Pan-Posten

Nr. 657 - Februar 2013

Udfordringer i Ørnbjerg Mølle fik smilet frem hos alle

Klubmesterskab og klubfest

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

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent	Familie 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat	Asbjørn Mathiasen, 5155 9377	
(ind- og udmelding)	Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N	
	pan@orientering.dk, as.ma@live.dk	
Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 12, 8270 Højbjerg	8627 1383
	ebbe@loberen.dk 2835 1948	
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Lone Secher Andersen, losa@aabc.dk	8672 5251
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	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	Zenia Hejlskov Mogensen, Stadion Alle 10, 1.th, 8000 Aarhus C	2235 0816
	zenia_hm@yahoo.dk	
Redaktion	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Trænere		
Klubtrænere	Palle Korsbæk, palle_korsbaek@hotmail.com	6177 3082
	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com	2670 2108
Ungdomstrænere	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com	2967 5962
	Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com	2175 1133
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
	alicehinge1@gmail.com	
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@detfiksersig.dk	8615 8014

Indhold

Godt nytår	3
Klubnoter	4
Årsberetninger	
- Formanden	6
- Eliteudvalget	11
- Ungdomsudvalget	12
- Løbsudvalget	14
- Kortudvalget	15
- Træningsudvalget	16
- Skovudvalget	16
FIF sprinten og Jættemilen 2012	18
Gamle Pan-dragter skaber glæde	21
Klubmeserskab og klubfest	22
Smålandskavlen 2012	24
Træningskalender	26
Løbskalender	27

Foreløbig Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
658	15/3	april
659	15/5	Juni
660	15/7	August
661	15/9	Oktober
662	15/11	December

GARMIN™
... samarbejder med OK Pan

Godt nytår!

Så står der 2013 i kalenderen, og et nyt år er skudt igang. Et nyt år med nye muligheder og nye udfordringer. Det er så populært med nytårsfortsætter, der omhandler træning og sundere kostvaner, hvilket betyder trængsel i fitnesscentre og på løberuterne samt udsolgte grøntafdelinger - men altså kun lige i januar, hvor nytårsfortsætterne stadig er nye og spændende... Langsomt mister folk motivationen og falder tilbage til gamle vaner. I OK PAN håber vi ikke, at folk falder fra, hvorfor klubbens mange tilbud fortsætter og stadig forbedres. År 2012 har budt på mange nye tiltag som fx børnetræning, der har været en stor succes. I dette nummer kan du læse årsberetningerne fra 2012, der alt i alt må siges at have været et godt år i PAN.

Som bekendt skal der på generalforsamlingen vælges ny formand, da Ebbe har valgt at lade nye kræfter komme til. Selvfølgelig er det trist, at Ebbe stopper, men samtidig åbnes der nye døre og skabes rig mulighed for nye ideer og tiltag. Jeg glæder mig til at byde den nye formand velkommen og se hvilke forandringer, der sker. Men husk at vi alle er en del af klubben, og alle skal bidrage til et godt klubmiljø. Klubben er afhængig af allles hjælpende hænder og kloge hoveder, for at fortsætte udviklingen og sikre at klubben ikke går i vinterhi, men blomstrer op til et fantastisk år 2013!

Specialforretning
LØBEREN
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48

Indkaldelse til generalforsamling 2013

Indkaldes til ordinær generalforsamling tirsdag den 29. januar kl. 19.30 på Silistria.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab. Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.
4. Behandling af indkomne forslag. Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingens start.
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.
6. Valg af formand (i ulige år). Ebbe Nielsen og Lone Secher Andersen er på valg. Ebbe modtager ikke genvalg.
7. Valg af kasserer (i lige år)
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jfr. § 6.
9. Valg af suppleanter
10. Valg af revisor
11. Eventuelt, herunder uddeling af årets Pan-Præstation.

Efter generalforsamlingen er klubben traditionen tro vært for ost og rødvin. Vel mødt.

Nyt køkken på Silistria

Så er der købt nyt køkken til Silistria og opsætningen går snart i gang. Det betyder, at der bliver et par dage uden køkken på Silistria omkring 11.-17. februar.

Samtidig vil kontoret i ny stue være fyldt med køkkenudstyr fra ca. 25/1 til ca. 17/2. Herefter vil man forhåbentlig kunne fornøje sig over og med det nye køkken.

Skitse over det nye køkken - Glæd dig! Det bliver lækkert!

Pigerne fejrede en flot sæson

En stor del af løberne i Pan's pigeprojekt fejrede en flot sæson med "Lasertag og Champagne"

De 12 deltagere blev delt op i 2 hold, og så blev der ellers skudt løs på hinanden i en 900 m2 stor såkaldt battle-arena på Bryggervej i Risskov. Efterfølgende var der champagne, kage mv. hos Ane i Dannebrogsgade. Der blev også tid til et spil Bezzerwizzer ligesom afslutningen på håndboldpigernes kamp mod Frankrig blev fulgt.

Pigerne har i 2012 deltaget i 6 stafetter og det er blevet til 2 sejre (Danish Spring Night Relay og Smålandskavlen), 2 andenpladser (Danish Spring Day Relay og Kolmårdskavlen) en 3. plads (Jukola) og en 12. plads (Tiomila).

alt har 18 piger deltaget i en eller flere af de 6 stafetter.

/Tutzon

Læs Maja Alms beretning fra Smålandslavlen 2012, hvor pigerne tog sejren for andet år i træk på side 12

Fotos: Torben Utzon

Husk at reservere d. 12. maj 2013, hvor årets FEMINA kvindeløb finder sted i Mindeparken. Der er behov for alle hænder og glade smil!

Ebbe Møller Nielsen

Formanden

Det er nu blevet tid til at gøre status over år 6 og foreløbigt sidste år af min formandskarriere. Endnu et spændende år er gået. Endnu et år er gået hurtigt med mange sjove, krævende og udfordrende opgaver. Et år, hvor vi igen har opnået rigtig mange flotte resultater – både på den organisatoriske del og som løbere i skoven.

2012 har igen 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.

Tiden er kommet til en ny formand. Nye ideer og input er hvad, vi trænger til og det er jeg sikker på, at vi får, når der skal vælges ny formand den 29/1. Der er mange, der på hver deres måde kan tage stafetten op og jeg håber I viser jer på Generalforsamlingen og byder ind på nogle af de ledige opgaver!

Flotte arrangementer

Vi har igen i år løftet en række fine arrangementer. I maj var det vores traditionsrige FEMINA løb. Det var som sidste år med Jan Hauerslev sikkert ved roret. En super indsats af Jan og resten af styregruppen. Hen over efteråret har vi forhandlet med Aller om en forlængelse af vores aftale vedr. Femina løbet og vi har nu forlænget samarbejdet, således at vi nu har kontrakt på 2013-15. Et løb der holder fast ved konceptet, men alligevel med en række fornyende tiltag. Arbejdet frem mod næste år er altså godt i gang og mange af funktionerne er allerede besat. Jeg kan kun opfordre til, at man allerede nu reserverer den 12. maj og kommer og hjælper til. Løbet har utrolig stor betydning for vores klub – finansielt og som et socialt samlingspunkt!

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

Flittige medlemmer deler vand ud til trætte kvinder til årets Feminaløb. Foto: Kell Sønnichsen

kommer, at vi havde en række af helt nye ungdomsløbere og deres forældre med på sidelinjen.

I september arrangerede vi 'Djurslandsløbet' i Ørnbjerg Mølle. Stævneleder var Bent Nielsen og Kent Lodberg var banelægger. Tak til de to og alle de mange hjælpere i øvrigt. Løbet var fint besøgt og fik stor ros fra alle sider.

I februar og november arrangerede Henrik Dagsbjerg 3 afdelinger af 'Night Champ'. Arrangementer der huskes for meget flotte deltagerantal, små nye områder, fine baner og god hyggelig stemning. En super god mulighed for at løbe natløb i trygge rammer. Tak til Henrik. Vi glæder os til Night Champ 2013, der jo allerede er godt i gang!

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

Flotte resultater

På den sportslige side har 2012 igen været et fint år. Hvor rigtig fint det har været, ved jeg, at René vil fortælle detaljeret om i sin eliteberetning. I gruppen af medlemmer, der har gode sportslige præstationer, kan nævnes: Bjarke Refslund, Christian Christensen, Rasmus Djurhuus og Claus Bloch. Signe Søes var delvist ude pga. graviditet og er nu på barsel og Zenia Mogensen har været ude det meste af sæsonen med skader.

På den danske rangliste blev Claus Bloch bedst placerede PAN'er som nummer 2, Christian Christensen blev nummer 4 og Rasmus Djurhuus nummer 8. Hos pigerne blev Mette Hjerrild bedste PAN'er med en flot 6. plads. Bjarke Refslund vandt det første DM i Kajak orientering og rygtet siger at han får mulighed for at forsvare dette på hjemmebane i 2013. I Orienteringsforbundets medaljestatistik blev vi i 2012 således igen i år pænt placeret og det lykkedes os igen i år at få medaljer både hos dame- og herresenior klassen.

Foto: Kell Sønnichsen

Og nej det lykkedes ikke at forsvare vores sejr i divisions turneringen, men det blev til en super flot tredje plads i 'løvens hule' på Sjælland. Vi stillede ikke med noget stort hold, men vi skød med det, vi havde og vender stærkt tilbage i 2013.

Træning

Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen står fortsat for klubtræningen tirsdag og torsdag. Intentionen er, at de skal udstikke nogle rammer og uddelegere opgaver. De skal sikre, 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. Primært har der i 2012 været lidt mere fokus på de lidt nyere medlemmer.

En anden ting, jeg gerne vil fremhæve, alle steder hvor jeg får muligheden, 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.

Ungdomstræningen foregår stadigt i samarbejde med Århus 1900. Træningen er i 2012 blevet styret af Kenneth Skaug sammen med Emma Klingenberg og Giacomo. Sammen gør de et rigtig stort stykke arbejde, der er værdsat af både løbere og forældre. Træningen og fremmødet har igennem 2012 været meget imponerende og jeg håber, at udviklingen forsætter ind i 2013.

Et andet tilbud fra ungdomsudvalget er Børnetræning. En stor succes, der er søsat af ungdomsudvalget. Børnetræningen har været styret af Kenneth Skaug 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 – og et vigtigt supplement til løbetræningen.

Klubture

Gennem året har vi haft nogle gode og velarrangerede klubture i ind og udland. Det være sig Panpop-tur, påsketur, TIO-mila tur, klubtur til Oksbøl, tur til klubfinalen på Sjælland og efterårstur til Sverie/Norge for ungdommen i efterårsferien. Arrangementsudvalget, ungdomstrænere og vores klubtrænere har også her leveret super præstationer. Henrik og Grethe er allerede godt i gang med at arrangere klubtur i 2013 og mit bedste bud er at det også bliver super godt. Hold derfor godt øje med hjemme-

Store smil ved børnetræningen, der er et nyt og succesrigt initiativ. Foto: Kell Sønnichsen

Hygge på klubturen til Oksbøl. Foto: Torben Utzon

siden for nærmere info. Turene er et rigtig godt socialt samlingspunkt med tekniske udfordringer på alle niveauer. Hvis I ikke allerede har oplevet turene, er det bare med at komme ud af busken i 2013.

Arbejdet i klubben

Vi i bestyrelsen har holdt 8 bestyrelsesmøder i 2012. Herudover har vi vores ugentlige diskussioner på mail, pr. telefon og heldigvis rigtig ofte i skoven. 'Poster i skoven' har igen i år været en aktiv del af vores synliggørelse. Vi har i øjeblikket 90 poster i Marselisborg, 30 i Risskov, 20 poster i Gjern kommuneplantage og 30 i Hasle bakker sammen med Århus 1900. Det seneste skud på 'Find-vej-i' stammen er fotoorientering i Odder. Et sæt poster, der er kommet til verden i samarbejde mellem Bent Nielsen, Flemming Nørgaard og lokale folk i Odder. Godt arbejde også til Kent Lodberg der er vores primære 'vicevært' på posterne.

Herudover har vi fået to 'Find-vej-i-skolen' projekter i gang. Det er på Beder- og Skåde skole.

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. Målet er fyldt lager til 2013-sæsonen.

En vigtig brik i vores bestræbelser på at holde klubben kørende er sekretær Asbjørn Mathiasen. Asbjørn er kommet til i løbet af 2012 og samler mange af de løser ender og holder godt styr på vigtige ting som; ind- og udmeldelse, kortsalg, firmaarrangementer og meget andet. Med Asbjørns tilgang sagde i farvel til Erik Knudsen på posten. Tak til Erik for en god indsats!

I 2012 blev tilmeldingen til løb skilt ud så det ikke længere er sekretærens opgave. Denne store opgave har Bent Nielsen overtaget. Tak til Bent, der allerede har været i gang med at rydde op og få styr på det 'dobbelte bogholderi'.

Kend Aarhus

KEND AARHUS er tidligere omtalt som et projekt under "Aktiv puljen" 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 planlagt og koordineret aktiviteterne i dette projekt. Vores ansatte event-koordinator Line Lyndgaard (frem til sommer) og et væsentligt antal frivillige knoklet med det daglige arbejde. Vi har afholdt en lang række af events med vidt forskellige målgrupper.

Vi fortsætter arbejdet ind i 2013. Vi har fået lov at tage de resterende finansielle midler med videre og det giver mulighed for at afholde events igen i foråret.

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

Ressourceperson

Vores hjemmeside er blevet opdateret hvilket

nok er de fleste bekendt. Det er Henrik Jørgensen og et udvalg bestående af Lone Secher og Kell Sønnichsen der har pudslet med denne opgave. Vi har fået et tilskud fra kommunen til ansættelse/lønning af arbejdskræft, der kan hjælpe med praktiske opgaver, der kan frigive ressourcer til det, vi bedst kan lide at lave - orienteringsløb. Først og fremmest vi arbejdet på at forbedrer arbejdsgange og få flere ressourcer til ungdoms- og familieorientering! Projektet afsluttes i 2013.

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!

Husudvalget har i samarbejde med Hans Vendelbjerg og Kent Lodberg holdt orden på Silistria og ikke mindst fået fikset en række af de ting der skulle ordnes. Vi har fået nye lamper i den nye stue, varmevekslere, nye vinduer, sæbeautomater og skoreol i gangen. Kent har været tovholder på indkøb.

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 Nørgaard - kortkoordinator, Emil Thorsen og Bjarne Hoffmann - junior elite trænere, Lars Lindstrøm - landstræner, Torbjørn Gasbjerg – EC træner, Gry Johannsen – U16 træner, René Rokkjær kassemester i DOFs venner, Kell Sønnichsen er webmaster for forbundets hjemmeside og "Findvej-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 2013 har vi igen en række arrangementer; Feminaløb til maj, Sprint-champ til juni og DM-mellem til august i Thorsø Bakker. Endvidere er jeg sikker på, at Henrik Dagsbjerg igen arrangerer en serie Night Champ løb til november. Herudover har UU naturligvis Kristi Himmelfartsløb den 9. maj.

På den sportslige front håber vi på medaljer til DM'er, internationale mesterskaber og sejr i klubfinalen i Frøslev i slutningen af september. Ligeledes håber vi på fortsat stor succes for vores internationale pigesatsning. Og ikke mindst at vi får drengene lidt mere med!

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.

Rene Rokkjær

Eliteudvalget

2012 blev ikke en resultatmæssig succes som de seneste år, og vi levedeikke op til egne høje forventninger mht. medaljer til de danske mesterskaber, men takket være vores piger internationalt, var 2012 alligevel ikke så skidt endda.

Få medaljer, men der blev arbejdet på næste generation! Det blev bare til 2 danske mestre og 4 bronze medaljer i 2012, hvilket langt fra opfyldte vores målsætninger. Mesterskaberne blev hentet til DM-nat af Claus Bloch og til DM-stafet med Claus Bloch, Christian Christensen og Rasmus Djurhuus på holdet. Christian fik derudover bronze på både sprint og ultralang. Mette Hjerrild tog bronze til DM-nat og pigerne genvandt bronzen på stafet igen med Mette Hjerrild, Sarah Naomi Thomsen og Zenia Hejlskov Mogensen på holdet.

Lars Hjerrild, der er et af klubbens store håb er 'tilbage på sporet' Foto: Kell Sønnichsen

Der findes dog en forklaring på de udeblevne medaljer. Rasmus Djurhuus, som plejer at være garant for medaljer til de fleste danske mesterskaber, har kæmpet med en skade det meste af året. Heldigvis sluttede han sæsonen flot ved bla. en flot sidste tur på DM-stafet, hvor han overbevisende øgede forspringet på sidste turen. Den flotte sæsonafslutning gav ham en plads i DOF's Elitegruppe i 2013. Signe Søes, som normalt også fylder lommerne med medaljer, var gravid og fødte i september Magnus. I øvrigt blev Christian fra til Clara i april og Claus blev far til Frida i juli. Her er det dog tydeligt, at de brugte deres barsel til at få trænet ordentligt, da de 2 drenge var involveret i alle herre medaljerne!

På juniorsiden er Lars Hjerrild ved at være tilbage på sporet efter en længere sygdom som begrænsede mulighederne for at træne som tidligere. Han tog en enkelt medalje af bronze til DMmellem. Lars kommer uden tvivl til at gøre det bedre i 2013.

På årets seniorrangliste blev sidste års vinder Claus Bloch nr. 2, mens Christian Christen tog sig af 4. pladsen.

I MTBO bytte Bjarke Refslund sidste års sølvmedalje ud med en medalje af fineste karat. Bjarke viste i 2012 at han er det nye sort på herresiden, så mon ikke vi ser metal til ham i 2013 også. Rikke Kornvig, som ellers har valgt at holde pause for MTBO, tog som i 2011 guld til DM.

Pigesatsning

Årets helt store lyspunkt var vores piger. Aldrig før har dansk orientering ligget så højt på resultatlisterne til de internationale stafetter, som OK Pan gjorde det i år. Vinder af Danish Spring Night Relay, 2'er og 3'er til Danish Spring Day Relay, 2'er til Kolmårdskavlen, 12'er til Tiomila 3'er på verdens største stafet Jukola og til slut en gentagelse af debutsejren til Smålandskavlen.

Hele 8 forskellige piger har været repræsenteret på de forskellige hold og en hel del flere piger har stået lige uden for og været lige ved og næsten at tage en plads på holdene og ellers bakket de andre piger op. Stemningen er utrolig positiv hos de mange piger og det smitter af på hele klubben når vi er af sted på tur.

Kenneth Skaug

Ungdomsudvalget

Det kan aflæses i statistikkerne for deltagelse til løb og i fremmødet til ungdomstræning - børne og ungdomsafdelingen har igen haft vokseværk. Enhver der har været forbi Silistria mandag eftermiddag har bemærket myldret og de mange energiske løbere, der er fyldt godt op når 45 løbere + forældre og trænere skal finde plads på Silistria. Det er super glædeligt at berette fra endnu et super år i ungdomsafdelingen.

Selvom vi i ungdomsafdelingen har haft mest fokus på at fastholde de foregående års tilgang af nye løbere, er der stadig kommet nye til. Med et gennemsnit på 25 løbere på de 38 træningsmandage i 2012 har vi næsten

> **Stemningen er utrolig positiv hos de mange piger og det smitter af på hele klubben når vi er af sted på tur.**

Foto: Torben Utzon

nået 1000 ”starter” til børne og ungdomstræningen på et år.

Børneholdet har haft deres 2. sæson, og det har igen været en stor succes – det er fantastisk at følge den iver der bliver lagt for dagen hos både børn og forældre for ikke at sige trænere på børneholdet i den lyse periode fra april til oktober – Endnu engang en stor tak til Marie Hauerslev, Agnete Horup, Camilla Bevensee og ikke mindst Sarah Thomsen for deres indsats med børneholdet. Vi har arbejdet meget med at finde det rette niveau mellem leg, aktivitet og sværhedsgrad i orienteringsteknikken.

Det er lykkedes meget godt – men der er stadig plads til forbedringer.

Til Ungdomstræningen har vore 3 trænere Rasmus Lunding, Giacomo Frattari og Emma Klingenberg også lykkedes godt med at tilpasse træningerne så alle får lige tilpas udfordringer på tværs af alder, niveau og sværhedsgrad. Tak til alle 3 for deres indsats i 2012. Desværre bliver det nye år uden Emma, der gerne vil nedprioritere trænergerningen til fordel for hendes egen satsning og uddannelse. Heldigvis har vi fundet en fuldgod erstatning i Lasse Grøn, der fremadrettet vil være en del af trænerteamet.

På hygge-nygge turen til Søhøjlandet v. Gjern boede vi i ferielejligheder og brugte det meste af tiden på at bade spille bold se film og spise kage. Ren luksus og nydelse for løberne, der mest af alt skulle sørge for at hygge sig, de praktiske ting såsom madlavning og oprydning var udliciteret til forældre.

Det 31. Kristi himmelfartsløb blev afviklet i Fløjstrup skov med Rikke Ivarsen som banelægger. En opgave hun fortjent høstede stor ros for. Vejret var tåleligt med blandet sol og regn. Og det lykkedes endnu engang ungdomsløberne at stable et fantastisk arrangement på benene.

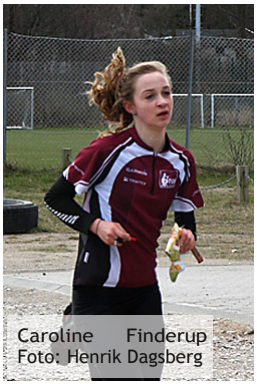
Banelægger, Kirsten Ivarsen ved årets Kristihim-løb. Foto: Kell Sønnichsen

Efterårsturen gik i år til Trollhättans SOK klubhus. Med den traditionelle deltagelse i blodslitet i Norge og kampen om det ”svenske” mesterskab. En stor tak til Jeanette Finderup for hendes arbejde med at arrangere efterårsturen.

Igen i 2012 har Henrik Dagsberg drevet arbejdet med Nightchamp hvor overskuddet går til ungdomsarbejdet i OK Pan. Afslutningen i februar i spændende terræner som: Sukkertoppen, Gjern Plantage og Ryekol vidner om Henriks stor engagement med at skabe en spændende natløbsserie i østjylland. I November i år er der igen blevet sat deltagerrekord til løbsserien.

På resultatsiden har ungdomsløberne fra PAN igen gjort sig godt bemærket. Lars Hjerrild fast inventar i Junioreliten og Caroline Finderup i U16-gruppen. Lars Hjerrild var endvidere udtaget til JWOC (Junior-VM) i starten af juli måned i Slovakiet samt til JEC

(Junior European Cup) i Schweiz i starten af oktober. Næste år, 2013, er Lars igen udtaget til Junioreliten, ligesom Caroline formodentlig igen er at finde i U16-gruppen.


Caroline Finderup
Foto: Henrik Dagsberg

Ti KredsUngdoms-Matchen, KUM, v. Karup var OK Pan repræsenteret med 13 løbere hvilket er 4 mere end i 2011.

DM-medaljer

Mads M Skaug (H14): Guld i Nat, Sølv i Lang

Andreas Bock Bjørnsen (H12): Guld i Mellem

Silas Thomsen (H18): Sølv i MTBO-Lang

Rasmus Lunding Henriksen (H20): Bronze i Nat

Lars Hjerrild (H20): Bronze i Lang

Anna Spanner (D16): Bronze i MTBO-Lang

HD max 43-holdet: Sølv i Stafet (Mads Møller Skaug, Andreas Bock Bjørnsen, Caroline Finderup)

Fokus for 2013

I det nye år bliver fokus igen på synliggørelse og rekruttering så vi kan bevæge os endnu tættere på Visionen om at OK Pan skal have Danmarks største og mest velfungerende ungdomsafdeling. Vi indbyder til familie-orientering og arrangerer specielle skole-events op imod Find vej Skolemes-terakabet d. 13. april. Med den store voksende gruppe af børn og unge vil vi også arbejde med yderligere at udbygge vores træningstilbud til børn og unge.

Bent Nielsen

Løbsudvalget

Klubben har i 2012 arrangeret de "sædvanlige løb":

Kr. Himmelfartsløb den 17. maj i Fløjstrup med 230 deltagere og Rikke Ivarsen som banelægger

Djurslandsløb den 23. september i Ørnbjerg Mølle med 380 deltagere og Kenneth Skaug som banelægger

NightChamp:

2. feb i Sukkertoppen med 141 deltagere

9. feb i Gjern Plantage med 105 deltagere

23. feb i Ryekol med 134 deltagere

8. nov i Fløjstrup med 149 deltagere

15. nov i Siim Skov med 168 deltagere

22. nov i Ølsted Kærskov med 131 deltagere

Night Champ i Ryekol. Foto:
Henrik Dagsberg

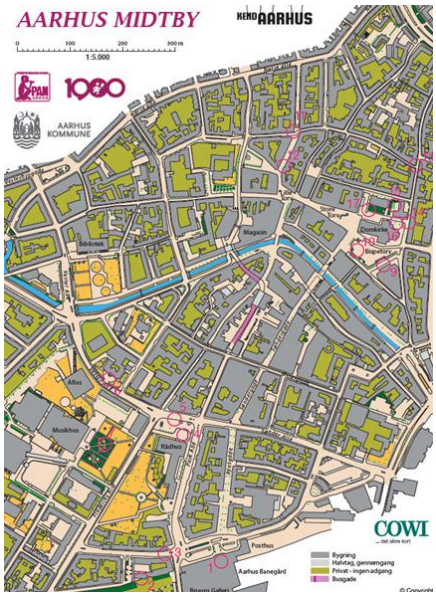
Og med "sædvanlig" stor kompetence afvikledes alle stævnerne til de flestes tilfredshed.

En stor tak til ungdomsafdelingen for deres afvikling af Kr. Himmelfartsløbet, en lige så stor tak til Henrik Dagsberg og hjælpere for

seks spændende natløb, og en stor tak til alle hjælpere, uden hvem det ikke ville have været muligt at afvikle stævnerne. Personligt synes jeg, det er imponerende at kunne samle 168 løbere en onsdag aften i bælgravende mørke i en skov lidt større end et frimærke, og hvor det vel næppe går lige ud meget mere end 10 m ad gangen.

I 2013 står den igen på NightChamp og Kr. Himmelfartsløb, ligesom vi med John Holm i spidsen er arrangør af DM Mellem i Thorsø Bakker.

I samarbejde med træningsudvalget er det besluttet at genoplive sprintløbene om foråret. Fire onsdag aftener i maj og juni vil der blive arrangeret sprintløb i Århus-området til erstatning for de sædvanlige træningsløb. Der arbejdes i øjeblikket på konceptet for de fire løb (hvor og hvordan?).



Et af klubbens nye sprintkort, der blev anvendt ved Kend-Aarhus

Flemming Nørgaard

Kortudvalget

Kortudvalget har bestået af 4 medlemmer med hver sit "ansvarsområde": Ivan Christensen (Nord), Frank Linde, (Vest), Kell Sønnichsen (Midtbyen) og Flemming Nørgaard, (Syd)

Årets Djurslandsløbet 2012 blev afviklet på et helt nytegnet kort, Ørnbjerg Mølle, som også blev anvendt til klubmesterskaberne.

Risskov er revideret og omtegnet på grundlag af COWI materiale og således et helt nyt kort. Ligeledes arbejdes der på et sprintkort i Beder og Odder.

Korttegningen for DM mellem 2013 som klubben er arrangør af i Thorsø Bakker er afsluttet og banelæggeren er igang. Kortet vil få en opdatering lige op til mesterskaberne.

Der er i årets løb tilkommet 3 sprintkort, Skåde skole/Katterhøj, Århus Midtby anvendt til "Kend Aarhus" projektet, og Odder Midtby som er et nyt "find vej i skolen" projekt. De 3 "find vej i" projekter vi har i Marselisborgskovene er "konverteret" til det nye kort og trykt offset. Alle øvrige "find vej i" kortene kan downloades til mobiltelefonen (foreløbigt kun iPhone. Android kommer til i løbet af nogle måneder) og anvendes for orientering.
http://www.orientering.dk/okpan/findvej

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.

Juul Meldgaard

Træningsudvalget

Der har i 2012 været afholdt 29 træningsløb, hvoraf PAN har stået for de 20 og Århus 1900 for de resterende 9. Deltagerantallet har ligget mellem 10 og 70 med et gennemsnit på ca. 31 (se vedlagte statistik). Det synes jeg er meget flot. Der er en tendens til, at det er svært at lokke medlemmerne ud til løbene i de fjernereliggende skove medens der kommer mange til løbene i især Marselisborg i vintersæsonen. En anden tendens er at der kommer flere og flere deltagere der ikke er medlem af nogen klub, eksempelvis adwenture racere. Information om løbene finder de på hjemmesiden. Jeg tror at vi også kan rekruttere nye medlemmer ad den vej. Jeg synes kvaliteten af løbene generelt har været god: gode baner og kort med påtrykte baner. Jeg regner med at vi fortsætter i 2013 med samme aktivitetsniveau

Klubmesterskabet blev som sædvanligt afholdt i en "hemmelig" skov – Ørnbjerg Mølle, som blev nytegnet til Djurslandsløbet. Der var rekordstor deltagelse med 74 Panløbere.Jeg vil gerne sige tak til arrangørerne af løbene i 2012.

Plan for 2013

Planen for forårssæsonen 2013 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 jume@aarhus.dk hvis du har lyst til at være med.

Som noget nyt er der i forsommeren lagt en SprintChamp – en fortløbende konkurrence med 4 sprintløb – ind i planen i stedet for de almindelige træningsløb.

Træningsløbsstatistikken kan ses på udvalgsberetningen, der ligger på hjemmesiden

Søren Strunge

Skovudvalget

Endnu et godt år er gået for Skovudvalget. Et år der har budt på alsidige opgaver. Og heldigvis med næsten udelukkende positive udfald.

Igennem året har vi selv sagt søgt skovtilladelser til alle de, der har haft brug for det. Vi har søgt tilladelser til alle årets træningsløb, som antalsmæssigt er klart den største "post". Da hovedparten af træningsløbene er i enten kommunale skove eller statsskove, går tilladelsesprocessen dog meget gnidningsfrit. Både Århus Kommune og Naturstyrelsen har fået nyt online bookingsystem, der er meget brugervenligt. Og desuden giver de nærmest aldrig afslag, når vi er ude i så god tid (først ude) som vi typisk er, grundet den gode planlægning andre steder i klubben.

Her ud over er der søgt tilladelser til "Find Vej i… løbene", lidt til Night Champs mv. Der er også blevet arbejdet flittigt med de kommende DM-mellem-terræner, Thorsø Bakker og Rustrup Skov. Dette i samarbejdet med Silkeborg OK. Desuden har vi været lidt udenfor klubbens egentligt område og fået tilladelse hjem til mtbo i Ebeltoft Plantage.

Udviklingsmæssigt er det positivt, at der igen er kommet godt hul igennem til brug af Hestehaven og Ringelmose tæt ved Kalø.

Ligesom der er blevet lavet et rigtig godt stykke arbejde omkring Ørnbjerg Mølle, som nu også er blevet en del af "skov-kartoteket".

Fremadrettet arbejdes der også på genoplivning en række gamle skove og enkelte nye også. Det primære fokus er i øjeblikket på Jeksen og Yding/Ejer. Desuden er der etableret hul igennem til et helt nyt terræn, som dog holdes hemmeligt lidt endnu…

Der er forsat også blevet arbejdet med Påskeløbene 2015. Et arbejde der forsættes i 2013.

Ud over dette ret specifikke skovtilladelses-arbejde har vi også været lidt "udenfor tilladelsen". Vi har bidraget til dialogen omkring den nye zonering af statsskovene. Tidligere har statsarealerne været opdel i A-skove (åbent for o-løb) og ganske få B-skove (kun åbent til nationale mesterskaber el. lign). Fremadrettet vil staten arbejde med en zonering i mindre områder, hvor hver enkelt skov typisk vil blive inddelt i 3 zoner. Hvoraf den ene zone ikke tillader o-løb. Dermed vil alle statsskove som udgangspunkt komme til at indeholde o-løbsforbudte områder. En udvikling man i DOF-regi, når man udelukkende kigger på orienterings-interesserne, vist ikke er tilhænger af. Men breder vi vores perspektiv ud, er det min personlige holdning (som o-løber, jæger, mountainbike-rytter, hundelufter, skovgæst og skovfoged), at det er den helt rigtige udvikling – zonering for at forvalte de mange brugergrupper. Jeg tror også, at det er en fordel for o-verdenen. Lad os glæde os over, at der er mange flere der i dag bruger skoven aktivt – de er måske oplagte potentielle medlemmer – og at der bliver tænkt i modeller, hvor også vi undgår konflikter. Hellere "konfliktfrie begrænsninger" end "frit slag med problemer".

Ligeledes har vi hjulpet og vejledt i forbindelse med forskellige henvendelser til klubben omkring kort, tilladelser osv. Primært fra adventureracere og andre der vil afholde løb hvor "o'et" indgår. Af almen interesse kan nævnes hjemmesiden http://arealinformation.miljoeportal.dk/distribution/. I arbejdet med at "knække" nye arealer er den meget brugbar. Vi vil ikke komme ind på alle dens fortræffeligheder her, men blot nævne, at alle med hang til kort, sikkert kan få lidt gode timer til at gå med den, hvis man først lige kommer i gang med den – prøve eventuelt at find din egen bopæl og se hvordan det område så ud i 1954. Til de der måtte få en vinteraften hvor de ikke er ude at løbe :-)

Dejlig stemning ved Sjurslandsløbet ved Ørnbjerg Mølle' Foto: Kell Sønnichsen

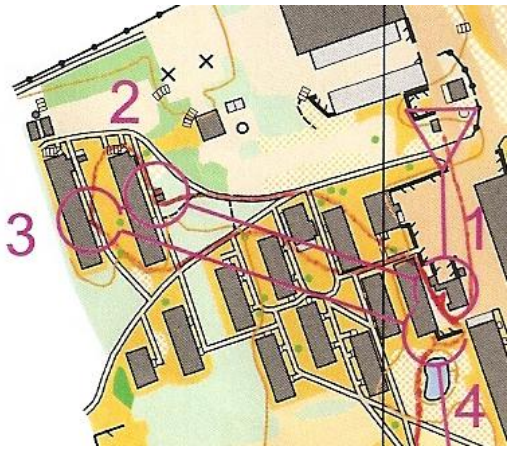
Claus Bloch

FIF Sprinten og Jættemilen 2012

En weekend med op- og nedture og en masse taktiske overvejelser.

Efteråret havde ikke været det bedste for mig. Jeg var skadet i hele sommerferien, hvor jeg ikke kunne/måtte løbe i 55 dage pga. træthedsbrud i en mellemfodsknogle. I august kunne jeg så lige så stille genoptage løbetræningen, og målet var herefter bare at se om jeg kunne blive klar til DM stafet. Det gik lige, og jeg fik da også løbet en god tur her (vi - Rasmus D, Christian C og jeg - vandt). Så langt så godt. Foden var nogenlunde ok, så nu skulle der et nyt mål til.

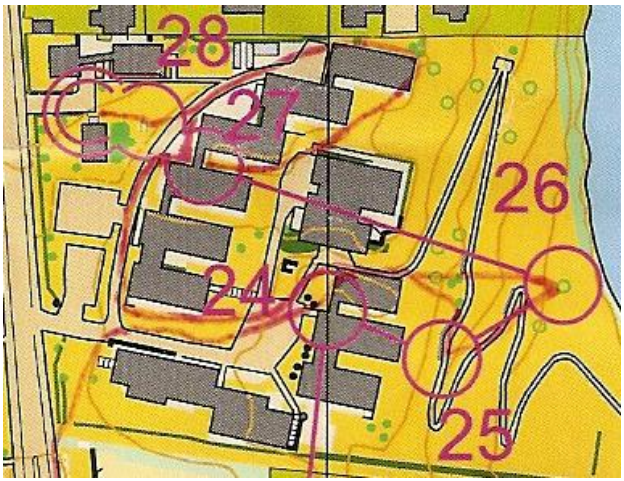
Jeg besluttede derfor, at jeg ville se om jeg kunne komme til at løbe så meget, at jeg kunne løbe både FIF Sprinten i november, og så Jættemilen dagen efter. Jeg havde også brug for at vise mig frem på sprinten. Året var ikke gået så godt for mig resultatmæssigt, så jeg ville gerne vise alle, at jeg stadig kunne vinde den distance. Jeg lå samtidigt nr. 3 i den samlede rangliste, og kunne med gode præstationer i de to sidste løb komme op på 2. pladsen. Tue Lassen (Faaborg OK) havde alle-rede sikret sig totalsejren.



Claus' stressede start resulterede i et smut forbi 4'eren først (Kortudsnit med Søren S's vejvalg)

Dagen kom for FIF sprinten. Op-ladningen gik som planlagt godt, men star-ten på løbet gik ikke godt. Jeg stressede og løb til post 4 først

Jeg tabte 18 sek, og vidste at nu skulle jeg tage mig samme resten af vejen. Det gjorde jeg så - næsten. Ved 5. sidste post var jeg i spidsen, men så til næstsidste fik jeg ikke kigget ordentligt på kortet, og løb til den forkerte side af en bygning.



Post 27, hvor Claus tabte 51 vigtige sek (Kortudsnit med Søren S's vejvalg)

Det værste var, at vi var

nogle, der inden start havde set en for-løber løbe til det hjørne, hvor jeg løb. Vi tænkte da, at "der sætter de nok posten, når alle er gået til start". Men forløberen havde åbenbart lavet fejlen at komme på forkert side...

> **Morale: Kig på kortet, selvom du tror du ved hvor du skal hen**

Bommerten kostede ca. 51 sek. I mål var jeg 44 fra sejren - som nr. 4. Surt, men jeg kunne da medtage det positive, at jeg havde et godt løbstempo trods min genoptræningsperiode, samt at jeg placerede mig foran mine nærmeste konkurrenter i ranglisten.

Jættemilen

Dagen efter var det så et løb i den helt anden boldgade. Jeg skulle nu løbe 20,2 km, og jeg vidste, at jeg ville få svært ved at holde dampen oppe hele vejen. Taktikken blev derfor, at forsøge at holde et tempo fra starten, som skulle afskrække konkurrenterne fra at følge med. Jeg fik en god start, var først på 1. posten og øgede herefter roligt tempoet. I løbet af et par poster fik jeg hul, og så skulle jeg jo bare holde den hjem... Konceptet i Jættemilen har som regel været: Samme bane ud til en samlingspost, 2 lange sløjer, og derefter samme bane resten af vejen. Dette år var ikke anderledes. Da jeg løb ud på min første sløjfe indhentede Tue Lassen mig. Ikke overraskende, da han var storfavorit til dagens løb, men godt for mig, for så var vi 2 til at holde tempoet.

Jeg orkede at følge med til ca. 3 km før mål. Jeg havde i et stykke tid været slidt, hvilket Tue havde observeret :-), og under begge mine trædepuder var der ved at blive dannet

Claus Bloch i front fra start i den smukke efterårsskov. Foto: Bjarke Sucksdorff

nogle gode store vabler (en dårlig kombi af våde o-sokker, og o-sko som godt kunne have været strammet lidt mere). Jeg måtte derfor se Tue trække fra, men jeg regnede med at vi havde fået nogle minutters forspring, således at jeg kunne holde 2. pladsen resten af vejen. Men det havde vi ikke. Allerede efter ca. 1 min kunne jeg se Marius Ødum (OK Øst) med Søren Schwartz (FIF Hillerød) nærme sig hurtigt bagfra - og de kunne se at jeg var træt. Og skulle Søren blive nr. 2, Marius 3'er og jeg 4'er, så ville Søren tage den samlede 2. plads i ranglisten.

En træt Claus Bloch i mål efter at have sikret sig andenpladsen i Trimtex-cupppen.
Foto: Bjarke Sucksdorff

Taktikken blev derfor at "løbe smart" resten af vejen, dvs. spare kræfter ved at lade de andre trække, samt at udnytte deres små o-tekniske svaj til lige at spare nogle meter, for til sidst at have kræfter til at spurte fra dem i mål. Det fungerede fint, og ved næstsidste post satte jeg et ryk ind med alt hvad jeg havde. Heldigvis var det for meget for dem begge, og jeg kunne løbe i mål efter 101 min, lige under 2 min efter Tue.

Efter målgang lå jeg i mudderet i flere minutter, inden jeg havde luft til at komme op at stå. Men benene ville ikke rigtigt bære mig, så jeg vaklede til min taske med skiftetøj. Der var ikke overskud til at jogge af, kun til en tur i førstehjælpsteltet for at få renset begge mine trædepuder, som manglede et par lag hud. Derfra via præmieoverrækkelsen til bilen. Kroppen var HELT færdig, men jeg var glad for, at jeg trods alt havde opnået mit mål for senefteråret.

> **"At blive næstbedst i DK er jo helt ok, når man konkurrerer mod nogle som er op til 15 år yngre ;-)**

Rangliste-præmieoverrækkelse - CC mangler som sædvanlig, derfor PAN-huen på 4. pladsen! Foto fra DOF's hjemmeside

Alice Hinge

Gamle Pan-dragter skaber glæde.

Vi har været i Myanmare, hvor vi, efter aftale med formand og kasserer, har haft 12 gamle Pan-dragter med. (Det var, hvad vi kunne bære) Vi var på to-dages trekkingtur, hvor vi overlod til vores guide at bestemme hvem, der kunne have glæde af en dragt.

Den første, der fik en dragt, var en gammel dame på 80 år, hun havde aldrig været længere væk en 5 km fra sit hjem. Hun blev så glad for dragten, at vi afleverede 4 stk. i hjemmet, da guiden sagde, hun havde en stor familie. Det næste sted fik en ældre mand 2 dragter, en til sig selv og en til en ven. Han var også glad, men kunne ikke ved egen hjælp komme i dragten, da han aldrig havde set en lynlås. I en tredje landsby fik en gammel senil soldat en dragt, han strålede som en sol og slog sig for brystet. Hans noget yngre kone sad midt på gulvet og lavede mad over åben ild. I samme landsby fik en blind mand, som havde hugget skærver hele sit liv, også en dragt, og en ung fattig pige strålede, da hun også fik en. De sidste 3 dragter tog vores guide, kok og bærer til sig. Som det fremgår, blev der megen glæde ud af de gamle dragter, både for modtagerne, men også for os som givere. Så jeg vil give ideen videre, hvis andre skal til u-lande, og kasserer og formand stadig synes om ideen.

> **“Det åbner mange døre, og det giver plads på mine hylder**

Klubjagt i Ørnbjerg Mølle
Foto: Kell Sønnichsen

Zenia Mogensen

Klubmesterskab og Klubfest

Lørdag d. 3. november satte OK PAN punktum for et fantastisk år ved at løbe klubmesterskab og med efterfølgende klubfest.

Klubmesterskab 2012

Stjålet direkte fra hjemmesiden:

"Den lidt kryptiske kørselsinstruktion ved stadion viste vej frem til Ørnbjerg Mølle, hvor Lasse Werling stod for årets klubmesterskab. Vejret var med os - det gav på trods af vejrudsigten ingen regn, og der var endda sol ind imellem - så det blev en fin dag på heden og i skoven. Det blev også en hård dag for mange, idet banerne havde rigelig længde, når man indregner de knap 2 km sløjfer på luftfoto. Dertil at de længere baner havde en sløjfe i det utroligt svære og kurvedetaljerede terræn mod sydøst i skoven. Det gav sig også til udslag i en hel del udgåede, således at der i flere klasser kunne kåres klubmester på baggrund af, at de var de eneste gennemførende - uden at deres indsats skal forklejnes af den grund."

Spændende baner udfordrede de fleste!
Foto: Kell Sønnichsen

Årets klubmestre:

D 13-16	Sofie Secher Thomsen	39:38	H/D -12	Andreas B Bjørnsen	15:41
D 17-20	Barbora Pijakova	1:07:21	H 13-16	Mads Møller Skaug	32:30
D 21	Ane Sofie Bjørgul	1:01:18	H 21	Henrik Leth Jørgensen	42:38
D 35-44	Anne Møller Skaug	59:54	H 35-44	Ebbe Møller Nielsen	46:41
D 45-54	Hanne Ivarsen	1:51:31	H 45-54	Henrik Markvardsen	44:33
D 55-64	Vibeke Jørgensen	41:57	H 55-64	John Holm	1:01:32
D 65-	Else Hass	1:04:17	H 65-	Flemming Nørgaard	38:07
Beg	Christian Thorgersen	26:03			

Klubfest

Efter løbet tog folk hjem og vaskede mudderet af, fandt de fine klæder frem og satte kurs mod handelsfagskolen i Højbjerg, hvor årets klubfest blev afholdt. Trine Nielsen havde sørget for hyggelige rammer og dejlig mad.

Sædvanen tro holdt formand, Ebbe Nielsen, et oplæg om året, der var gået. Han fik takket mange af de bærende kræfter i klubben og lagde ikke skjul på sin tilfredshed med år 2012 i OK PAN

Ebbe takker for godt klubsamarbejde i 2012
Foto: Kell Sønnichsen

Senere på aftenen havde Trine en lille overraskelse i ærmet, der bød på en god omgang folkedans. Her blev grinet, klappet og svinget hofter til den store guldmedalje - Om det så kunne ses, at vi forsøgte os på folkedans skal jeg ikke kunne sige, men sjovt var det! Nogle kunne ikke få nok og fyrrede op for dansegulvet, hvor folkedansen blev skiftet ud med Gangnam Style!

Herfra skal lyde en stor tak til løbs- og festarrangørerne og de glade deltagere for god opbakning. Det er det perfekte punktum for et godt år i de mørkerøde dragter.

De rytmiske talenter udforskes
Fotos: Kell Sønnichsen

KLUBMESTRENE 2012
Foto: Kell Sønnichsen

Maja Alm

Smålandskavlen 2012

Til Smålandskavlen 2011 kom vi rimelig nemt til en sejr - i år var der nogle rigtig gode hold som Halden (fra Norge), Kalevan Rasti (fra Finland), Sävedalen, Göteborg-Majorna Tisaren og Stora Tuna (alle tre fra Sverige) tilmeldt og vi vidste opgaven ville blive svær.

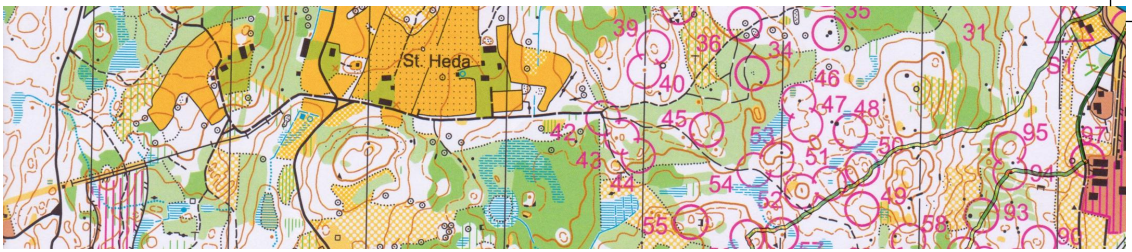
Vi havde egentlig planlagt samme holdopstilling som året før med Emma Klingenberg, Signe Klinting, Ida Bobach og undertegnede. Emma måtte desværre melde sig skadet inden løbet og søster Ita blev sat på holdet. Vi havde et lille "møde"/tedrikning en uge inden konkurrencen, hvor forventninger, målsætning og opstilling blev afstemt. Det var for os alle i slutningen af sæsonen, så ingen af os havde før mødet forberedt os specielt meget. Vi fik kigget på hvilket terræn vi kunne forvente os og hvad udfordringerne ville blive. Så var det bare at glæde sig en lille uges tid, til vi igen fik lov til at løbe på hold sammen.

Vejen til sejr!

Signe K startede rigtigt godt ud på nattens førstetur. Hun blev nr. 8, 3.05 efter den bedste tid. Ingen af os havde haft lyst til at løbe den første tur i mørket, men vi blev enige om, at Signes sikre orientering ville være en styrke - hvilket også viste sig at holde stik.

Glad Signe efter målgang i nattens mørke
Foto: Torben Utzon

Efterårsglade efterårspiger på efterårstur...



Der var rigtig god stemning ude på den mørke stævneplads, og jeg er sikker på, at PAN vandt prisen for bedste hepning den aften. Vi tog tilbage til vandrehjemmet, hvor Tut som sædvanlig havde sørget for overnatning og mad. Andenturen skulle afvikles som jagtstart efter nattens resultat. Ita var vores mest uerfarne kort, men ikke desto mindre løb hun turens hurtigste tid og lige pludselig var vi oppe som nr. 4 - 2.09 efter teten. Så var det mig på tredje tur. Jeg så nogle af konkurrenterne i starten, men på et længere vejvalgsstræk blev vi delt og jeg var lidt i tvivl om hvor, jeg lå i feltet. Da jeg løb ind mod mål, kunne jeg høre, at vi nu var i føring og Ida blev sendt ud med 2.19 ned til jagtende Kalevan Rasti. Herfra var det ikke rigtigt spændende længere. Ida løb (som altid!) et rigtigt flot løb og løb os ind til sejr for andet år i streg.

Eftertanker

Sejren er selvfølgelig rigtig flot i sig selv, men det jeg er mest imponeret over, er at vores "reserver" (denne gang Ita) gang på gang præsterer på højeste niveau. Til Jukola i foråret gjorde Miri det samme, hvor vi blev nr. 3. Det er et udtryk for, at vi i PAN har en rigtig stor bredde, hvilket er ligeså vigtigt, som at have nogle gode førsteholds løbere. Jeg var i min tidligere klub, Ulricehamns OK, rigtig imponeret over klubsammenholdet og opbakningen til hinanden, men jeg må erkende, at det i hvert fald ikke er noget der mangler i PAN. Der heppes holdene imellem og vi har det rigtigt hyggeligt, når vi er på tur. Jeg håber, det bliver lige så fedt at være PAN'er i 2013 – jeg glæder mig i hvert fald.

> **"Jeg er sikker på, at PAN vandt prisen for bedste hepning!**

Velfortjent opmærksomhed til de sejrene piger
Foto: Torben Utzon

Ud over de vindende piger, havde klubben 2 andre damehold samt to herrehold af sted.

PAN-Resultater:

Damer: 52 tilmeldte hold

OK PAN 1 nr. 1 (Signe Klinting, Ita Klingenberg, Maja Alm, Ida Bobach)

OK PAN 2 nr. 33 (Stine Hagner, Zenia Mogensen, Mette Hjerrild, Inge Knudsen)

OK PAN 3 nr. 43 (Miri Ødum, Caroline Finderup, Camilla Bevensee, Josephine Dewett)

Herrer: 104 tilmeldte hold

OK PAN 1 nr. 45 (Jakob Edsen, Claus Bloch, Jonas Munthe, Mikkel Sørensen og Lars Hjerrild)

OK PAN 2 nr. 60 (Magnus Dewett, Henrik Markvardsen, Niklas Ingwersen, Ebbe Nielsen, Bjarne Hoffmann)

Træningskalender for januar og februar

24/1 Flade terrænintervaller

5-6 runder a 4 min. med 1.30 min. pause.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

29/1 Vintercup 7. afdeling

Arrangør: Kell Sønnichsen

31/1 Terræntur

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

5/2 Vintercup 8. Afdeling

Arrangør mangler. Så kom ud af busken!

7/2 NightChamp

O-løb i Hestehave skov. Husk tilmelding.

12/2 Forenkling af poster

Der løbes en bane med 3 forskellige stræktyper (A, B og C). Stræktype A: Forlængning af poster. Stræktype B: Den terrændetalje som posten skal forstørres med tegnes tydelig på kortet. Stræktype C: Postene ligger ved tydelige ledelinjer, således at der kan orienteres bevidst enten til højre eller til venstre for posten.

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

14/2 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

19/2 Frimærkeløb

Ved frimærkeløb er kortet kun synligt i et område omkring posterne, så man skal bruge kompasset på strækket mellem posterne.

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

21/2 NightChamp

O-løb i Palsgaard. Husk tilmelding.

26/2 Vintercup finale

Arrangør: Rasmus og Signe

28/2 NightChamp

O-løb på Sletten. Husk tilmelding.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
27/1	C	Stenholt/Bølling sø/Engesvang	NK venner	Vinterlang 3	22/1
3/2	C	Glesborg skove og kær	NK venner	Vinterlang 4	29/1
7/2	C	Hestehave Skov	Henrik Dagsberg	NightChamp 4	4/2
21/2	C	Palsgaard	Henrik Dagsberg	NightChamp 5	18/2
24/2	C	Bidstrup Skov	NK venner	Vinterlang 5	19/2
28/2	C	Sletten	Henrik Dagsberg	NightChamp 6	25/2
6/3	C	Kobskov - Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Natugle 1	27/2
8/3	C	Vester Thorup	Aalborg OK	Natsprint til nordjysk	28/2
9/3	C	Vester Thorup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	28/2
10/3	C	Vester Thorup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	28/2
13/3	C	-	Silkeborg OK	Natugle 2	6/3
16/3	C	Gribskov Mårum	OK Øst	Danish Spring	23/2
17/3	C	Gribskov Mårum	OK Øst	Danish Spring	23/2
20/3	C	-	Silkeborg Ok	Natugle 3	17/3
27/3	C	Aunsbjerg/Liselund	Silkeborg OK	Natugle 4	-
28/3	C	Velling/ Snabegaard	Horsens OK	Påskeløb	11/3
29/3	C	Gludsted/ Børgelund	Horsens OK	Påskeløb	11/3
30/3	C	ST. Hjøllund	Horsens OK	Påskeløb	11/3
6/4	A	Guldborgland	Viborg OK	DM NAT	

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 løbstilmelderen:
Bent Nielsen, Søkrogen 17, 8300 Odder, tlf. 8627 7300, 2072 4060, email: bent@kronborg2.dk
Løbskonto: 3627 127-3213

Afs.: OK Pan
v/Kell Sønnichsen
Vestervang 24, 6. mf.
8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
26/1	Marselis Nord Silistria [1]	?	Forældre/Familie
2/2	Storskoven Silistria [1]	Lina Bunk	
9/2	Fløjlstrup Skovmøllen Syd [5]	1900	Vinterferie
16/2	Vilhelmsborg Kilden Beder Landevej [8]	1900	Vinterferie
23/2	Storskoven Silistria [1]	?	Forældre/Familie
2/3	Fløjstrup P-plads midt i skoven [16]	?	
16/3	Storskoven Silistria [1]	?	Forældre/Familie
23/3	Mols Bjerge	1900	

[Tal] i firkantede paranteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet på træningsløbssiden:

http://www.okpan.dk/web/traening/traeningslob.html

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: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte et af banetilbuddene.