ansvarlig for afviklingen af to løb: Kr. Himmelfartsløbet i Marselis Nord den 2. juni og en divisionsmatch i Fløjstrup den 4. september.

Ungdomsafdelingerne i OK Pan og 1900 stod for afviklingen af Kr. Himmelfartsløbet. Løbet kunne i år fejre sit 30 års jubilæum, og det var som sædvanlig et godt og hyggeligt arrangement. Caroline Finderup havde kreeret banerne og der var 255 løbere i skoven.

Divisionsmatchen i Fløjstrup var også et godt og velfungerende arrangement med spændende baner og dejligt vejr. Der var i 288 deltagere i arrangementet, hvor Juul Meldgård var stævneleder og Mette Hjerrild banelægger.

Alle der har hjulpet med afviklingen af arrangementerne skal have en stor tak for deres indsats. Det er dejligt, at der er så mange i klubben, der kan så meget. Næste år skal OK Pan arrangere to løb: Kr. Himmelfartsløbet den 17. maj og et B-løb i Ørnbjerg Mølle den 23. september.

Hanne Møller Andersen



Kortudvalget

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

Ivan Christensen, Nord

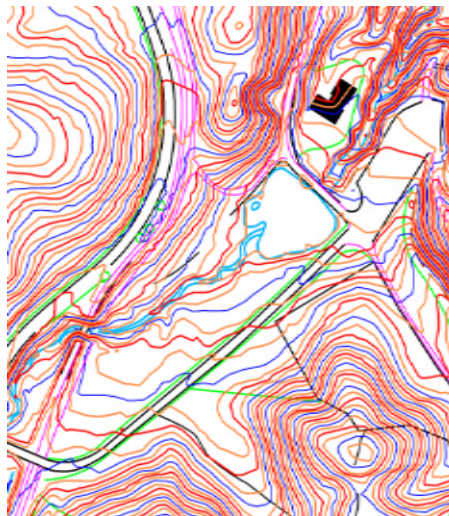
Frank Linde, Vest

Kell Sønnichsen, Midtbyen

Flemming Nørgaard, Syd

Marselisborgskovene er nu nytegnet med COWI-kurver i hele sin udstrækning fra syd i Fløjstrup til Tivoli Friheden i nord. Kortet ligger på en fil hvoraf der tages udsnit til de områder der skal bruges. Ringelmose Skov er revideret og der er tegnet et nyt kort over Fuglsøcentret.

Djurslandsløbet 2012 afvikles i Ørnbjerg Mølle og korttegningen er i fuld gang. Ligeledes arbejdes der på et sprintkort i Beder og Odder.



COWI-kurver omkring Silistria.



Smagsprøve på sprintkort over Odder.

I 2012 igangsættes korttegningen af for DM Mellem 2013 som bliver i Thorsø Bakker. Ligeledes er det planen at få revideret Risskov og få flere sprintkort .

Som noget nyt kan et af vores kort, Gjern Plantage med faste poster, downloades til mobiltelefonen (foreløbigt kun iPhone) og anvendes for orientering:

<http://www.orientering.dk/okpan/findvej/gjernplantage.html>

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 og dermed anvendelige sammen med GPS

Flemming Nørgaard



Ungdomsudvalget

Igen et begivenhedsrigt år er overstået for ungdomsafdelingen: Vi har fået nye ungdomstrænere, har haft et endnu højere aktivitetsniveau end sidste år, superresultater og sidst men ikke mindst - vi er blevet flere superengagerede motiverede ungdomsløbere (og forældre).

Det er superdejligt at opleve hvordan "ungerne" hygger sig i skoven, på færgen, i folleren, på Silistria, og hvor de ellers befinder sig.



Familieorientering i marts. (Foto: Torben Utzon).

Årets tema for ungdomsafdelingen har været rekruttering. I foråret afholdte vi 4 familieorienterings-arrangementer med fokus på rekruttering af nye ungdomsløbere og forældre. TV2-østjylland var forbi for at filme et indslag som reklame for arrangementerne, der var lagt på fire lørdage i marts og april.

I alt havde vi ca. 100 nye forbi til familieorientering og af disse har vi fået 10-15 nye medlemmer primært ungdomsløbere og deres forældre.



TV2 Østjylland forbi ungdomstræning. (Foto: Torben Utzon).

Et andet tiltag er opstart af et børnehold for de 5-9 årige. Børneholdet kom så godt fra start i foråret at det blev besluttet at fortsætte som et nyt tilbud for de yngste i klubben. Tak til Christian Overvad, Sarah Thomsen, Agnete Horup og Camilla Bevensee - samt forældre/bedsteforældre for deres indsats omkring børneholdet.

Ligesom sidste år - og alle andre år startede vi ud med Hygge-nygge tur. Igen i år til Trolldhytten i Gjern sammen med ungdomsløbere fra 1900 og Silkeborg. Aktiviteterne var bl.a. kagespisning, kakodrikning, lidt løb, mere kage, hygge, Bezzerwizzer, X-factor, Sport2010, boldspil og vandplask i vandland.



Der var også tid til lidt løb på Hygge-nygge-tur i januar. (Foto: Torben Utzon).

Resultater

Ungdomsløberne har været rigtig godt repræsenteret i sæsonens åbne løb - ligesom vi har haft medaljetagere til alle DM'er i 2011: DM Nat 2 bronze, DM Sprint 1 guld, DM Ultralang 1 sølv, DM Mellem 1 bronze, DM Lang 2 bronze, DM Stafet 1 guld, DM hold guld. Derudover var vi repræsenterede med 9 ungdomsløbere til KUM. Fra OK Pan var Lars og Mads begge på det vindende Nordkredshold til stafetten.

Med mange nye løbere har vi prioriteret at stille hold til de fleste stafetter for at dyrke følelsen af at deltage på et hold. Til Tiomila havde vi 1 ungdomshold bestående af Mads, Anna, Sofie og Caroline. Holdet gjorde en rigtig god figur med en placering som nr. 234 deres unge alder til trods. Til JFM-stafet stillede vi med 4 hold hvor D16 holdet med Rikke, Sofie og Caroline løb en fornem sølvmedalje hjem. Til Midgårsormen stillede vi med 2 Tjalfehold der kom igennem på en 5. og 8. plads af de 16 hold. Årets sidste stafet blev DM Stafet hvor vi igen stillede med 4 hold, kronet af guldmedaljen i H20 for holdet bestående af Lars, Silas og Rasmus.



DM stafet-guld i H20. (Foto: Torben Utzon).

Igennem sæsonen har Lars Hjerrild været en fast bestanddel af Juniorlandsholdet med optrædender til både JWOC i Polen samt JEC

i Østrig. Ligeledes har Silas været en del af U16 landsholdet. Desværre for Silas har det dog været en sæson præget af skader - sidst en brækket arm.

Arrangementer

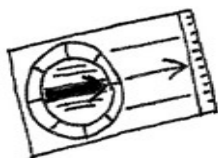
Igen i år blev Kristihimmelfartsløbet et stort tilløbstykke. Med over 250 deltagere i flot varmt vejr i Marseliborg Nord var der igen dømt stor succes. Caroline havde kreeret nogle finurlige baner der fik mange rosende ord med på vejen. Naturløbet for skoleklasser trak i år 600 elever til Hørhaven - også her en gentagelse af succesen fra sidste år. Nightchamp har igen i år trukket et stigende antal løbere til - Henrik Dagsberg trækker et stort læs for at tilbyde en natløbsserie af høj kvalitet. Igen i år har vi haft 8 deltagere til november måneds 3 Nightchamløb.

Nye trænere

Som en rigtig glædelig nyhed kunne vi i august annoncere to nye meget kompetente ungdomstrænere nemlig Rasmus Lunding og Emma Klingenberg. Allerede nu har Rasmus og Emma fornyet (og ikke mindst forynget) den ugentlige ungdomstræning så det lover rigtig godt for det fremtidige virke. Emma underviser i langrend i Norge her i vinter og i denne periode vil Camilla Bevensee give en hånd med omkring ungdomstræningen.

Ligesom i år vil næste års fokus komme til at ligge på rekruttering - igen med familieorientering men også med en specifik satsning på skoleorientering. 2012 bliver et endnu mere forrygende år for ungdomsafdeligen i OK Pan.

Kenneth Skaug



Træningsudvalget

Når sæsonen slutter den 10. december har der været afholdt 35 træningsløb 2011, hvoraf Pan har stået for de 24 og Århus 1900 for de resterende 11. Deltagerantallet har ligget mellem 14 og 45 med et gennemsnit på ca. 31. Det synes jeg er meget flot, og jeg regner da også med at vi fortsætter i 2012 med lige så mange løb. Jeg synes kvaliteten af løbene generelt har været god: gode baner og kort med påtrykte baner.

Traditionen tro blev klubmesterskabet afholdt i en »hemmelig« skov - Ringelmose, som er nytegnet her i sommer. 67 Pan-løbere deltog heri.

I foråret holdt vi kurser i banelægning samt brug af Condes. Vi der deltog havde et par gode aftener, men jeg havde nok forventet at flere kunne have glæde af at være med.

Jeg vil gerne sige tak til arrangørerne af løb og kurser. I langt de fleste tilfælde har det ikke været svært at få folk til at lave løb.

Plan for 2012

Planen for forårssæsonen 2012 er nu klar - igen i samarbejde med Århus 1900. Jeg er i gang med at finde arrangører, og jeg forsøger løbende at få nye folk involveret. Send en mail til ju-me@aarhus.dk hvis du har lyst til at være med.

Som noget nyt vil vi i 2012 lave et par sprintløb som træning til DM Sprint

Juul Meldgaard



Skovudvalget

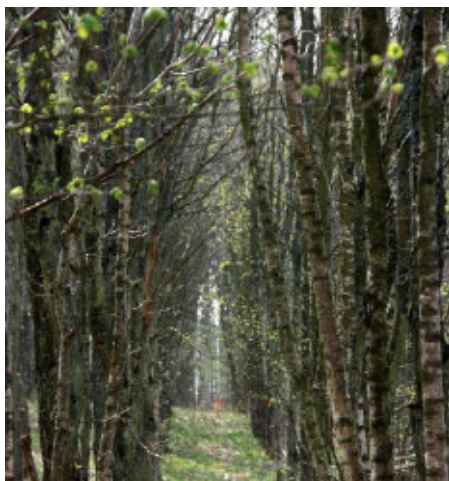
Som ny høvding i skovudvalget har året først og fremmest været præget af de indledende skridt i at lære flere nye navne - ikke kun på skovudvalgsmedlemmer men også på skove...

Rent praktisk er der blevet søgt tilladelser til mangt og meget. Overståede træningsløb, fremtidige DM'er, aktuelle Nightchamps osv osv. Ligeledes arbejdes der også allerede nu frem imod Påskeløbene i 2015. Enkelte terræner er i den forbindelse allerede på plads, mange spændende er i spil.

Sideløbende er de indledende skridt omkring en udviklende dialog med Århus Kommune vedrørende klubbens daglige brug af "nærskovene" taget. En spændende proces.

Et veloverstået 2011 men med håb om mere tid til skovudvalgsarbejde i 2012.

Søren Strunge





Arrangementsudvalget

Udvalget har i 2011 bestået af Lina Bunk, Trine Kristensen og Anne Skaug.

I forbindelse med Femina løbet var vi atter på banen, hvor vi sørgede for, at der var mad og drikke både under og efter løbet. Det er vel næsten ved at være en tradition med pølser efter et veloverstået løb.

Klubtur I

Ca. 60 medlemmer deltog i den årlige klubtur, som i år gik til Skagen. Ålbæk Idrætscenter var rammen for en forlænget weekend fyldt med gode træninger, lækker mad, masser af hygge og sprit nyt sprint kort "made by" Kell Sønnichsen. En rigtig fin tur hvor alle, incl. de mange børnefamilier, havde en god weekend.

Konceptet for turen kan næsten beskrives som "all inclusive", da alt mad blev lavet til os af centerets personale og de mange træninger lavet af klubbens mange erfarne banelæggere. En stor tak til alle hjælperne og ikke mindst til Henrik J, som endnu en gang tog sig af den overordnede koordinering af træningen.

Klubtur II

Som en ekstra tur blev der i år arrangeret en klubtur til divisionsfinalen i Bulbjerg. Igen var der stor tilslutning og det så ud til at både store som små hyggede sig.

Konceptet for denne tur var i højere grad "do it yourself", men alle, uanset om man var på mad-, oprydnings- eller postudsætningsholdet bidrog med arbejdsiver og højt humør. En stor tak skal lyde til dem som hjalp til og en særlig tak til Tut for hurtig handling omkring hytteleje, mad indkøb mm.

Kommer vi i divisionsfinalen i 2012, vil arrangementsudvalget arbejde på at arrangere en lignende tur.

Klubfest

Den netop afholdte klubfest blev afholdt på Fortegården - samme sted som i 2010. Der var 68 med til at fejre vores sejr i divisionsfinalen, klubbens 65 års fødselsdag samt alle de øvrige flotte præstationer. Bestyrelsen gav derfor lidt vin til maden, samt en champagneskål.

Festen blev krydret med festlige indslag af bla. Søren Kaster alias Grethe Jørgensen, Jodle Birge og co alias Jan Hauerslev og Kent Lodberg. Derudover var der danseundervisning, hvilket var til stor morskab for de fleste - hvis



Starten er gået på stafetten på klubtur I til Ålbæk/Skagen.



»Hmm, kender du den, Kent?« Et decimeret »Fejlklip« bestående af Jodle Kent og Jan til klubfest.

ikke alle!?! Mange positive tilkendegivelser er kommet, så vores konklusion er, at denne fest var en succes!!

Vi står klar med åbne arme

Skulle du sidde og have lyst til at give et nap med at arrangere nogle hyggelige ture/fester for dine klubkammerater, så må du endelig sige til! Anne ønsker at trække sig, så udvalget er tyndt bemanded. Vi står derfor klar med åbne arme til at modtage flere. Du behøver ikke have været medlem længe eller have megen erfaring med sporten for at være med.

Som du kan læse andet sted i bladet arrangerer vi tur til påskeløb i 2012. Det bliver efter samme princip som de seneste år, hvor vi har lejet os ind på efterskole og hvor der vil være masser af mad og hygge.

*Mange festlige hilsner
Arrangementsudvalget*



Bent Nielsen

Pensionist som debutant

Trods mange opfordringer har jeg aldrig fået taget mig sammen til at løbe natløb. Når man så heller ikke er flittig med vintertræningen, starter man jo næsten på nul, når Nordjysk 2-dages løber af stabelen i marts måned.

Så i år skulle det være. Ind hos Ebbe i Løberen og købe en lampe og så ellers til Vintercup prolog på Grumstolen. Det var måske ikke det mest smarte sted at få sin debut som natløber. Krattet er tæt, så jeg skulle lige lære at løbe uden om.

Mod nord ad stien mod post 1 og så "bare lige" lidt ind til venstre. Men, men - skoven ser altså



noget anderledes ud, når det er mørkt. Jeg havde heller ikke lige forventet, at der ikke var skærme på posterne. Selvfølgelig er der reflekser, men der gik vist lige et par poster, inden det gik op for mig, at det var smart at lade lampen køre lidt rundt i terrænet, når jeg troede, jeg var ved en post.

Der gik en rum tid, inden jeg fandt post 1 - til gengæld fandt jeg nogle andre poster, hvad jo ikke hjalp meget. Jeg kan på ingen måde påstå, at jeg fandt ind i en rytme. Så fandt jeg et par poster, og så tågede jeg rundt igen. Efter at have løbet de to første sløjfer (ud af fire), syntes jeg, at Kell S. skulle have lejlighed til at samle posterne ind samme aften og begav mig derfor tilbage til Grumstolen.

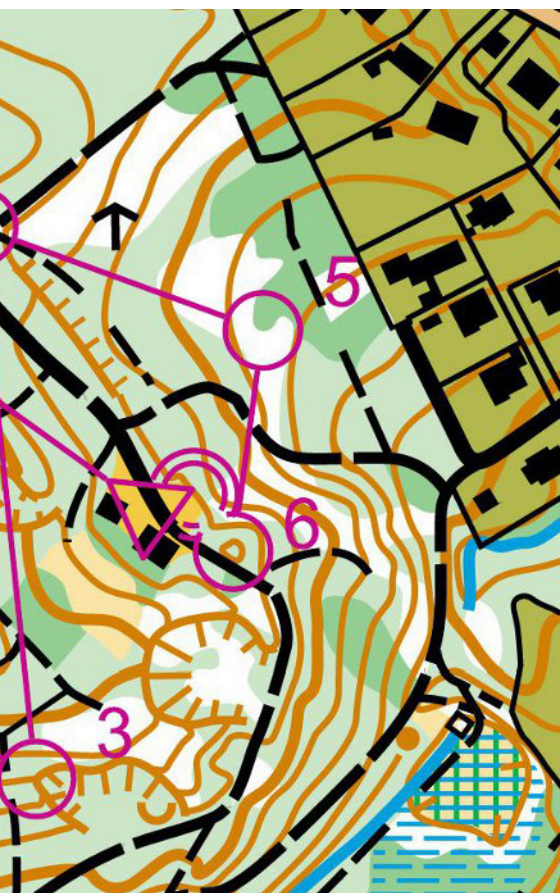
Nå, af sted den efterfølgende tirsdag til Fløjstrup. Jeg burde vel efterhånden have lært at gennemskue udløbsretningen fra start, men det glippede i hvert fald denne aften. Troede jeg løb ØNØ, men det var altså ØSØ, og så var der altså ingen post 1 til højre for stien. Tre ture i en karrusel kunne ikke have gjort mig så rundtossat, som jeg var denne aften. Men efter 13 min. fandt jeg da posten (distance 236 m jf. gps'en). Efter 7 min. bom på både post 3 og 9 lykkedes det mig så at gennemføre på 65 min.

Al begyndelse er som bekendt svær, så ikke noget med at give op.

Nu stod den på Night Champ i Vilhelmsborg. Klog af skade havde jeg tilmeldt mig bane 5 på 3,5 km. Det kunne jo være, at Henrik Dausberg ikke ville vente hele natten på mig. Men nu var der kommet lidt mere styr på sagerne. Et næsten perfekt gennemløb - et enkelt svaj på vej til post 13, og så lykkedes det mig at komme hjem i 47 min. for de 3,5 km, hvilket rakte til en 2. plads (6 startende). Holger Mikkelsen og Palle Møller Nielsen fra Odense, som jeg ofte konkurrerer med, blev begge sat med ca. 15 min.

Og så var turen kommet til Nightchamp i Silkeborg Vesterskov. Et bom på post 1 gav ikke den bedste start. Ramte post 4 rigtig, hvor andre fik 10 min. eller mere. Til gengæld bom med 6 min. på post 5, men lå nu som nr. 1 (jf. stræktiderne). Desværre smed jeg så 6 min. på næstsidste post, hvorefter det blev til en 3. plads 4 min. efter Asta Terkelsen fra Gorm, der blev nr. 2 i årets DM nat.

Så der er forhåbninger om, at jeg kan lære denne disciplin - som jo for øvrigt er meget sjov og udfordrende - ærgerligt at jeg ikke har ladet mig overtale for længe siden.





Veloverstået kickoff event

Lørdag den 22. oktober var dagen for kickoff for Pans og 1900's største rekrutteringsprojekt. Det er ingen hemmelighed, at vi i styregruppen havde sommerfugle op til og på selve dagen. Dette var dagen, som vi længe havde set frem til og vi var spændte på, hvilken modtagelse projektet ville få af borgerne.

Vi begyndte kl. 10 nede på Lille Torv med at sætte scene op, stille telte op og gøre klar til åbning kl. 13, hvor borgmesteren ville komme og være med til at indvie vores projekt.

Allerede mens vi gik og gjorde klar, henvendte folk sig, så vi fornemmede, at noget stort var under opsejling og ganske rigtigt. I løbet af dagen fik vi uddelt 3.000 kort og 1.000 tekster (vi løb tør for tekster). Det var jo helt

fantastisk at stå dernede og opleve, hvor godt borgerne tog imod det og hvilken indsats vores hjælpere lagde for dagen. Sjældent har jeg set så mange kort blive delt ud på så kort tid.

I løbet af dagen var der også mulighed for at høre Peter Philipsen Kim Larsen Jam samt opleve en vikingekamp og lære deres kampteknik. Alt dette var også rigtig velbesøgt.

På hele styregruppens vegne vil jeg sige rigtig mange tak til de hjælpere, som havde valgt at bruge jeres lørdag på at hjælpe nede på Lille Torv. Det var helt fantastisk, at stå i spidsen for sådan en flok engageret hjælpere, så tusind tak for det. Jeg håber også, at i selv havde en god dag.

Event ved Vadestedet

Allerede lørdagen efter var vi ude og vise vores projekt igen. Denne gang stod vi et par timer



Klubsamarbejde, når det er bedste... (Foto: Kent Lodberg).



»Sådan her skal det gøres!« På en pædagogisk måde lærte man, hvordan man slipper af med de andre.

ved Vadestedet og her fik vi delt 300 kort og tekster ud. Det var rigtig godt gået på en hel almindelig lørdag at få delt så mange kort ud. Folk var rigtig positive omkring det, så det var en rigtig dejlig lørdag. Tusind tak til de hjælpere, som hjalp denne dag.

Event på ARoS

Lørdag den 12. november var vi på plads på ARoS, hvor vi endnu en gang fik delt kort og tekster ud. Dog var antallet af besøgende ikke helt så højt, så det har vi taget til efterretning, men alligevel var det dejligt at bruge en lørdag på ARoS og opleve borgernes positive respons. Endnu en gang tak til de hjælpere, som hjalp denne dag.

Medierne

Vi har været så heldige, at medierne har skrevet en del om os, hvilket hel sikkert har hjulpet på vores succes indtil videre. Vi har endda været ugens link på aarhusportalen.dk i efterårsferien,

hvor man må sige, at konkurrencen om aktiviteter og hjemmesider er hård.

Det var tydeligt at mærke til de to første events, at folk havde set os i pressen og at det var derfor, de var kommet til vores event.

Status og fremtid

Der er ingen tvivl om, at vores projekt er blevet taget rigtig godt i mod og vi har haft rigtig mange besøgende på vores hjemmeside. Lige nu er vi gået i vinterhi i den forstand, at vi først afholder events til foråret. I stedet bruger vi vores tid på at forbedre os og komme med nye tiltag. Vi har flere målgrupper, som vi gerne vil ud og markedsføre os direkte til, så meget af vores tid vil gå med at få udviklet dette.

Her til sidst vil jeg bare endnu en gang sige tusind tak for jeres hjælp og støtte. Det er med til at gøre dette projekt en succes. Bliv ved med at bakke op om det i fremtiden.



Vintercup 2011

Kort før julepausen er det tid for en status på Vintercuppen - årets vigtigst begivenhed.

Prolog: Grumcup

Traditionen tro startede det med »sløjfelort« på Grumstolen - denn gang med Kell Sønnichsen som banelægger. Samlet start med fire sløjfer på nyttegnet kort. Ovenfor kan man læse, hvordan Bent Nielsen oplevede dette. Esben Krog vandt foran Søren Bobach.

Afd. 1: Fløjstrup sommerfugle

Kent Lodberg havde i Fløjstrup skruet nogle krøllede sommerfugle-sløjfer sammen. Der var individuel start (næsten), men det gav dog ikke ro på tingene for alle, og der blev bommet fælt. Sammenfald med EC- og Talentcenter-tests gav et lidt lavt deltagerantal. Stinne Skammelsen vandt - igen foran Søren Bobach.

Afd. 2: Træfangst i Mindeparken

Klubtrænerduoen Palle og Bjarne gav folk mulighed for at lære postdefinitioner. Ekstra store postcirkler med mange træer i hver - men kun eet træ matchede postdefinitionen. Heldigvis var der ikke udsat snydeposter. Vinder blev denne gang Andreas Boesen foran Jonas Munthe. Søren Bobach blev kun nr. 13.

Afd. 3: Tivoli Friheden

Igen var der samlet start på programmet, og efter en runde med valgfrie poster var der kortskifte og pludselig befandt man sig inde i Tivoli Friheden og forsøgte at finde rundt



Man skulle også over en hængebro i Tivoli Friheden (Foto: Henrik Hinge).

mellem gynger og karruseller. Ebbe Nielsen har gode kontakter... Søren Bobach havde aftenens suverænt hurtigste tid, men efter indregning af handicap vandt Mikkel Hansen foran Caroline Finderup.

I den samlede stilling fører Søren Bobach foran Sarah Naomi Thomsen, Sofie Secher, Henrik Koefoed og Stinne Skammelsen.

De kommende afdelinger kan ses i træningskalenderen her til højre. Bemærk, at der fortsat mangler arrangører. Kom frisk og meld ind på en afdeling. Meld dig/Jer hos Palle Korsbæk (61773082 eller palle_korsbaek@hotmail.com).



Bjarne Knudsen

Træningskalender

3/1 Vintercup 5. Afdeling

Arrangør: Familien Skaug

5/1 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen

10/1 Vintercup 6. Afdeling

Arrangør mangler!

12/1 Distancetræning i fladt terræn

Ca. 15-20 min. opvarmning. 30 min. løb på 3 sløjfer a 5 min. Ca. 15-20 min. afjog

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk

Tirsdag d. 17/1 Hængeløb

Løberne deles ind i par to og to, med nogenlunde samme løbsstyrke. Begge har et kort med banen tegnet ind.

Løber 1 orienterer til post 1 mens den anden læser på strækket 1 - 2. Ved post 1 overtager løber 2 styringen og løber i høj fart videre til post 2. Løber 1 læser på strækket 2 - 3 undervejs. Det gælder om at holde høj fart og stor koncentration rundt på hele banen.

Hvis den løber der ikke føre an har overskud til det kan vedkomne skygge den anden løber dvs. registrere bom, fejl, teknik mm. De kan efterfølgende diskutere præstationen.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen

19/1 Terræntervaller ved sneflen

6 runder a 4 min. med 1:30 min. pause.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

24/1 Vintercup 7. Afdeling

Arrangør: Christian Hedelund & Dion Petersen

26/1 Terræntur omkring 60 min

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen

31/1 Vintercup 8. Afdeling

Arrangør mangler!

2/2 Nightchamp (Sukkertoppen)

Intervaller på trekanten

Intervaller på sti. 6 x 4 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk

7/2 Mangepostløb

Små stræk med skiftende retningsskift.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk & Bjarne Knudsen

9/2 Nightchamp (Gjern plantage)

Bakket distancetræning på sti

2 x 20 min. Tempo svarende til hvad man løber på en 5 km. Flade sko er at fortrække.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt

Ansvarlig: Bjarne Knudsen

14/2 Træthedstilpasning

Der laves en bane der består af 4 sløjfer. Start og mål vil være samme sted hver gang. En intervalrunde vil være indtegnet på hvert kort. Intervalrunden er markeret med snitzling. Denne runde er den samme hver gang.

Gruppen starter samlet, hvorefter de løber to intervalrunder med 1-2 minutters pause mellem det første og det andet interval. Efter det andet interval får løberne kort 1 og de fortsætter ud på banen, og stopper ved kortskift-posten. Derefter holdes der pause i 2-3 minutter, hvorefter der igen løbes 2 intervaller, og direkte ud på 2. o-runde efter interval 2.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt

Ansvarlig: Bjarne Knudsen & Palle Korsbæk

16/2 Djurhuus testrute

Kuperet rute i terræn rundt om Silistria

3-4 runder a ca. 7-10 min. Der løbes med Sportident.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk

21/2 Vintercup finale

Arrangør mangler!

23/2 Nightchamp (Ryebol)

Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk

Tirsdag d. 28/2 Indlæsningsparløb

Banen løbes i par.

Den ene løber har posterne 1,3,5,7 osv. tegnet ind. Den anden løber har posterne 2,4,6,8 osv. tegnet ind.

Den første løber (1) starter med at læse sig ind på kortet og løbe til post 1. Derefter fortsætter vedkommende et stykke i tilfældig retning. På et tidspunkt siger, løber 1 stop. Løber 2 har endnu ikke kigget på kortet. Løber 2 skal nu læse sig ind på kortet, løbe til post 2 og derefter videre et stykke i tilfældig retning. Løber 1 putter kortet i lommen og læser først når løber 2 siger stop.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.



... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
26/12	C	Nørreskoven	OK Esbjerg	Julenisseløb	
8/1 2012	C	Thygeslund	Mariager Fjord OK	Nytårsløb	30/12
15/1	C	Horsens/Bygholm	Nordkredsen	Vinterlangdistance 1	12/1
22/1	C	Engesvang	Nordkredsen	Vinterlangdistance 2	19/1
29/1	C	Samsø	Nordkredsen	Vinterlangdistance 3	31/12
2/2	C	Sukkertoppen	OK Pan Århus	NightChamp	30/1
5/2	C	-	Nordkredsen	Vinterlangdistance 4	2/2
9/2	C	Gjern Plantage	OK Pan Århus	NightChamp	6/2
19/2	C	-	Nordkredsen	Vinterlangdistance 5	16/2
23/2	C	Ryekol	OK Pan Århus	NightChamp	20/2
7/3	C	Hørbylunde syd	Herning OK	Natugle 1	
10/3	C	Tolne skov og Tversted Pl.	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-dages	
11/3	C	Tversted Plantage	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-dages	

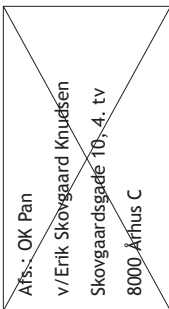
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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, Skovgaardsgade 10, 4. tv 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
7/1	Marselis Nord	Else Hass, Per klixbüll	Silistria [1]	
14/1	Storskoven	?	Silistria [1]	Familieorientering
21/1	Marselis Nord	1900	Grumstolen [2]	
28/1	Storskoven	?	Silistria [1]	Familieorientering
4/2	Marselis Nord	?	Silistria [1]	Familieorientering
11/2	Risskov	1900	Vandrehjemmet [13]	
18/2	Rathlousdahl	Bent Nielsen	P-plads, Holsteinsgade 50, Odder [12]	
25/2	Storskoven	?	Silistria [1]	Familieorientering
3/3	Engdalsgårdsparken	Kenneth Skaug	Beder Skole [28]	Sprint/Rekruttering
17/3	Katterhøj	?	Skåde Skole [29]	Sprint/Rekruttering
24/3	Fløjstrup	1900	P-plads midt i skoven [16]	
31/3	Storskoven	1900	Ørnereden [23]	

[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