



Pan-Posten

nr. 660 | november 2013



**OK Pan -
Danmarks bedste klub!**



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 2006	Familie 1.415	
	Senior 765,00 (indtil 25 år, dog 645,00)	
	Junior 340,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Asbjørn Mathiasen, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk , as.ma@live.dk	5155 9377
---	--	-----------

Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@abc.dk	86725251 25413503
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Zenja Hejlskov Mogensen, zenia_hm@yahoo.dk	8627 9229 2165 6687 22350816
Suppleanter	Per Hjerrild, Torben Utzon	

Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
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	Trine Nielsen, tk@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	86279229
Pan-Posten	Sofie Skammelsen, sofieskammelsen@outlook.com Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk Inge Knudsen, inge_sk@hotmail.com Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	28560944 51925105 2165 6687

Trænere		
Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Signe Klinting, Ita Klingenberg og Rasmus Lunding	
Børnetrænere	Sarah N. Thomsen, Camilla Bevensee og Hjalte Thomsen	
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Størhøjvej 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)	
Webmaster	Løbskonto: 3627 127-3213 Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk	8615 8014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Klubnoter	4
Formandens beretning	6
Skovudvalgets beretning	9
Eliteudvalgets beretning	10
Husudvalgets beretning	12
Kortudvalgets beretning	14
Træningsudvalgets beretning	15
Løbsudvalgets beretning	15
Ungdomstræning i oktober	16
Quinn julefrokost	16
Herrejulefrokost	16
Indkaldelse til generalforsamling	17
Klubfinale 2013	18
DM Stafet	20
Herresatsning	21
Smålandskavlen	22
Klubmesterskab	24
Klubfest	28
Træningskalender	30
Løbskalender	31
Træningsløb	32

Leder

Dette nummer af Pan Posten må ses som en trial-edition. Efter Kells opråb i et fantastisk nummer 659, er vi et par stykker, der har bestemt os for at tage kampen op. Selvom de vigtige facts, oplysninger og små notiser altid er at finde på hjemmesiden og på facebook, mener vi at klubbladet skal bevares med den værdi det har – et forum hvor oplevelser deles og de sjove anekdoter kommer frem i lyset.

Vi ved ikke, hvordan det kommer til at gå, men vi tror på projektet! Vi har sammensat en lidt blandet gruppe og fordelt opgaverne imellem os, men det kræver stadig at alle medlemmer bidrager. Det er stadig svært at finde folk til at skrive indlæg og vi opfordrer på det kraftigste jer alle til at tage positivt imod vores opfordringer omkring opgaver. Tænk, hvis der ligefrem kom en dag, hvor nogle meldte sig frivilligt til at skrive et indlæg!

I hvert fald forsøger vi os i dette nummer med at komme lidt ud af starthullerne. Heldigvis er Kell der stadig til at give os en hjælpende hånd, samt guide og give gode råd. Vi skal lige bruge lidt tid på at komme i gang, og hvis nogen brænder inde med gode ideer eller andet feedback, så tager vi gerne imod.

God læselyst

/Anni, Inge, Kell og Sofie

Foreløbelig udgivelsesplan

Den nye redaktion skal lige igang... Vi får snarest lagt en plan for kommende numre :)



----- Klubnoter -----

Knæk koden

Er du voksen o-løber, har nogen erfaring, men fortsat svært ved at få oplevelsen af et teknisk flydende løb? Kommer der altid mindst ét og ofte flere større bom på dine o-løb?

Overvej at bruge et par aftener i selskab med os og et par andre klubkammerater til et lille kursus i O-teknik på Silistria. Her kan du få nogle redskaber til at få mere succes med din orientering og forhåbentlig en bedre totaloplevelse i skoven.

Første aften, d. 19. november: Kortforståelse- og bomforståelse. Herunder lidt om deltagerens egne bom.

Anden aften, d. 26. november: Vejvalgsteknik og bomhåndtering + bomminimering. Herunder lidt øvelser.

Der kan være op til 12 deltagere. Hvis du er ny i klubben eller vil prøve orientering, så passer introaftenerne (se kalenderen) nok bedre til dig.

Tilmelding: pr mail til kic@dadlnet.dk Denne email adresse bliver beskyttet mod spambots. Du skal have JavaScript aktiveret for at vise den... Skriv, om du tager kage med.

Henrik Markvardsen og Kent Lodberg

Tilskud til pandelamper

Kære medlem.

Bestyrelsen har igen i år besluttet at yde tilskud til pandelamper, så klubbens medlemmer kan få et billigt tilbud på en fornuftig pandelampe til brug i vinterens natløb og tirsdags- og torsdagstræninger. Vi har sat fokus på fornuftige lamper i den billigere ende, så alle kan være med. Derved opnår vi forhåbentligt et mindre pres på klubbens låne-lamper, hvilket er til gavn for alle. Tilbuddet gælder i en begrænset periode.

Oveni klubbens tilskud giver klubbens sponsor, Løberen, ekstra rabat, så medlemmerne kan købe følgende pandelamper til gode priser:

LedLenser H7. Normal pris: 550. Med Løberen rabat og klubtilskud: 300 kroner

Gloworm X1. Normal pris: 1500. Med Løberen rabat og klubtilskud: 1100 kroner

Gloworm X2. Normal pris: 1800. Med Løberen rabat og klubtilskud: 1300 kroner

Gloworm er desværre p.t. i restordre.

For at gøre brug af tilbuddet kræver det, at man er medlem af klubben (aktiv eller familiemedlemskab) og betaler kontingent for 2013/14. Der gives kun tilskud til én lampe pr. medlem til eget brug. Tilbuddet gælder fra nu til 1/12 2013.

Rent praktisk købes lampen i Løberens butik i Vester Allé. Der kender de til aftalen.

Venlig hilsen
Bestyrelsen.



the intelligent sportswear

----- Klubnoter -----

Vintercuppen mangler akut arrangører

Der mangler stadig mange arrangører til vintercuppen. Følgende datoer er frie:

Tirsdag d. 19/11 2013

Tirsdag d. 10/12 2013

Tirsdag d. 7/1 2014

Tirsdag d. 4/2 2014

Tirsdag d. 18/02 2014 - Finale

Kontakt Niklas på jegerenbjoern@hotmail.com

Sekretær/ kommunikationsmedarbejder

Pan søger en sekretær/kommunikationsmedarbejder.

Kunne du tænke dig, at arbejde med klubbens hjemmeside, markedsføring, administrative opgaver såsom ind- og udmeldelser af medlemmer, kortsalg og generel kommunikation primært via klubbens mail?

Har du 20 – 25 timer pr. måned til dette lønnede job, så send et par linjer til Lone Secher på losa@aabc.dk senest d. 1. december. Vil du vide mere om jobbet, kan du kontakte enten Asbjørn Mathiasen på pan@orientering.dk / as.ma@live.dk eller Lone.



//Billede fra vintercuppen 2012

Formandens beretning

af Lone Secher Andersen

Det er nu blevet tid til at skrive min første beretning som formand i Pan. Det har været et år med mange flotte resultater i skoven, men også et spændende år med udfordringer og forandringer.

Først et stort tillykke med DM for hold! Fantastisk at så mange tager turen til Frøslev. For mig var det en helt utrolig oplevelse at få lov til at stå øverst på podiet som formand for Danmarks bedste klub - det var stort!

Arbejdet i bestyrelsen

Året startede med at definere bestyrelsens mål og fokuspunkter for arbejdet i 2013. Efter ti måneder er det positivt, at rigtig mange af vores mål faktisk er opfyldt. Da det bliver for omfattende at nævne alle målene i denne beretning, tager jeg udgangspunkt i hovedoverskrifterne og afrunder med nogle af de nye tiltag.

“ Et år med mange flotte løb og resultater - men også et år med en masse forandringer.

Medlemsundersøgelsen

Medlemsundersøgelsen i foråret gav 90 svar, hvilket giver en rigtig flot svarprocent.

Spørgeskemaet var et forsøg på, at få et overblik over de mange kompetencer, vi er i besiddelse af i klubben. Den var derudover et forsøg på, at få klubbens opgaver spredt ud på flere personer.

Svarene blev sendt til udvalgsformændene, så de fik et overblik over hjælpere indenfor udvalgets arbejdsopgaver.

Skemaet blev generelt positivt modtaget og vil komme igen til foråret i en ny og finpusset version, jeg håber, at I igen vil tage jer tid til at udfylde skemaet, så svarene kan hjælpe os til at blive endnu bedre til at løse opgaverne.



//OK Pan som vinder



//En glad formand

Rekruttering

Hvis man tager ned i klubhuset en mandag klokken 16.30, oplever man et klubhus fyldt med aktive børn, unge og deres forældre.

Der har igen i år været en helt fantastisk medlemstilgang, væksten skyldes den meget fokuserede indsats, som ungdomsafdelingen især har ført overfor skoler og SFO'er i nærområdet. Kenneth Skaug, resten af ungdomsudvalget og mange ihærdige trænere har igennem et par år ydet en imponerende indsats, som nu giver både medlemstilgang og mange glade børn og voksne.

"Find vej" arrangementerne har været en gevinst, som især mange familier i år har haft glæde af. Første gang i april med 101 deltagere og igen i september med 50 deltagere. Forårets arrangement blev markedsført massivt med hjælp fra DOF, hvilket gav en rigtig god landsdækkende omtale af sporten.

Forårsarrangementerne gentages både i 2014 og 2015 med samme opbakning fra DOF som i år. Arbejdet med rekruttering har i år givet 61 indmeldelser. Jeg håber at udviklingen fortsætter fremover!

Kvalitets træninger

Frem til august varetog Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen træningerne både mandag, tirsdag og torsdag. Desværre var de begge kørt lidt trætte i de mange timers arbejde og valgte derfor at stoppe. Men de skal have en stor tak for indsatsen!

Det var ikke nemt at finde en ny træner, så i starten af august hvor træningerne igen skulle afholdes, kunne vi konstatere en trænerkrise! Heldigvis dukkede Niklas Ingwersen op med et bud på en ny løsning, og det endte med at fik vi lavet en god ordning med hjælp fra den nye herregruppe. Pan kan derfor stadig tilbyde kvalitetstræninger, som rummer udfordringer til alle.

Træningsløbene er blevet flyttet til lørdag kl. 11.00 året rundt. Dette blev besluttet på et møde i foråret, hvor alle klubbens medlemmer var inviterede til aftensmad i vores nye køkken med efterfølgende diskussion om klubbens træninger. Det var en god aften, hvor der var plads til både hyggesnak, idéer og holdninger til træningerne i klubben.



//Starten ved Femina Kvindeløb 2013

Indtægter

En stor del af disse kommer fra Feminaløbet. Allers/ Femina havde i år et nyt koncept, som vi var de første til at afprøve. Det nye bestod primært i, at Femina havde et større ansvar for afviklingen af selve løbet. For Jan Hauerslev betød det nye koncept en del koordinering med Femina, så vi kunne sikre samme kvalitet som de foregående år.

Den store udfordring i Feminaløbet er, at det er vanskeligt at finde så mange deltagere, grundet det store udbud af løb i Aarhus. Takket være mange Pan-medlemmers uddeling af flyers og aktive brug af Facebook, endte vi med et pænt overskud og en god dag i Mindeparken.

Klubturen

Klubturen, der i år gik til Malente, var en rigtig god tur, hvor en bred skare af klubbens medlemmer deltog. Grethe og Henrik Jørgensen havde arrangeret gode træninger og hyggeligt samvær.

Vi er så heldige, at Grethe og Henrik allerede nu er i gang med at planlægge turen i 2014, der går til Nordjylland. Klubturene er et rigtigt godt samlingspunkt på tværs af alder og o-niveau, derfor vil jeg opfordre alle til at tage med til Nordjylland (sikkert ultimo maj), hvor der bliver udfordrende baner, samt rig mulighed for at hygge sig med klubkammeraterne.

Herregruppen

Et nyt og meget spændende Pan-projekt. Gruppen består af godt 20 personer, en styregruppe og to trænere. Herregruppen har som tidligere skrevet overtaget klubbens tirsdags-træninger. Så hver tirsdag tilbyder den af herreløberne kvalitetstræning for alle klubbens medlemmer – kom og vær med!

Trænerlønnen går direkte til herregruppen, som så vil bruge disse penge på herregruppens ture og startafgifter. Gruppen har også udviklet "Night Trail", som primært henvender sig til ikke-o-løbere, men løbere der gerne vil prøve kræfter med løb på trails og skrænter om natten. Det er en ny og spændende idé, som på sigt kan blive en god indtægtskilde for herregruppen.

Udvalgene

Alle udvalg har igen i år ydet en fantastisk indsats, som jeg vil lade dem beskrive i deres beretninger. Stor tak til udvalgene og alle de medlemmer, der i år har hjulpet, med at løfte de mange opgaver.

For at vi kan få gode oplevelser i skoven, klubhuset og til løb, er alle hjælpende hænder vigtige.

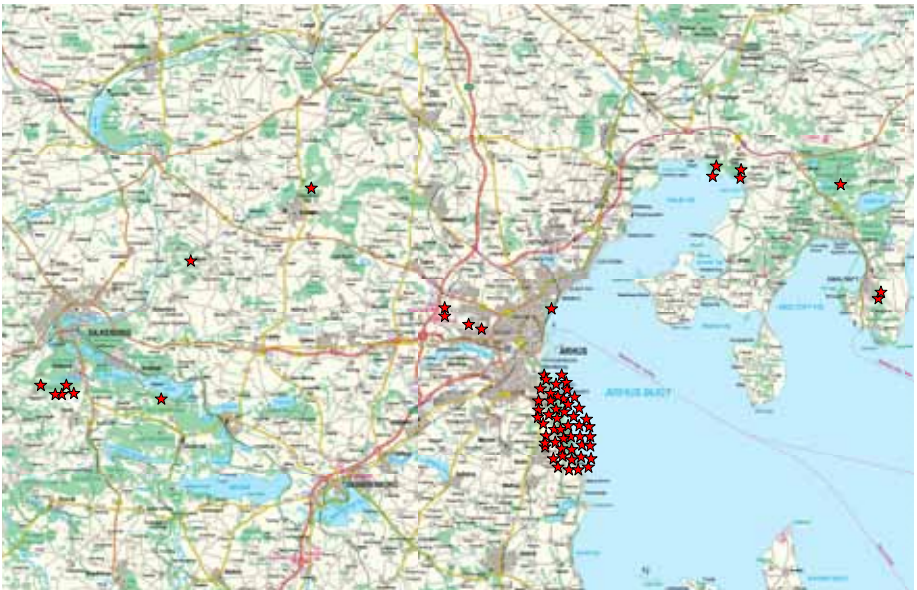
Det har været et meget spændende år, hvor vi sammen har udviklet klubben. Jeg håber, at Pan i 2014 forsætter den positive udvikling, både på det sportslige og på det organisatoriske plan.

Skovudvalget

af Søren Strunge

Årets beretning fra skovudvalget har vi valgt at gøre meget kort... Til gengæld tror vi på, at vi får en rigtig høj andel af læsere, som får "læst" hele beretningen :)

Hver stjerne på kortet indikerer et sted, hvor vi har været aktive med en skovtilladelse i indeværende år. Ikke alle er "gået hjem", men det er kun ganske få, vi ikke har fået i hus. Til de, der ikke gider tæller antallet af stjerner omkring Århus-skovene, kan vi oplyse, at der er 51 stk. Udover ovenstående er der også forsat gang i arbejdet frem imod Påskeløbene i 2015 samt andre nye arealer her og der. Et stor tak til medlemmerne af skovudvalget for endnu en solid indsats.



Eliteudvalget

af Ebbe Møller Nielsen

Hermed beretning fra et begivenhedsrigt år med mange store og flotte præstationer. Et år, der nok i særdeleshed i elite sammenhæng vil blive husket for pigernes meget flotte sejr i Venla-stafetten i Finland. At vinde verdens største stafet er stort – faktisk tror jeg ikke, at det bliver så meget større!

Vores nationale løbere har også gjort det godt på landsholdet. Året vil bl.a. blive husket for Ida Bobachs andel i sølvmedaljerne i mix-stafetten ved The World Games i Columbia og Idas samlede 4. plads i World Cuppen. Også World Cup sejren i Schweiz på mix-stafetten med Søren Bobach på holdet er værd at nævne – samt at andetholdet med Rasmus Djurhuus og Ida Bobach blev nummer 7.

Ranglisterne

Dette års konkurrencesæson og ranglister blev run-det af med rangliste-sprint i Farum og Jættemilen i Hareskoven den 9.-10. november og resultaterne i den samlede ranglistekonkurrence er måske en lille smule skuffende, set i lyset af vores resultater set over året i øvrigt. Dog er det flot af Ida Bobach og Rasmus Djurhuus, at de har opnået placeringer som hhv. nr. 2 og nr. 2 på dame- og herre-ranglisten. Af andre gode resultater kan nævnes at Ane Line blev nr. 5.



//Sølvmedalje ved The World Games

Danske mesterskaber

Til de danske mesterskaber er der kommet en flot række medaljer til klubben. Senioreliten tegner sig for 3 guldmedaljer, 5 sølvmedaljer og 2 bronzemedaljer. DIF mestre blev vores stafethold i dameklassen med Ane Linde, Signe Søes og Ida Bobach og herreklassen med Søren Bobach, Rene Rokkjær og Rasmus Djurhuus, samt Signe Søes der vandt vores eget DM-mellem i Thorsø Bakker. De to stafet guldmedaljer blev vundet i overlegen stil i de lækre omgivelser i Klinteskoven på Møn. Medaljerne kom i hus med god hjælp fra søskendeparret Bobach, der er kommet til Pan i løbet af året. I parentes kan det bemærkes, at Ida, der skiftede i sommer, også vandt 3 medaljer i foråret (disse tæller ikke med her) og at Rasmus alene tegner sig for 5 medaljer (1 guld-, 2 sølv- og 2 bronzemedaljer).

Udover de individuelle medaljer havde alle vores eliteløbere ligeledes en flot andel i klubbens sejr i DM hold i Frøsløv.

Ligesom fod-O har klubbens MTB-O 'afdelingen' taget godt for sig at retterne til DM'erne. Bjarke Refslund vandt DM-lang og Pan sejrede i stafetten for både dame- og herresenior. Holdene her bestod af Rie McGrail, Randi Scheel og Henriette Rokkjær og for drengene vandt Søren Strunge, Torbjørn Gasbjerg og Bjarke Refslund overbevisende. En lille ekstra bonus var bronzemedaljerne i herreklassen til Henrik Hinge, Johan Maclassen og Silas Thomsen.



//Rasmus Djurhuus, sølv ved DM Mellem



// Hattrick til Smålandskavlen med Maja Alm, Emma Klingenberg, Signe Klinting og Stine Bagger Hagner

Store internationale stafetter

Som et højt prioriteret område i PAN arbejder vi hårdt og målrettet på dels at skabe rammerne for toppræstationer og dels et miljø hvor løberne kan udvikle sig. Og så skal det være hyggeligt at være med! I år har der primært været fokuseret på pigerne igennem "Pigeprojektet". Pigegruppen er stor og udover 1. holdets meget fine præstationer, har der været en række af rigtig gode præstationer af pigerne på 2. og 3.-holdet. Her i efteråret er der endvidere taget de første og meget store spadestik til en drengesatsning og med tilgang på den internationale satsning af flere danske landsholds løbere, ser det meget spændende ud! På præstationssiden har det set super godt ud. Således ser resultaterne ud:

Danish spring: Pigerne vandt og drengene blev nr. 3. Tio-mila: 1. holdet hos pigerne blev nr. 7 (holdet bestod af Signe Klinting, Emma Klingenberg, Miri Thrane Ødum, Maja Alm og Ida Bobach) og 2. holdet blev nr. 59, drengene blev nr. 80

Venla / Jukola: 1. holdet vandt hos pigerne (holdet bestod af Ida Bobach, Miri Thrane Ødum, Maja Alm og Emma Klingenberg) og 2. holdet (Ita Klingenberg, Stine Bakke Hagner, Ane Linde og Josephine Dewett) blev nr. 70.

Smålandskavlen: 1. holdet vandt (3. år i træk!) og 2. holdet blev nr. 15, drengene blev flot nr. 23. Her skal det nævnes at specielt Magnus Dewett og Jonas Munthe løb meget flotte ture.

Og sidst men bestemt ikke mindst. Vi vandt Midgårdssormen i Silkeborg!

Alt i alt resultater der lover vanvittigt godt for 2014!

Udvalget

På den organisatoriske side har der været lidt udfordringer. René har trukket sig lidt tilbage og jeg vikarierer til der findes en bedre og vedvarende løsning. Tak til René for et super stykke arbejde. Ud over vikaren har udvalget bestået af Bjarne Hoffmann, der er træner og koordinator på mange af vores aktiviteter og Torben Utzon der styrer vores økonomi og ture med hård hånd. Derudover har Per Hjerrild stået for udtagelser til DM mv. Vi håber at kunne supplere udvalget hen over vinteren, så der er lidt flere hænder til at tage fat i de mange opgaver.

Udvalget holder møder med Elitecenter ledelsen (EC Århus) og forsøger at koordinere aktiviteter således at løberens program ikke bliver for hårdt og at tilbuddene ikke kolliderer. Til EC styregruppe møderne deltager formand Lone og Ebbe.

Målsætninger

Målsætningerne for 2014 ligner til forveksling det forgangne år.

- Vi vil sikre et miljø med godt sammenhold og fælles positiv udvikling
- Vi vil vinde DIF medaljer i D/H 21
- Vi vil være flot repræsenteret på landshold og diverse mesterskaber
- Vi vil være helt med fremme på de store stafetter i udlandet (både damer og herre)

Husudvalget

af Hans Vendelbjerg og Kent Lodberg

Hej Pan'ere. En lidt længere beretning for Husudvalget i år fordi det har været et stort år dernede!

Vi har generelt haft rigtig gode forhold siden 2002, hvor Silistria under Steen Ejsings entusiastiske ledelse blev udvidet til at dække hele den gamle sokkel. Til nyere medlemmer kan oplyses, at hele den nye stue med mødelokale og køkken, halvdelen af gangen, handicaptoiletet, herresaunaen og ¾ af herreomklædningsrummet blev tilføjet den gang! Efter det er der løbende sket forskelligt i huset og mange har hjulpet med den daglige oprydning. Ikke mindst de senere år panisterne, som om tirsdagen har sørget for at afleveret gods mm ikke blot lå ud over det hele. Også omgivelserne og loftet har panisterne gjort en stor indsats for at holde pæne, hvilket vi skylder dem stor tak for!

Vi har fået ny flagstang, soklen og hele huset er blevet ordnet og malet, vinduer repareret og udskiftet. Vi har fået lys på dæmningen, og et helt nyt dameomklædningsrum + helt ny sauna. Store grene som hang ind over klubhuset er blevet fjernet og senest er søen blevet oprenset (i hvert fald i den ene side) efter at Hans V har haft fat i kommunen mange gange efterhånden. Vi fik ny stor knagerække og bænk i herreomklædningen.

På trods af alt dette, har der fortsat været ønsker om forbedring og bedre funktionalitet i klubhuset og det har vi i høj grad fået i 2013. Stolene i stuen og i

mødelokalet var blevet gamle, skumle og grimme. Der var ikke meget lys i huset – specielt ikke i den nye stue, og den gamle stue var godt oplyst men af halogenpærer (ca. 1000 W i alt). Alt er nu udskiftet med LED og den gamle stue oplyses af i alt 50W.

Vi havde vedtaget at få et nyt køkken, som var større og mere funktionelt, men projektet var gået lidt på stand-by. I år fik vi så under min og Hans V's ledelse og med især Jens og Palles hjælp gennemført det store køkkenprojekt med mere bordplads, hvor flere kan arbejde samtidigt, dobbelt ovn, bedre vask med stor effektiv vandhane, stort induktionskomfur med plads ovenover og til siderne og bedre lys og langt bedre emhætte. Vi fik også med kommunens hjælp installeret en pokkers masse elektricitet, herunder en hel del ekstra stikkontakter i køkkenet og en hel ny el-gruppe, så man kan anvende kokekander, uden at sikringen går! Også det store lysprojekt med opsætning af de 4 store stuelamper med behageligt indirekte lys blev klaret af Hans V og mig først på året.

Der blev gennemført det store oprydningsprojekt i forgangen, hvor vi nu har det vi skal bruge: plads til glemte sager, SI, plastlommer og skoreol og en skammel at sidde på, når man tager skoene af. Vi har klaret det store stoleprojekt, hvor de antikvariske og usle træstole i stuen blev udskiftet med noget nyere, bedre, men også lettere at stable. Endelig fik vi det lille MTB-



//Byggeriet



//Den nye stativholder



//Det nye køkken



//Det nye køkken

vaskepladsprojekt ordnet, hvor en MTB-vaskeplads er etableret med underlag, cykelholder og frostfri vandhane bagved huset. Desuden det store AV-projekt, som mange har haft glæde af allerede. Også sæbeautomater i baderummene og nye termostater i dameomklædningen blev det til.

Jeg har i år kørt det helt store maleprojekt (alle 128 faste poster i skoven er malet og vasket), og vi er med Kells og Flemmings gået fra brochurer til QR-kode baseret download af digitale kort til smartphone, hvis man som turist vil gå en tur i skoven. Eller print hjemmefra, hvis man synes.

Hans Vendelbjerg og jeg har konstrueret en stativholder, så det bliver nemmere at rydde de store metalpoststativer ordentligt op, når man har brugt dem. Tilsvarende også nemmere at finde dem, når man skal bruge dem igen! Om kort tid konstruerer Hans og Lasse en informationsstander udenfor klubhuset og vi har lavet et tiltrængt cykelstativ til især de mange mennesker mandag og tirsdag. Igen var Palle og Jens på banen her! Jeg har opsat instrukser til brug af projektor, stereoanlæg, printer og kogeplader. Der er bl.a. lidt med børnelåsen, som kan være rart at vide lidt om. Der

er også sat lås på skuret igen nu.

Kan vi blive ved? Ja lidt. På et tidspunkt skal vi have opryddningsdag, hvor hele loftet skal tømmes og ryddes op + der skal laves nye markeringer, så man kan se, hvor de større ting skal være. Der er blevet bedre plads, idet en del af klubbens materiel fremover opbevares på fjernlager. Herved skulle det også være muligt at lave en gennemgribende oprydning på loftet, så de ting vi har og bruger er både til at finde og til at få ryddet op igen. Og der skal ekstra lys på loftet, hvilket vil ske i løbet af et par uger! Samtidig skal der ske lidt vedligeholdelse med en klat maling her og der, men 2014 bliver ikke så stort et år som 2013. Der kommer nok til at gå nogle år inden vi går så meget til den igen.

Vi håber, at alle vil nyde klubhuset, hjælpe med at passe på tingene, rydde ordentligt op efter sig. Vi er mange i huset efterhånden og det er svært at være der, hvis den gamle stue er halvfylt i uge- eller månedsvi af rester efter arrangementer mm. Check også lejlighedsvis glemte sager! Det starter i første skuffe og når det ryger i anden skuffe, ryger det snart ud. Det er ærgerligt!

Hvis der er yderligere forbedringsforslag rettes de til Kent på kich@mail.dk. Hvis noget ikke virker (varme, vand, el osv.) rettes henvendelse til Hans på vendelbjerg@mail.tele.dk.

Kortudvalget af Flemming Nørgaard

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

Ivan Christensen, Nord
Frank Linde, Vest
Kell Sønnichsen, Midtbyen
Flemming Nørgaard, Syd

Årets DM mellem, som OK Pan var arrangør af, blev afviklet på et helt nyttegnet kort, Rustrup Bakker.

Der er i årets løb tilkommet Hestehaven, Rye Skanse og sprintkortene Odder By og Kragelundsskolen.

Der er opnået tilladelse til at tegne kort i Rosenholm og arbejdet er igangsat

De 3 "Find vej i" projekter vi har i Marselisborgskovene er "konverteret" til det nye kort og trykt offset. Alle "Find vej i" kortene er endvidere fremstillet som geoPDF og kan downloades til smartphones og anvendes for orientering.

Det drejer sig om Gjærn Plantage, Risskov, Hasle Bakker, Århus midtby og de 3 kort i Marselisborgskovene. <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 kor-rekte og dermed anvendelige sammen med GPS.



//Kortudsnit Odder By, 2012

Træningsudvalget

af Juul Meldgaard

Der har i 2013 når året er gået været afholdt 30 træningsløb, hvoraf PAN har stået for de 20 og Århus 1900 for de resterende 10. Deltagerantallet har for de løb Pan har arrangeret frem til 1. november ligget mellem 17 og 37 (Ørnbjerg Mølle den 27/4) med et gennemsnit på ca. 25. Når året er gået vil jeg lægge en statistik på hjemmesiden med alle løbene. Der kommer en del deltagere, der ikke er medlem af nogen klub, eksempelvis adventure 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. Vi vil fortsætte i 2014 med samme aktivitetsniveau. Som noget nyt blev der i foråret arrangeret en serie sprintløb – SprintChamp i stedet for de almindelige træningsløb.

Kent Lodberg er for nylig trådt ind i udvalget og vi vil nu samarbejde omkring organisering af træningsløbene. Kent vil især koncentrere sig om organisering og bemanning.

Jeg vil gerne sige tak til arrangørerne af løbene i 2012.

Planen for 2014 er næsten klar – igen i samarbejde med Århus 1900.

Pan vil fortsætte succesen fra i år med en serie SprintChamp – en fortløbende konkurrence med 3- 4 sprintløb. I foråret vil vi også forsøge at tilbyde en ekstra lang baner til dem der har lyst én gang månedligt, som kan anvendes til rolig langkøring eller forberedelse til DM-ultralang, som jo ligger allerede i april.

Løbsudvalget

af Hanne Møller Andersen

OK Pan har i 2013 været ansvarlig for mange forskellige arrangementer. Sæsonen startede med, at Henrik Dagsberg arrangerede tre etaper af NightChamp. Løbene foregik den 7. februar i Hestehave Skov, den 21. februar i Palsgaard og den 28. februar på Sletten med henholdsvis 73, 124 og 145 deltagere. Henrik har igennem de sidste år stået for udviklingen og afviklingen af flere NightChamps, men som noget nyt er løbene blevet en del af OK Pans løbstilbud.

Ungdomsafdelingen afholdt med sædvanlig entusiasme årets Kr. Himmelfartsløb den 9. maj i Storskoven. Silas Thomsen havde lavet baner og 197 løbere fik en god tur i skoven.

I forsommeren 2013 var OK Pan desuden ansvarlig for 2 SprintChamps. Det første foregik i Botanisk Have den 5. juni, hvor Kell Sønnichsen var både stævneleder og banelægger. Det andet foregik i Odder bymidte den 19. juni, hvor Bent Nielsen var både stævneleder og banelægger. Der var 114 løbere i Botanisk Have og 86 i Odder midtby.

Årets sidste og største arrangement var DM mellem i Thorsø Bakker den 24. august. John Holm var stævneleder og Kent Lodberg var banelægger. Det var en dejlig dag, hvor solen skinnede, alt fungerede og skoven var fantastisk. Der var 689 løbere i skoven.

Alle der har bidraget til afviklingen af arrangementerne skal have en stor tak for deres indsats. Dejligt, at OK Pan har kræfterne og kapaciteten til at lave så mange gode arrangementer.



Ungdomstræning i oktober

af Anni Sørensen

Det var en (næsten) mørk mandag eftermiddag. Ungdomstræningen lå forude og vi satte næsen mod skoven. Det genlød godt nok med advarsler i radioen om storm og nedfaldne træer, men vi har lært, "at en dag uden træning er en dag uden mening". Desuden var det fællesspisning og det skal man da ikke gå glip af.....

Vi ankom til klubhuset da stormen tog til i styrke – træerne svajede faretruende og larmen var øredøvende. De fornuftige ungdomstrænere havde lagt træningen inden døre, men der var jo alligevel en lille flok, der skulle ud og se elementernes rasen.....og det var for en gangs skyld rigtigt nok hvad de havde sagt i radioen.

“Som tiden gik, var det klart for os alle, at det ikke var for sjovt – alene deltager antallet vidnede om, at vi var på grænsen til at være ufornuftige – vi der havde trodsset elementernes rasen.

Det varede ikke længe inden bekymringen meldte sig: Kunne vi komme hjem igen?

Jeg forsøgte at komme til byen i bil og blev hurtigt stoppet af et væltet træ til højre for Silistrias indkørsel og vejen mod Aarhus gik godt indtil Varna, hvor der lå et andet træ i vejen. Vi måtte køre tilbage til klubhuset og på vejen undvige flere væltede små træer. På vej tilbage mødte vi Ebbe og Søren Bobach, der frivilligt havde meldt sig til at finde en vej ud. Den fandt de gennem Thors mølle – et stykke vej, som kommunen havde afspærret fordi.....Ja, de ville nok signalere at det var dumt at køre ind!

Vi kom alle hjem i god behold og havde i øvrigt en hyggelig fællesspisning – med masser af mad.

Quinn Julefrokost d.14/12-13

Med kun 2 måneder til juleaften (i skrivende stund) er det tid til at invitere til årets højdepunkt for klubbens kvindelige medlemmer. Nemlig årets quinn julefrokost. Som sædvanligt vil der blive arrangeret et festligt løb ca kl 15 – i år af undertegnede. Efterfølgende vil der være sauna, saunakage, sauna bobler og derefter (ca kl 18) en legendarisk julefrokost med medbragte retter. Hver især medbringer en ret til fælles buffet, noget pynt, lidt snaps el. lign.

Tilmelding kan enten ske på den netop oprettede facebook gruppe – "Pans Quinner" eller på klubbens hjemmeside fra medio november.

Kom frisk piger – der er masser at fejre: Venla sejr, MTB stafet DM guld, DM stafet guld og bronze medaljer, DM hold sejr, Emma nr 2 WC.....Det bliver en FEST!!

HUSK alle klubbens quinner over 18 år er velkomne uanset hvor længe man har været medlem, om man er elite eller motionist. Formålet med aftenen er hygge, hygge, morskab og hygge!

Vel mødt og festlige hilsner
Anne Skaug, Årets quinn 2012.

Herre-julefrokost d.20/12-13

Årets herrejulefrokost afholdes fredag den 20. december. Programmet er fuldstændig som det plejer. Alle herrer er velkomne, rutinerede som urutinerede.

Startsted: Silistria
Starttidspunkt: 18.00
Program: Juleløb, mad, druk og viser.
Sluttidspunkt: mellem 20.00 og 04.00
Tilmelding via opslag på Ok Pans hjemmeside
Pris: ca. 150kr

Mvh Tut og Torbjørn

Indkaldelse til generalforsamling 2014

Indkaldes til ordinær generalforsamling tirsdag den 28. januar kl. 20.00 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).
7. Valg af kasserer (i lige år). Hans Vendelbjerg er på valg.
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6. Kell Sønnichsen og Kent Lodberg er på valg.
9. Valg af suppleanter.
10. Valg af revisor.
11. Eventuelt, herunder uddeling af årets Pan-Præstation.

I forbindelse med generalforsamlingen er klubben traditionen tro sørge for lidt at spise – og vi forsøger, at det skal være før generalforsamlingen, så man ikke behøver at sidde og sulte.

Vel mødt.
Bestyrelsen.



Klubfinale 2013

af Ebbe Møller Nielsen

Klubfinalen eller DM hold, som måske lyder lidt bedre, var i år henlagt til Frøslev Plantage, der ligger ca. 2 km fra den tyske grænse. Vi (PAN) havde kvalificeret os gennem to jævne præstationer i foråret og det var derfor nu, at vi skulle vise, at det var os, der er landets absolut bedste og bredeste orienteringsklub. En opgave vi kun er lykkedes med tre gange tidligere (1986, 1989 og 2011) på trods af rigtig mange forsøg og mange 2. og 3. pladser!

Alle PAN'ere – unge og ældre, nye og elite

På papiret så vores hold godt ud. Der var lagt mange ressourcer i at få folk på alle baner samt at få alle unge som gamle, nye som elite til at forstå, at det var vigtigt de mødte op og gjorde hvad de kunne, for at vi kunne vinde trofæet.

Det nye point system betyder, at der skal gives point til mange flere løbere og derfor kræves der større bredde. Vi havde fået 89 tilmeldte, der var godt fordelt på de forskellige baner, og vi var sikre på, at ingen af de andre klubber, ville møde så talstærkt op. Det så fornuftigt ud og jeg følte mig overbevist om, at vi kunne og skulle vinde. Noget jeg udtalte til u-træning mandagen inden og herefter blev jeg naturligvis(!) udtaget til at skrive dette indlæg til PAN-posten! Måske man bør lære at holde sin kæft! Til gengæld for at jeg skrev, lovede Anni stort sønderjysk kage bord og det må vi jo sige der var!

Matchen

Matchen i Frøslev (tæt på Frøslev lejren) blev udkæmpet i et på papiret fladt plantageområde, der viste sig at volde flere og større problemer, end nogen nok havde forestillet sig. Rygtet siger sågar, at en del var uden for kortet! Området var fyldt med små luskede detaljer kombineret med meget flade og diffuse områder. Interessant område med mange udfordrende områder og poster. Matchen blev udkæmpet mellem, hvad man vel efterhånden kan kalde de sædvanlige klubber! Fra Sjælland var det FIF Hillerød og Tisvilde Hegn, fra Sønderjylland var det GORM og SNAB og fra vores eget område var det Silkeborg OK og os selv. Vores største konkurrence havde vi på forhånd forventet skulle komme fra Sjælland og det viste sig at holde helt stik, hvad også nedenstående resultater viser – FIF og Tisvilde endte som nr. 2 og 3.

Resultat

PAN – Tisvilde	132-126
PAN – Hillerød	139-113
PAN – Silkeborg	140-111
PAN – SNAB (Vejle)	163-82
PAN – GORM (Jelling)	154-88



//Pan lejren



//Sønderjysk kagebord



//Lone med pokalen

Der var mange flotte enkeltpræstationer på dagen, men dem vil jeg ikke dvæle så meget ved..... De gode ved nok, hvem de er og så alligevel ikke i denne sammenhæng! Måske er det en af de ting, der gør netop dette arrangement sjovt. Vi havde løbere med, der aldrig havde løbet et åbent løb før, men som pludselig giver point og er en del af holdet! Børn og voksne på samme hold giver god og større sammenhørighed! Der var mange børn med og de hyggede sig godt og det er i hvert fald vigtigt for, at vi kan præstere. Således skriver mine små gæsteskrivere Marie og Line om turen. Vigtigt at reflektere over, hvad det er, der gør en god tur for de små, da de er så vigtige!

“Line Møller Nielsen D12:

Køreturen til Frøslev var fin, ikke for lang. Jeg synes, at terrænet var super godt at løbe i. Ting som gjorde det sjovt for både de mindre øvede og meget øvede. Min tur i skoven var god. Jeg var lidt spændt på, om jeg stadig kunne! Det er jo lidt tid siden sidst, men hver gang jeg kommer i skoven med kort, bliver jeg meget positivt overrasket. Jeg synes personligt, at det var en super tur. Og så var det jo godt, at vi vandt:-) Et godt hold, glade mennesker, store smil, og en lille pokal, kan gøre de fleste glade... Også mig!



//Vinderne!!

Fremtiden

Vi vandt jo pokalen og Lone kunne stolt hæve den over hovedet. Lone kunne dermed sætte flueben ud for et af klubbens store mål! – og få lov til at give champagne til klubfesten :) !

Slutteligt er det jo tid at se fremad. Næste år er klubfinalen henlagt til Viborg, der jo i denne sammenhæng må siges, at være en form for hjemmebane for os. Der skal vi genvinde titlen og derefter venter den helt store styrkeprøve i 2015..... Hvor vi skal prøve at vinde på Sjælland, hvilket vi aldrig har gjort tidligere! Jeg tror på det! – Vi får bank på nogen baner i år, fordi vi mangler ungdomspoint, men hvis det, jeg ser om mandagen på Silistria af ungdomstilgang, udmønter sig i bare nogen friske og dygtige ungdomsløbere, bliver vi rigtig farlige..... :) ! Kom frisk igen i 2014, så vi kan vise de andre, hvem der bestemmer!!

“Marie Møller Nielsen D10:

Denne her weekend har været en af de bedste weekender med orientering, som jeg har nydt. Det var rigtig godt og rigtig sjovt. Og så blev vi Danmarks-mester! Det var en super flot skov, godt vejr og nogle gode baner. Det var fedt at blive skygget af en Verdensmester i stedet for min gamle far. Tak Ida (Red: Ida Bobach) fordi du skyggede mig. Der var mange OK PAN børn og det var rart at hygge med dem alle. Og rart at der var boller og kage efter løbet. Det gjorde det hele lidt hyggeligere:-) Glæder mig til vi skal til divisionsfinale næste år:-)

DM Stafet

af Anne Skaug

Som en lidt ældre dameløber i Pan er det altid spændende at se, om der overhovedet kan skrabes sammen til et stafet hold når tiden nærmer sig tilmelding.

Det stod hurtigt klart at det ikke kunne blive til et D 40 hold, da vi kun var Jeannette og undertegnede, så vi måtte krybe op i D 35 og hente lidt forstærkning i kraft af Henriette R.

Det lykkedes således at stille et D 35 hold med tre lettere skadede, men rutinerede, kvinder, som gik til start med en målsætning om at gennemføre på fornuftig vis. Undertegnede startede ud. Benene var tunge og da jeg mødte bakken til post et gik jeg helt kold i både krop og hoved. Jeg kæmpede det bedste jeg havde lært og

undgik større bom. Desværre tabte jeg tid til teten, men da denne bestod af tidligere skarpe landholdsløbere var det jo også at forvente.

Jeanette gik ud på 2 tur og kom sikkert rundt. Også hun kæmpede med de ret krævende bakker, men kom da sikkert igennem og kunne sætte Henriette R ud på sidste tur. Vi lå på dette tidspunkt nummer fire, så spændingen var stor da hun ved publikumsposten passerede lige bag Ok Øst, som lå nummer 3. På rutineret vis formåede Henriette at overhale Ok Øst og kom i mål ca et minut før.

Ja, egentlig tog vi jo bare til et helt almindeligt løb og fik tilfældigvis en medalje af bronze!



//Bronzevinderne D 35

Udvalgte resultater

Guld: H/D Max 43 (Caroline Finderup, Andreas Bock Bjørnsen, Mads Skaug) D21 (Ane Linde, Signe Søes, Ida Bobach), H21 (Søren Bobach, René Rokkjær, Rasmus Djurhuus)

Sølv: H40 (Bjarne Hoffmann, Ebbe Nielsen, Kenneth Skaug), H50 (Torben Utzon, Jan Thomsen, Kent Lodberg), D60 (Else Hass, Lilian Sørensen, Mona Nørgaard)

Bronze: D35 (Anne Møller Skaug, Jeanette Finderup, Henriette Klostergaard Rokkjær)

Herresatsning

af Andreas Hougaard Boesen

Pans pigehold har haft stor succes allerede fra opstart og har opnået at præstere bedst i de største stafetter. Dette skyldes bl.a. at pigerne er meget nære venner og træner sammen tit, hvilket har skabt et godt miljø. Vi er efterhånden blevet mange herrer i Århus, der deltager i konkurrencer på højt niveau rundt omkring i verden, og derfor opstod ideen om et herrehold på samme måde som pigerne. OK Pan Århus' herrer har i mange år deltaget i Tiomila og Jukola også med god succes, så derfor gav det god mening at forsøge at samle dem i Århus, der ikke løb for klubben. Dette har medført at Christian Bobach, Rasmus Thrane og undertegnet har skiftet vores svenske klub ud og nu stiller op for OK Pan internationalt. Og sammen med det i forvejen gode potentiale, der findes i klubben, har vi allerede et stærkt hold, som vi kunne se til Smålandskavlen.

Målet med holdet er at skabe muligheden for at løberne kan deltage i de store stafetter og være med helt fremme, hvor konkurrencen er højest. Det er klart, at klubben slet ikke kan matche økonomien, som der er i svenske, norske og finske klubber. Men tilgængelighed kan OK Pan mønstre et tæt sammenhold blandt løberne, fordi de alle sammen bor i samme område, og de fleste træner sammen flere gange om ugen. Det betyder, at vi kan have mange træninger sammen, hvor vi træner stafet-sammenhænge, så vi er bedst muligt forberedt til stafetterne. Desuden har vi et velfungerende planlægningsteam når vi er af sted på ture, hvor løberen ikke selv skal tænke på sin egen overnatning, transport og mad, men i stedet hjælper til om at lave noget fælles. Noget som man i Pan måske tager for givet, men noget som ikke er almindeligt i udenlandske klubber.



For at hjælpe til økonomien har vi taget en række initiativer: En gruppe laver tirsdags- og torsdags træningerne i klubben, og der er et samarbejde med byens gymnasier, hvor elever herfra kommer ud i skoven og prøver o-løb instrueret af herregruppen. Derudover har vi gang i et større projekt efter mørkets frembrud: Vi er hoppet med på motionsløbsbølgen og har netop haft vores tredje afdeling af Night TRAIL, som er et trail-løb i mørke. Vi afmærker en rute i skoven med reflekser, skilte og snitzling og så møder folk op og løber 5 eller 10 km. Løberne kommer ud steder, de ikke har været før, især ikke efter mørkets frembrud. Dette har vi haft god succes med og løberne er generelt vilde med konceptet. Klubhuset bliver benyttet efter stævnet, hvor folk kan nyde en gang suppe og en varm tur i saunaen. Der skabes herved en rigtig fin stemning her, og vi regner bestemt med at holde fast i denne ide. Den sidste afdeling dette efterår ligger torsdag den 28/11 kl. 18.30, hvor det er gratis for Pan-medlemmer at deltage, så vi håber i vil være med til at skabe en god oplevelse.

Ellers kigger holdet fremad mod den første eksamen: Tiomila i Eksjö. Konceptet er anderledes i år, for der er rigtig mange nature. Derfor vil vi have fokus på nattræningerne gennem vinteren og forsøge at finde den mest optimale holdopstilling. Jeg kan for mit eget vedkommende sige, at jeg glæder mig rigtig meget til at føle, at jeg løber for holdets præstation, fordi jeg kender alle dem der løber rigtig godt og ved, at de også er motiveret for at gøre deres bedste. Og selvom konkurrencen kan virke hårde i herreklassen end dameklassen, så har vi mange løbere, der kan drille verdenstoppen.



Smålandskavlen

af Ane Linde

Vi skal lige et smut tilbage til 2012, hvor Smålandskavlen blev afholdt i en rigtig kold og frostklar weekend. Pan-pigerne tog deres 2. sejr og selvom jeg på dette tidspunkt løb for en anden klub, følte jeg mig dog lidt som en del af gruppe. For Pan har for mig altid føltes som hjem.

På hjemturen havde jeg fået et lift med Pan-folleren, da jeg skulle hjem til Århus og starte op på næste sæson. En sæson hvor jeg skulle være en rigtig del af Pans pigesatsning – Jeg glædede mig!

Et år er gået og Smålandskavlen 2013 er veloverstået. Hvis jeg starter med at skrive at Pan-pigernes 1. hold lavede hattrick, afslører jeg nok ikke noget som ingen ved. En super præstation leveret af Signe K, Stine,

Maja og Emma. Noget som måske alle ikke ved, er at 2. holdet blev nr. 15 og 3. holdet nr. 20! Jeg synes det er helt vildt fedt at vi er så mange piger af sted, når vi er til stafetter rundt om i norden. Alle løbere på de 3 hold præsterede gode og stabile præstationer, og det er det som giver gode resultater på en stafet. Derfor er det ikke underligt at 1. holdet kan se anderledes ud til de forskellige stafetter, men stadig præstere på allertopniveau.

Smålandskavlen var også debut for den nye Herresatsning. Herrerne havde 2 hold med, hvor 1. holdet endte på en flot 23. plads. At være af sted med 3 damehold, 2 herrehold, reserver og ledere kræver sine bagmænd. Men det går altid godt. For i Pan har vi noget særligt!



“Jeg har været i forskellige klubber, og da jeg i første omgang forlod Pan, for at drage ud i den store verden, havde jeg en forventning om, at sådan som det var i Pan, var det i alle klubber. Men det er det ikke. Vi har noget specielt i Pan!

Søndag formiddag, mens Smålandskavlen er ved at blive afviklet, sidder jeg i solen sammen med nogle af de andre piger og tænker på det her specielle, det særlige, som Pan besidder. Meget af det er selvfølgelig, at det er nogen af ens bedste venner man er af sted på tur med, men det er også det at man kan sidde og spise en pastasalat, som Tut har arrangeret man kunne lave som madpakke. Det er også følelsen af at ens egen stafettur er veloverstået, hvor Bjarne og Inge stod og

sendte en af sted på turen med high-fives og gode råd. Og stadig stod der når man kom træt i mål. Ikke kun for mig, men alle løberne. At de hardcore chauffører sørger for at alle mand kommer sikkert hjem, og samtidig har plads til at tage løbere fra andre klubber med. Der er en rummelighed til alle mennesker.

Det er det der får det til at føles som hjem for mig.



Klubmesterskab 2013 - Lige på er hårdt

af Kell Sønnichsen

Sådan kan man vist betegne vejvalgene til årets klubmesterskab. Det skulle i høj grad tænkes over vejvalgene i bakkerne omkring Sletten, hvor Kent Lodberg havde kringlet nogle gode og relle, men meget svære, baner. Der var dømt klassisk orienteringsløb med individuel start osv. Undertegnede fungerede som "teknisk assistent" med Sportldent – og nogle enkelte krykke-baserede postudsætninger.

Mange deltagere havde vist gættet på, at årets klubmesterskab skulle afholdes i Thorsø Bakker, og de ville nok også have haft ret, hvis vi kunne få lov at løbe der. Det kunne vi desværre ikke, og i stedet blev man holdt i pine indtil HNIE, hvor skiltningen viste ind ad bagvejen til Sletten. Det var vindstille og vejret holdt sig fra at smide de ellers lovede regnbyger, og til sidst tittede solen ovenikøbet frem. Så det blev helt dejligt vejr til en tur i skoven.

Og der var en hel del, der fik en laaaang tur i skoven. Banerne var et DM værdigt, og det var måske nok lige en lovlig stor mundfuld for nogle af klubbens løbere, specielt ude i den vestlige del af kortet, hvor der ingen stier er. Flere var – på trods af de afkortede banelængder – ude i over maxtiden på 1½ time, og mange udgik. Således var der f.eks. ingen gennemførende i D45! De fleste var dog alligevel glade for en tur i skoven – i hvert fald med målgang og erfaringen på passende afstand.

Bestyrelsen diskuterede senere på et bestyrelsesmøde, om det giver anledning til at ændre på klasserne ved klubmesterskabet – eller om banerne skal være lettere. Et ikke helt let emne at blive enige om, viste det sig, og der blev heller ikke truffet nogen egentlig beslutning.



//Morten Dahl tog sin tid i skoven – men gennemførte!



//Banelæggeren

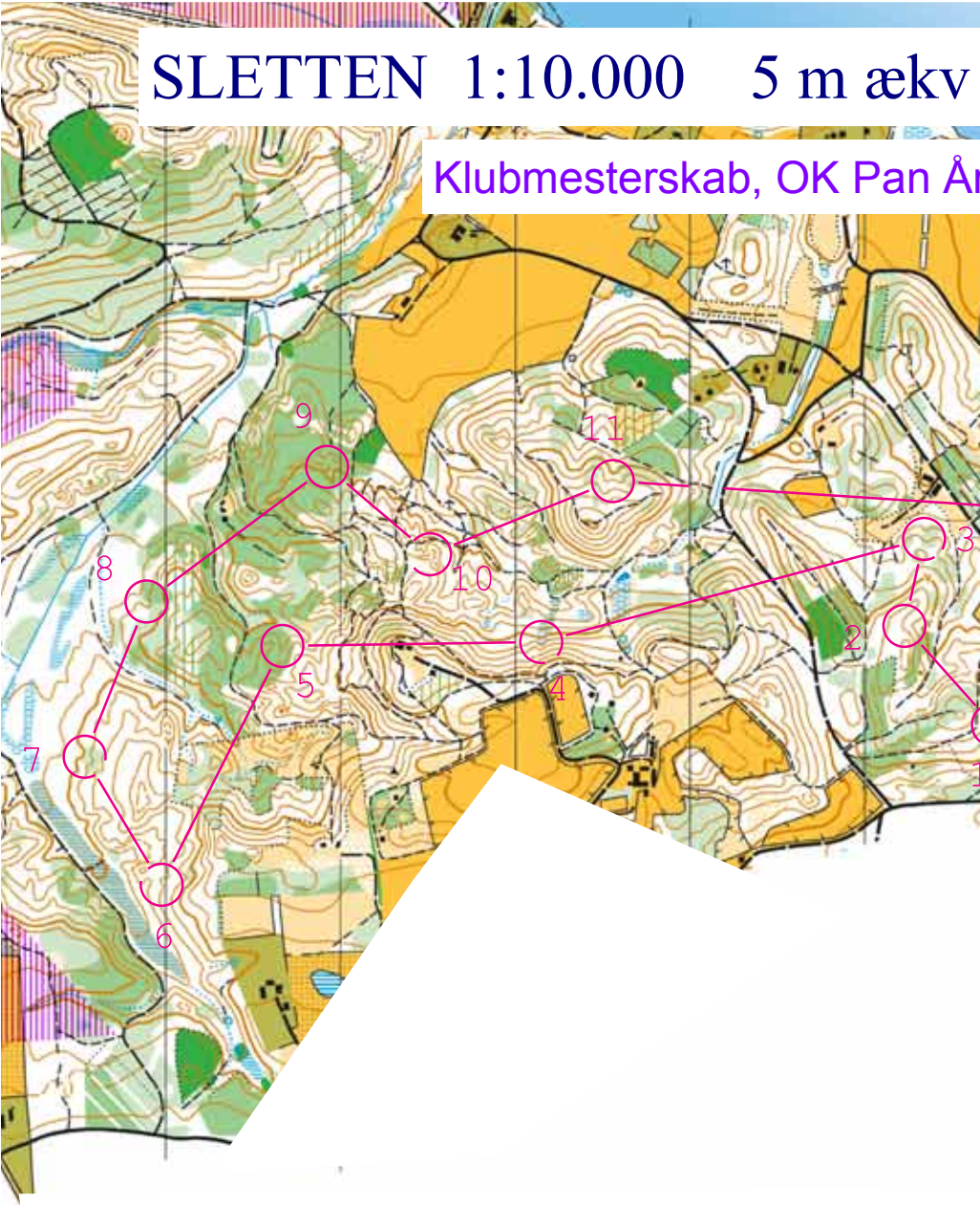


//Klar til start i alle aldersklasser

Klubmestre

H/D-12	Søren Skaug	30:57
D13-16	Caroline Finderup	32:37
D17-20	Camilla Bevensee	1:00:00
D21	Signe Søes	44:17
D35	Anne Skaug	1:06:24
D55	Hanne Møller Andersen	1:10:50
D65	Mona Nørgaard	1:03:24
H13-16	Mads Skaug	33:44
H21	René Rokkjær	39:19
H35	Kenneth Skaug	51:35
H45	Torben Utzon	54:52
H55	John Holm	1:05:49
H65	Flemming Nørgaard	1:00:22
B.junior	Cecilie Jacobsen	22:38

“Ikke helt uden grund kaldte Kenneth Skaug ved den efterfølgende klubfest mesterskabet for “Skaugdysten”...



SLETTEN 1:10.000 5 m ækv

Klubmesterskab, OK Pan Å

arhus, 2. november 2013



Klubmesterskab					
D45-54, H45-54, H55-64					
Bane 3		4, 5 km			
▷		↘		<	
1	55	∩		.	
2	52	∩		.	
3	51	∩			
4	43	≡		○	
5	42	∩			
6	48	↓	∩		
7	44	∩		.	
8	41	∩		.	
9	33	∩		.	
10	37	⌋			
11	45	⌋		.	
12	61	∩		.	
13	63	○			
○<		225 m		>○	

www.condes.net 9.0.3 OK Pan Aarhus
Klubmesterskab.wcd

//D 45 banen ved klubmesterskabet 2013

Klubfest 2013

af Anni Sørensen

Klubfesten var igen i år henlagt til Handelsfagsskolen i Skåde – baghave for en del af deltagerne, og havde ramt det rekordstore antal på 92 (kun overgået af 60-års jubilæet med over 100 deltagere)

Vi startede med at varme lidt op ved bordene med en lille by-Quiz før vi spiste.

Som sidste år havde kokken kreeret en dejlig menu der kunne tilfredsstille alle de sulte deltagere – med dertil hørende vine.

Formandens tale er et fast indslag og med den nye formand ligeledes nye skikke: Tidtagning på indlæggende – vi skal jo også have tid til at feste.

Fokus var rettet mod hvilke opgaver, der skal løses for at bevare fremgangen i medlemstallet og hvilke kompetencer vi tilsammen besidder og kan bruge i arbejdet med at skabe Danmarks bedste klub. De forskellige udvalg blev kort gennemgået og der var indslag fra tre udvalg: Elite udvalget (Ebbe), Pan posten (Kell og Anni) og Hus udvalget (Kent).

Beretninger fra øvrige udvalg kan læses andet sted i Pan posten.

Undervejs i middagen blev der tid til en lille sang med indbygget motion og endnu en quiz, hvor svarene afhang af hvor mange ærlige O-løbere, der var i sel-skabet. Eksempelvis skulle vi gætte på hvor mange O-løbere, der var stillet til start med promille i blodet? (mere end 20....!)

Klubmestrene blev hyldet og pokalerne var i år erstattet af kindkys fra formanden. Pokalerne kan vist ses i skabet på Silistria senere på året.

Ungdomsafdelingen med Ita i spidsen havde lavet en lille konkurrence med hold, der var sammensat i forhold til kompetencer: unge, ældre, motionister, elite og bredde. De skulle dyste i flødebolle spisning, skovskider stilling, find wc-papir, en sort sok, et par bukser og gæt ingredienser i en drik (med sok....) Der var grin og sjov for alle pengene og en god afrunding på aftenen inden der blev budt op til dans.

Vi siger tak for en hyggelig og festlig aften – håber vi ses igen næste år.



//Klubfest anno 2013



//Klubfest anno 2013



//Klubmestrene

Træningskalender

Dato	Mødested	Ansvarlig	Tema
14/11-13	Silistria	-	Terrærintervaller 3x10min m. 2-3min pause
19/11-13		-	Vintercup
21/11-13	Silistria	-	Distancetræning: Djurhus' testrunde.15-20min opvarm.
26/11-13		-	Vintercup
28/11-13	Silistria	-	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
03/12-13		Kell Sønnichsen	Vintercup
10/12-13		-	Vintercup
12/12-13	Silistria	-	Distancetræning - 2x15min på terræn 5min mellemjog. 15-20min opvarming
19/12-13	Silistria	-	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
21/11-13	C	Fløjstrup Nord	OK Pan	NightChamp 3	18/11-13
6/2-14	C	Gjern Bakker	OK Pan	NightChamp 4	3/2-14
20/2-14	C	Silkeborg Nordskov	OK Pan	NightChamp 5	17/2-14
27/2-14	C	Sukkertoppen	OK Pan	NightChamp 6	24/2-14

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen har kun detaget 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 fåes ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen

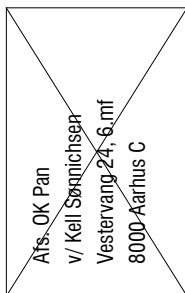
Søkgroen 17

8300 Odder

tlf. 86277300/20724060

email: bent@kronborg2.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Banelægger	Obs.
23/11-13	Fløjstrup	P. v/ Skovmøllen	Aarhus 1900	
30/11-13	Storskoven	Silistria	Kent Lodberg	
7/12-13	Marselisborg Nord	Silistria	Henrik Hinge + familie	
14/12-13	Storskoven	Silistria	Asbjørn Mathiasen + hjælpere	Juleløb

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Århus 1900 (på klubbens kort) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv 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. Nogle gange vil der også være en lang mellemsvær bane samt en mellemlang svær bane. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte én af de banetilbud der er.

Ved nogle løb skal du selv prikke posterne ind inden start, men det bliver mere og mere almindeligt at der udleveres kort med påtrykte baner.