



Pan-Posten

nr. 666 | december 2014



Historisk år for klubben!



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



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	86270831
Bankkonto	1551 109-8527	
Løbskonto	1551 127-3213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent	Familie 1.415	
	Senior 765,00 (indtil 25 år, dog 645,00)	
	Junior 340,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat		
(ind- og udmelding)	Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk	28690930
Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@aabk.dk	86725251 25413503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk Zenja Hejlskov Mogensen, zenja_hm@yahoo.dk	86279229 22350816
Suppleanter	Per Hjerrild, Jacob Overvad	
Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	26351986
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hannemoellerandersen@gmail.com	86223345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	86273978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com	86295372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	61109497
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 Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	28560944 51925105 21656687
Trænere		
Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Rasmus Lunding, Inge Knudsen	
Børnetrænere	Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Agnete Horup	
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Størhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	86273691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk	86158014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Påskeløb 2015	4
Indkaldelse til generalforsamling	5
Formandens beretning	6
Skovudvalget	8
Kortudvalg	9
Eliteudvalget	10
Træningsudvalget	14
Løbsudvalget	15
Ungdomsudvalget	16
Husudvalget	18
Arrangementsudvalget	19
U-times	20
Klubmesterskab 2014	22
Tilladelser til påskeløb 2015	23
Smålandskavlen	24
Ballerupsprinten og Jættemilen	26
Stafet-interview	27
Gæt et kort - resultat	28
Træningskalender	30
Løbskalender	31
Træningsløb	32

Udgivelsesplan 2015

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
667	5.februar	12.februar
668	9.april	16.april

Leder

Julen er nær..... og det er lykkedes os at presse et nummer af Pan Posten ind mellem juleindkøbene. I dette nummer gøres der status på året fra alle udvalg i klubben og der skues frem mod én af de store opgaver i 2015 – Påskeløbet. Her er der er basis for lige dele hårdt arbejde, hygge og samvær med klubkammerater.

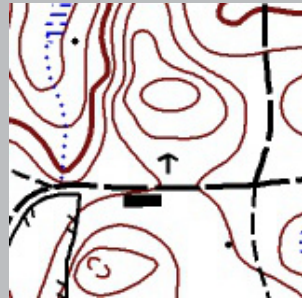
Vi vil gerne benytte lejligheden til at sige tak til alle Jer, der har bidraget i 2014 med indlæg og beretninger til Pan Posten. Det har været en fornøjelse og vi ser frem til at kontakte endnu flere frivillige reportere næste år.

Med ønske om en god jul og et godt nytår fra redaktionen på Pan Posten.

God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Gæt et kort - ledetråd nr. 1



CEP

the intelligent sportswear

Specialforretning
LØBEREN

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



Påskeløb 2015

Hej PAN'er!

Påskeløb 2015 nærmer sig og vi skal bruge dig som hjælper.

Med nedenstående link kan du registrere dig som hjælper. Benyt det gerne hurtigst muligt, så vi hurtigst kan få styr på hjælper-delen.

https://docs.google.com/forms/d/1kH_F3zr-jmvl1jxoatO4cUdbQ3Yr32xf9Ac8LF8A6Va8/viewform?c=0&w=1

Overnatning på Femmøller efterskole

Det er lykkedes os at leje efterskolen, således at vi kan bruge det som vores base. Spise og sove tæt på stævnepladserne således at vi hverken skal bruge tid eller penge på at køre frem og tilbage. Og så kan vi hygge os sammen og bruge det som en ekstra klubtur. Opholdet og forplejning er naturligvis på klubbens regning.

Mulighed for at løbe

Vi vil tilbyde alle hjælpere at komme ud og løbe. Det skal passe ind i alle funktioner og din specifikke opgave, så det bliver givet noget med en kasse kort, hvor man selv kan forsyne sig under ansvar. Nærmere info tilgås!

Officials tøj

Fra 10/12 vil der være en bunke jakker man kan prøve på Silistria. Der skal man undersøge sin størrelse og sende det man finder ud til Ebbe på Ebbe@loberen.dk mrk. officials jakke.

Du opgiver følgende i mailen. Navn, størrelse, herre eller dame, og så bekræfter du, at du har tilmeldt dig i arket som hjælper. Er man ikke på listen, når vi bestiller i midten af januar, kan man ikke være sikker på at få den rigtige størrelse. Vigtigt at man er opmærksom på at få tøjet prøvet. Det kan opleves som at det afviger lidt fra din normale størrelse. Sidste frist er 15/1-2015.

Vi glæder os over at være på hold med jer!

Mvh.

René og Ebbe



Feminaløbet afholdes i Mindeparken mandag den 1. juni.

Sæt kryds i kalenderen, stævnepladsen sættes op og tages ned samme dag.



Indkaldelse til generalforsamling 2015

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Orienteringsklubben Pan tirsdag den 27. januar kl. 19.30 på Silistria (efter Vintercup).

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). Lone Secher Andersen er på valg (modtager genvalg).
7. Valg af kasserer (i lige år).
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6. Zenia Heilskov Mogensen er på valg (modtager ikke genvalg).
9. Valg af suppleanter.
10. Valg af revisor. Henriette Rokkjær er på valg.
11. Eventuelt, herunder uddeling af årets Pan-Præstation.

I forbindelse med generalforsamlingen vil 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.



Formandens beretning

af Lone Secher Andersen

2014 blev et historisk stort år for klubben, VM medaljer, EM medaljer, Tiomila, Venla...

Kort sagt, så har vi virkelig fået slået klubbens navn grundigt fast både ude i verden og inden for landets grænser.

Bestyrelsens arbejde i 2014 har været præget af klubbens vækst og medaljesucces.

Ved årets start blev der fastsat nogle fokuspunkter for bestyrelsens arbejde:

Inddrag flere medlemmer i klubbens arbejde

Der er altid brug for flere hænder til at hjælpe med alle de praktiske opgaver. Vi har forsøgt at inddrage flere medlemmer i arbejdet, og set over året er der rigtig mange der bidrager. Vi er så heldige, at vi har en klub, hvor det er forholdsvis nemt at få hjælp til opgaverne. Denne ånd skal vi sørge for at bevare, så vi forsat kan løfte store opgaver og samtidig hygge os med det.

Kommunikation til medlemmer og presse

Kommunikationen til medlemmerne og andre interesserede foregår via vores velfungerende hjemmeside, som i år er blevet beriget med en integration til en Facebook sektion. Hjemmesiden vedligeholdes løbende og har ofte mange nyheder i løbet af en uge. Pan posten udkommer med høj kvalitet både indholdsmæssigt og teknisk, så det eneste vi mangler, er et kommunikationsudvalg, der vil udvikle procedurer, så

“Kort sagt, så har vi virkelig fået slået klubbens navn grundigt fast både ude i verden og inden for landets grænser.

vi også får god kontakt til pressen.

De mange flotte resultater i år har givet mere presse-omtale, end vi samlet set har fået de sidste 5 år, men det bør også være muligt at få omtale, uden der skal VM og EM medaljer til.

Flere indtægter og fundraising

Vi har i 2014 lavet nogle tiltag for at få flere penge i kassen, hvilket er et krav, hvis ønsket om både stor elite- og ungdomsafdeling skal opfyldes.

Pigesatsningen kastede sig i foråret ud i en løbeskole for Femina løbere. Pigerne fik rigtig gode tilbagemeldinger fra deltagerne. Herrerne fik sidste vinter startet Nightrail, nu ser det ud som om, at arrangementet efter et års tid er nået ud til mange trailløberne. Efterårets løb har været godt besøgt, og har dermed givet drengene en fornuftig indtægt for deres store indsats. Derudover har vi markedsført events for virksomheder, skoler og private, hvilket også har givet os et par arrangementer og nogle indtægter.

Kommunen har igangsat projektet "Fitness i det fri", og her har vi budt ind med "O-gang". Kommunen skal skaffe deltagerne, men indtil videre har der i efteråret været 0 deltagere. Arbejdet lønnes af kommunen.



//OK Pan som vinder af DM Hold 2014



//Starten ved Femina Kvindeløb 2013

Ungdomsafdelingen har med stort held solgt julekalendere, hvilket også giver flere penge imellem hænderne, når der skal arrangeres ungdomsture og arrangementer.

Endelig er der søgt penge hos et par fonde - desværre uden positivt resultat.

Flere løb

Klubben har lavet en aftale med Aller om, at vi i 2015 udover at afholde forårets Feminaløb også afholder et Feminaløb i september med samme setup. Ønsket om et ekstra løb kommer fra Aller og betragtes som et forsøg.

Forårets påskeløb bliver et stort og krævende arrangement for klubben, men vi vil også gerne afholde løb i 2016 og 2017, her arbejder vi fortsat på sagen.

Udvikling af trænerkompetencer og fastholdelse

Vi er så heldige, at der i år ikke har været stor udskiftning på trænerfronten. Klubbens mål er at klubtrænerne deltager i trænerkurser, så de fortsat kan udvikle deres kompetencer, bevare motivationen og bibeholde sjove, lærerige og udfordrende træninger. Et yderligere element, der bidrager til et godt trænermiljø er, at vi har et klubhus med gode rammer til lidt socialt både før og efter træning.

Rekruttering og fastholdelse

Forårets "Find vej" blev fulgt op af to intro forløb, et for

forældre til børn der går til børne/ungdomstræning, og et forløb for voksne tirsdagsløbere. Forløbene strakte sig over tre gange, og især tirsdagsforløbet for de voksne var en succes.

Udfordringen for klubben er at fastholde nye løbere. Ungdomsafdelingen er dygtige til at hjælpe og skygge nye løbere over en lang periode, hvorimod det er lidt vanskeligere med tirsdagsløberne. Vi har i efteråret etableret et lille modtagelsesteam, hvor nogle af klubbens medlemmer har lovet at tage sig godt af nye løbere i håbet om at kunne fastholde flere – vi kunne godt bruge endnu et par teammedlemmer!

Gode resultater, god træning, glade og tilfredse medlemmer - det er tre punkter, som klubben i den grad har opnået i 2014!

Yderligere detaljer om 2014, kan læses under beretningerne fra udvalgene.

År 2015 byder forhåbentlig på mange medaljer, derudover et super påskeløb, udfordrende træninger, to gange Feminaløb, Find vej i Marselisborgskoven samt mange andre gode og sjove oplevelser med klubkammeraterne.

Tak for et fantastisk år. Glædelig jul og godt nytår!

/Formanden

Skovudvalget

af Søren Strunge

Det er jo svært at revolutionere en skovudvalgsberetning. I arrangerer alle sammen en masse løb, der kræver skovtilladelser – og de tilladelser skaffer vi i skovudvalget. Bum...

... men i år har dog alligevel været speciel. Breaking news.. klubben er vært for Påskeløbene 2015. Og dét har været en hård nyser at skaffe tilladelser til. Men det er endt lykkeligt. Alle tilladelser er i hus, og vi er kommet i mål med nogle rigtige gode terræner – det er fedt!

Det har været et langt og til tider opslidende forløb, hvor der undervejs har været behov for at trække sig til tilbage for at samle ekstra kræfter til endnu en etape – en boksekamp varer ikke altid kun 12 omgange. Denne gang varede den mange flere, men vi vandt til sidst. Der har været omgange med selve terrænerne. Flere forskellige terræner. Og omgange med at få stykket

de enkelte terræner sammen. Der har været omgange med tilladelser til parkeringspladser. Omgange med stævnepladser. Vi har mødt modvilje og velvilje. Ubegrundede afslag men også varme modtagelser.

Ingen nævnt, ingen glemt i den forbindelse. En skal dog fremhæves. Bent Nielsen. Klap ham på skulderen næste gang i ser ham!

NightTrail, træningsløb, NightChamps, SprintChamps, skoleorienteringsløb, klubmesterskab m.v. Bare kom an. Vi er klar til at hjælpe jer med tilladelser igen i 2015.

Med venlig hilsen
Skovudvalget

(Læs mere om de besværlige tilladelser senere i bladet, red.)



//Bent Nielsen

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

Botanisk Have, Risskov og Fløjstrup er i årets løb blevet revideret. Fløjstrup for Djurslandsløbet i september.

Der er opnået tilladelse til at tegne kort i Rosenholm og kortet er ved at være færdigrekognosceret.

Vore unge eliteløbere har kastet sig over sprintkort. Niklas Ingwersen, Andreas Boesen og Rasmus Thrane har således lavet sprintkort over Frederiksbjerg og den sydlige del af Gjellerup området.

Årets største opgave har været og er helt op til løbene kortene for påskeløbene i 2015, Ørnbjerg Mølle og Mols Bjerger.

Klubbens bedste og mest erfarne korttegnere arbejder målrettet for at løbene også på kort fronten bliver en stor oplevelse.

Mols Bjerger vil komme til at fremstå som et helt nyt kort. Det bliver fuldstændig omtegnet med 2,5 meters ækvistand på grundlag af det mest opdaterede materiale fra COWI og med det nyeste GPS udstyr fra Garmin.

Kortene Gjærn Plantage, Risskov, Hasle Bakker, Århus midtby, Odder By og Skåde Skole er fremstillet som geoPDF og kan downloades til smartphones og anvendes for orientering via applikationen PDFmaps. De er hentet 506 gange.

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.

Klubben har fra Garmin fået sponsoreret 2 stk GPS-MAP® 64s for korttegning.

Flemming Nørgaard



Eliteudvalget

af Ebbe Møller Nielsen

Et vanvittigt år med ufattelig mange flotte og imponerende præstationer

Hermed beretning fra et begivenhedsrigt år med mange store, flotte og imponerende præstationer. Et år, der nok i særdeleshed i elite sammenhæng vil blive husket for EM guld til Signe Søes, VM medaljer til Ida og Søren og så pigernes meget flotte sejre i Tio-Mila og Venla-stafetten. Et år, hvor det er svært at få det hele med og svært at finde ord for alle de flotte præstationer. Et år, hvor min skrevne målsætning fra sidste år ikke bare er blevet opfyldt, men i den grad overgået. Et år, hvor der igen også er leveret fantastisk på arbejdsindsatsen blandt både hjælpere og trænere.

Baggrunden

Inden vi kommer til alle de flotte sportslige præstationer vil jeg tillade mig at fokusere på præstationer i en lidt anden dimension. Jeg føler det relevant at knytte et par kommentarer til konceptet og give mit bud

på, hvorfor vi lykkes så godt. Vores idegrundlag og koncept er klart. Vi vil have gode præstationer på en baggrund af sammenhold, fællesskab, høje sportslige mål, udvikling af unge løbere, inkludering og masser af hårdt arbejde i organisationen og i skoven. At alle kender deres plads og bidrager efter evne. Vi har et unikt sammenhold og evne til at arbejde sammen, hvilket vel bedst illustreres ved det hårde arbejde, der ydes omkring klubtræning og ikke mindst Night trail. Et projekt, der primært er sat i verden for at skaffe økonomi, men nu er blevet mere end det. Et fælles samlingsspunkt! Et andet aspekt, der skal nævnes, er det store og utrættelige arbejde, der leveres omkring udtagelse, coaching, planlægning og sparring med alle, der løber for PAN. Uden dygtige lederkapaciteter var projektet helt anderledes svagt funderet.

EM, VM og World Cup

EM i april i Portugal blev en stor triumf for Signe Søes, der vandt en meget velfortjent guldmedalje på mellem-distancen. En super flot præstation.



//Søren ved VM i Italien



//Rasmus Djurhuus på præmieskallen DM ultra Lang

VM i Italien i juli blev et rendyrket triumftog for den danske delegation. Godt støttet op af mange danske supportere, der havde henlagt deres sommerferie til Norditalien tog danskerne den ene flotte medalje efter den anden. Søren Bobach satte dagsordenen fra start og blev verdensmester i sprint i Venedigs gader. I øvrigt med Tue Lassen på bronze pladsen.

Herefter var der sølv til Søren på mix stafetten i Trento. Et løb, hvor Danmark var med hele vejen, men hvor det på dagen var stolpe ud og 'kun' sølvmedalje til Danmark. Slut i VM ugen fik Ida Bobach to meget flotte sølvmedaljer. Præstationer fra Søren og Ida der lover rigtig godt for fremtiden.

Landsholdets sæsonafslutningen bød igen i år på World Cup i Schweiz. Igen var der super flotte præstationer fra Ida og Søren. Ida vandt sin første WC afdeling nogensinde og Søren blev en flot nr. 3 på mellemdistancen.

Danske mesterskaber

Til de danske mesterskaber er der også kommet en flot række medaljer til klubben. Senioreliten (D + H 21) tegner sig for flotte 6 guldmedaljer, 5 sølvmedaljer og 2 bronzemedaljer. Ida Bobach er topscorer med fine 5 medaljer og Søren Bobach er straks efter med 4 stk. DIF mestre blev Ida Bobach på DM mellem, Signe Søes og Rasmus Djurhuus på DM ultralang og Søren Bobach på DM sprint, DM Mellem og DM lang. Stafetterne, hvor vi på forhånd var favoritter hos både damer og herrer, blev desværre kun til en lidt skuffende andenplads.

Udover de mange individuelle medaljer havde alle vores eliteløbere ligeledes en flot andel i klubbens sejr i DM hold i Mønsted. Og ikke mindst kvalifikationen dertil. Vi vandt for andet år i træk og elite afdelingen er indstillet på at give den gas, så vi kan vinde på Sjælland til næste år.

Ligesom fod-O har klubbens MTB-O 'afdelingen' også fået et par medaljer i 2014. Silas Thomsen tog en flot guldmedalje i H2O og Silas tog sammen med Bjarne Hofmann og Johan MacLassen sølv på stafetten.

Den danske rangliste

Dette års konkurrencesæson og ranglister blev rundet af med rangliste-sprint i Farum og Jættemilen den 8.-9. november og resultaterne afspejler i høj grad, hvor dygtige vores løbere har været i år. I den samlede rangliste-konkurrence blev Søren Bobach en sikker vinder og Rasmus Djurhuus blev nr. 3. Hos damerne blev Ida Bobach nr. 2 og Ane Linde en flot nr. 4.

I Løberen League (juniorranglisten) blev Caroline Finderup nr. 6.

Store internationale stafetter

Som et højt prioriteret område i PAN elite arbejder vi hårdt og målrettet på dels at skabe rammerne for toppræstationer (organisation og økonomi) og dels et miljø, hvor løberne (piger og drenge) kan udvikle sig. Samtidig skal det dog være hyggeligt at være med! Hvor vi de seneste år primært har fokuseret på pigerne, har der i 2014 i høj grad været fokus på at få drengene med.

Pigegruppen er stor og leverer stærke præstationer på stribet og udover 1. holdets meget fine præstationer, har der været en række af rigtig gode præstationer af pigerne på 2. og 3. holdet. I øjnene faldende er det også, at der på trods af store niveauforskelle pigerne imellem er et fantastisk sammenhold.

Drengegruppen oprustede sidste år og har arbejdet hårdt for resultaterne i år. Resultaterne er blevet fine, men man har meget store forventninger til 2015, hvor vores internationale drengehold får tilført forstærkning i form af VM deltagerne; Tue Lassen, Rasmus Djurhuus, Søren Bobach mfl. Tilgang der i vores optik, får fremtiden til at se meget lys ud.

På præstationssiden har det set vanvittigt godt ud. Resultaterne taler for sig selv..... eller?

Tio-mila:

1. holdet hos pigerne blev nr. 1 (holdet bestod af Miri Ø., Ita K., Ida B., Maja A. og Signe S.) og 2. holdet blev nr. 47, 3. holdet blev nr. 97. Altså 3 hold i top 100! Sådan!

1. holdet hos drengene blev nr. 36 (holdet bestod af Jakob Edsen, Claus Bloch, Jonas Munthe, Anders Konring, Magnus Dewett, Andreas Boesen, Henrik Markvardsen, Christian Bobach, Henrik Jørgensen og Thomas Knudsen). 2. Holdet blev nr. 110.

Venla / Jukola:

1. holdet hos pigerne blev igen nr. 1 (holdet: Emma K., Signe S., Maja A. og Ida B.) og 2. holdet blev nr. 70.

Smålandskavlen:

Pigernes 1. hold vandt for 4 år i træk!! – en præstation der kun er overgået af en klub tidligere og en præstation der kalder på, at vi skal til Småland igen til næste år. 2. holdet blev nr. 9. Drengene blev flot nr. 20.

Alt i alt udvikling, engagement og resultater, der lover vanvittigt godt for 2015!!

Udvalget

Hvor det på den sportslige side kører derudad, har vi på den organisatoriske side fortsat lidt udfordringer. Jeg vikarierer stadig som formand til der findes en bedre og vedvarende løsning. Ud over vikaren har udvalget bestået af Bjarne Hoffmann, der er træner og koordinator på mange af vores aktiviteter, Niklas Ingwersen er manden der styrer vores internationale aktiviteter og sørger for at der bliver samlet op her, Torben Utzon styrer vores økonomi og ture med hård hånd. Derudover har Signe Søes og Søren Bobach 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.



//Billede af pigerne der løber i mål som vindere....

Udvalget holder møder med Elite center ledelsen (EC Århus) og forsøger at koordinere aktiviteter, således at løbernes program ikke bliver for hårdt og at tilbudene ikke kolliderer. Til forbundselite møder samt EC styregruppe møderne deltager Ebbe og formand Lone efter behov.

Målsætninger

Målsætningerne for 2015 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 vover at satse på flere internationale medaljer

- Vi vil være helt med fremme på de store stafetter i udlandet (både damer og herre)

Vi glæder os over et fantastisk 2014 og ser frem med glæde til at følge løberne og vores hold i 2015.

Ebbe Møller Nielsen

Træningsudvalget

af Juul Meldgaard

Der har i 2014 når året er gået været afholdt 28 træningsløb, hvoraf PAN har stået for de 19 og Århus 1900 for de resterende 9. Deltagerantallet har for de løb Pan har arrangeret frem til 1. december ligget mellem 14 og 68 (Norringure den 22. marts) med et gennemsnit på ca. 39 hvilket er en væsentlig forbedring i forhold til tidligere år. Når året er gået vil jeg lægge en statistik på hjemmesiden med alle løbene. Jeg synes kvaliteten af løbene generelt har været god: gode baner og kort med påtrykte baner. Vi vil fortsætte i 2015 med samme aktivitetsniveau. I juni måned blev der ligesom sidste år arrangeret en serie sprintløb – SprintChamp i stedet for de almindelige træningsløb. Yderligere har der efter UU's opfordring været arrangeret lørdagscup med både instruktion og hygge for børn, forældre og resten af klubben. Det bliver nok også noget, vi vil holde fast ved her i vintermånederne, hvor det er rart også at kunne tilbyde gode O-oplevelser i dagslys.

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

Plan for 2015

Planen for 2015 er næsten klar – igen i samarbejde med Århus 1900. Kent Lodberg er allerede i gang med at finde arrangører til de første løb. Vi håber, at folk fortsat ønsker at klubben har gode træningsløb og fortsat er villige til en sjælden gang at bidrage på arrangementsfronten, så det kan opfyldes. Kent skal nok sørge for, at opgaverne bliver fordelt, så ingen bliver over-belastede.

Pan vil fortsætte succesen med en serie SprintChamp – en fortløbende konkurrence med 3 sprintløb lagt ind i planen i forsommeren. Sprintløbene erstatter de almindelige træningsløb på de dage.

Gæt et kort - ledetråd nr. 2



Her er mange dyr...

Løbsudvalget

af Bent Nielsen

Som sædvanlig har der været livlig aktivitet på løbssiden, ikke mindst takket være Henrik Dagsbjerg med familie, der sædvanen tro har arrangeret 7 stk. Night-Champ.

Prologen fandt sted allerede 31/10-13 i Marselisborg Nord, 1. etape foregik i Silkeborg Vesterskov, 2. etape i Han→sted skov og 3. etape i Fløjstrup Nord. Serien fortsatte i 2014 med etaper i Gjern Bakker, Silkeborg Nord→skov og Sukkertoppen. Jeg har opgjort det samlede antal startende til 886, altså mere end 125 løbere pr. afdeling – ganske imponerende. En stor tak til Henrik og familien.

Så kan det jo lige nævnes, at en ny sæson med Night-Champ er startet her i november med i alt over 600 startende.

Der er jo mange traditioner i en klub som Pan, så selvfølgelig skulle der også afvikles Kr. Himmelfartsløb - som sædvanlig med ungdomsafdelingen som ansvarlige. Caroline Finderup var stævneleder, mens Sofie Secher Thomsen stod for banelægningen. Det havde lokket 202 løbere til at tilbringe mellem 15 minutter og 2 timer på en tur rundt i Marselisborg Nord.

Foråret bød også på tre afdelinger af SprintChamp - 1. afdeling på nytegnet kort over Frederiksbjerg med Rasmus Thrane Hansen som banelægger, 2. etape

var i kælderen under Aarhus Universitetshospital i Skejby med Jeanette Finderup som banelægger, mens 3. etape var Odder by med undertegnede som banelægger. Kell Sønnichsen og jeg var stævneledere. Da serien er tænkt som erstatning for træningsløb de pågældende lørdage, må et samlet deltagerantal på 280 (heraf 114 i Skejby) vel siges at være acceptabelt. Efteråret bød kun på ét løb - Djurslandsløbet. Hanne Møller Andersen skulle have været stævneleder, men måtte på grund af nyt job i Grønland sige fra, hvorefter jeg overtog tjansen. Flemming Nørgaard var bane→lægger. Løbet foregik i Fløjstrup Syd og var divisionsmatch for 2., 3. og 4. division. Da der samme dag var divisionsmatch i sydkredsen, samlede vort løb desværre kun 274 startende, ca. 100 mindre end sædvanligt.

Tak til alle stævneledere, banelæggere og øvrige medlemmer, der har givet et nap med ved afviklingen af løbene i sædvanlig høj Pan-standard.

PS. Der mangler 1-2 medlemmer til udvalget, hvor jeg nu sidder alene efter Hannes afrejse til Grønland. Meld dig bare - det er ikke voldsomt belastende.

På løbsudvalgets vegne

Bent Nielsen

Ungdomsudvalget

af Ungdomsudvalget OK Pan

2014 har været et år med en enorm aktivitet i ungdomsafdelingen.

- 44 til ungdomstræning
- 29 til børnetræning
- 9 til fysisk ungdomstræning
- 42 til divisionsfinalen
- 75 til fællesspisning
- 37 på efterårstur
- 326 til Skolemesterskab
- 5 guldmedaljer til DM

Ungdomstræning er blevet flyttet til kl. 17-19 om mandagen for at give plads til børnetræningen. Giacomo Frattari, Inge Knudsen, Caroline Finderup og Sofie Secher er ungdomstrænere. De får hjælp af Hans Christiansen og Panisterne til indsamling af posterne. Stor tak for det. Vi har sat fokus på det sociale med opvarmnings aktiviteter før hver træning samt særlig introprogram, som kører kontinuerlig for nye løbere.

Børnetræning er hver mandag kl. 16.30-18 fra påske til efterårsferien. Camilla Bevensee, Hjalte Thomsen, Agnete Horup samt Anna Spanner står for børnetræning. Børnetræning trækker mange nye løbere og deres forældre til.

Efter ønske fra flere forældre begyndte vi fysisk ungdomstræning efter sommerferien. Der er kommet en lille trofast flok på 9 løbere samt deres forældre. Peter Kilden står for denne træning. Vi blev udfordret da TC blev flyttet og der dermed var sammenfald. Vi flytter fysisk ungdomstræning til onsdag og starter op igen efter nytår.

Mange kan lide at gå til ungdomstræning, men det er få der har lyst til at deltage i konkurrencer. Vi har lavet en særlig indsats for at få ungdomsløbere til at deltage i divisionsturnering og det er lykkedes rigtig godt, med deltagerrekord til DM finalen. Det er sjovt at være



//Skolemesterskaberne 2014



//Skolemesterskaberne 2014

afsted til løb, når man er rigtig mange.

Sidste mandag i måneden har vi fællesspisning, som er en stor succes, men også en udfordring for dem som skal lave mad. Men godt også at måde løbernes forældre. Vi har indført Månedens løbere, som bliver uddelt til fællesspisning, hvor den ungdomsløber, som har gjort en særlig indsats i den forløbne periode hædres.

Vi har deltaget med 6 ungdomsløbere i Tiomila. Næsten alle de løbere som var med, kategoriserer det som deres bedste o-oplevelse. Efterårsturen er en anden mulighed vi giver ungdomsløberne for at opleve svensk og norsk terræn.

Vi gentog skolemesterskabet men i år som et naturløb sammen med DOF. Skoleeleverne fik en dejlig dag i Mindeparken, hvor Panisterne gjorde en særlig indsats samt Mogens Finderup som stævneleder og Henrik Dagsberg som banelægger.

Andreas Bock Bjørnsen vandt DM mellem og DM stafet sammen med Mikkel Holm Jensen og Mads Skaug vandt DM stafet. Katrine og Anna Spanner vandt DM stafet i MTB og Anna Spanner DM i MTB lang, hvilket Silas Thomsen også gjorde. Vi har dette år haft tre ungdomsløbere på landsholdet. Mads Skaug på U16 landsholdet, Silas Thomsen på MTB landsholdet og Caroline Finderup på Juniorlandsholdet.

Ungdomsudvalget blev før sommerferien forstærket med Line Vangsø. Dejligt med et medlem i ungdomsudvalget, som selv har været ungdomsløber i OK Pan. Line er holdleder for børnetræning. Ungdomsudvalget består ud over Line af Torben Utzon, Henriette Kranker og Jeanette Finderup. Henrik Dagsberg er konsulent og gør en stor indsats med blandt andet at lægge nyheder på hjemmesiden og lave Nightchamp.

Målsætningen for ungdomsudvalget er fortsat at det skal være sjovt! for alle, gældende både løberne, deres forældre, trænerne og ungdomsudvalget.

Husudvalget

af Hans Vendelbjerg og Kent Lodberg

Efter jubelåret 2013 i klubhuset, som lovet en kort beretning i år.

2013 – resumé: Nyt køkken og nyt lys og udstyr til undervisning i stuen, gamle stole ud, ny MTB-vaskeplads, ny cykelholder, sæbeautomater med klubsæbe, maling af alle faste poster i Århus blot for at nævne et par af de større ting. Se ellers beretningen fra sidste år!

2014 - nyt lys og totaloprydning på loftet, ny stativholder til store stativer på loftet, printerskab med tonerreol og tonerbesparende tiltag. Super oprydningseftermiddag, hvor en fin flok medlemmer nåede fantastisk meget i og omkring Silistria. Også et nyt bålsted blev det til.

Nogle af planerne for 2015:

- Større reflekser på de små SI-stativer (svære at se om natten)
- Forskelligt arbejde udføres af kommunen (bagtrappe og sokkel). Bedre affaldstømning og (forhåbentlig) større eller ekstra container
- Fliser under cykelstativet og havebordene (Palle og Jens + mange flere)
- Ekstra borde til stuen (Hans Christiansen)

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



Arrangementsudvalget

af Trine Kristensen

Igen i år har Arrangementsudvalget været i aktion ved flere af vore større sociale arrangementer som klubturen og klubfesten. Udvalget har i 2014 bestået af Anni Sørensen og Trine Kristensen.

Først arrangement for udvalget var årets Feminaløb. Ikke udvalgets største og sværeste opgave, men som vanligt stod vi med mad og drikke til alle officials, så de kunne fungere under det strabadserende arbejde.

Næste arrangement, som vi fik lov at arbejde med, var vores årlige traditionsrige klubtur. Ikke helt et arrangement som kunne løses uden større planlægning og logistisk indsigt. I år slog vi nemlig alle tidligere rekorder for deltagelse. Således deltog ikke færre end 94 medlemmer og en hund!

Igen i år havde Grethe og Henrik Jørgensen tilbudt deres store viden og hjælp i forbindelse med både planlægning og afvikling af turen og det skal ikke være nogen hemmelighed, at opgaven i år var lettere vanskelig, da budgettet for turen var noget mindre end tidligere.

Turen gik i år til Bulbjerghytten i det Nordvestjyske, hvor alle mand blev indkvarteret på hyttens værelser, i små hytter(!), i medbragte telte og en enkelt camp-

ingvogn. Vi var i år nok langt fra de næsten luksuriøse forhold, vi havde, da vi besøgte Ålbæk Idrætscenter i 2012 og nød deres "all inclusive" koncept, men med mad fra den lokale slagter, grillhygge, buffet på Feriecenter Slettestrand og planlagte opgaver til alle, havde Grethe og Henrik udtænkt nogle gode løsninger, så vi igen i år fik en super klubtur, hvor hygge, fællesskab og gode træninger var højt prioriteret.

Fra arrangementsudvalget skal der lyde en kæmpe tak til Grethe og Henrik for deres dedikation til projektet og til de eliteløbere, som tilbragte en dag i skovene med postudsætning forud for vi andres ankomst.

Sidste arrangement, som Arrangementsudvalget havde fingrene i, var den lige så traditionsrige klubfest. Klubfesten blev igen i 2014 afholdt på Handelsfagskolen i Skåde. Igen i år var det dejligt at se så stor en tilslutning blandt klubbens medlemmer. I alt var 80 medlemmer – i alderen 8-80 år - med til at fejre klubbens sejr i Divisionsfinalen samt alle de øvrige flotte præstationer, der har været i 2014. Igen i år var der højt humør blandt alle – både de ældste og yngste, men måske særligt de "mellemste", de vist var nået til perioden, hvor der godt kunne slappes lidt af og festes igennem.



//Billede fra klubturen 2014

Månedens ungdomsløbere november og december

De sidste par måneders ungdomsløbere, som har gjort sig fortjent til titlen ved at opnå gode resultater, deltaget aktivt i træningerne og haft det gode humør med sig, har hver især skrevet i vandrebogen, som måneden efter vandrer videre til den næste ungdomsløber. I denne bog skal der svares på to spørgsmål: *Hvorfor løber jeg orienteringsløb og hvad har været min bedste oplevelse hidtil.*

November måneds ungdomsløber blev William Kranker, og han har skrevet følgende i vandrebogen:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber o-løb, fordi at jeg godt kan lide kombinationen mellem løb og det at orientere sig, med kort og kompas. Udover det kommer man også en masse spændende og anderledes steder, når man er til stævner eller på ture.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Min bedste oplevelse med o-løb var nok, da jeg var til 10mila dette forår. Det var en kæmpe oplevelse, bl.a. på grund af alle de o-løbere og endda journalister som var til stede. Det vildeste ved det var selvfølgelig, at OK Pan's pigehold vandt!



December måneds ungdomsløber blev Herman Skovbjerg, og han har skrevet følgende i vandrebogen:

Hvorfor jeg løber orienteringsløb?

Jeg løber orienteringsløb fordi at jeg godt kan lide at løbe i skoven, men nogle gange bliver det for meget hvorimod til orienteringsløb skal man ikke bare løbe, men også bruge hovedet til at finde rundt i skoven.

Min bedste oplevelse med orienteringsløb:

Min bedste oplevelse som o-løber, det må være på turen til Sverige og jeg skulle deltage i Blodslitet, hvor det var at jeg kom ind og fik af vide at jeg var nummer 1. Selvom jeg ikke troede på det i starten.



Hyggetur til Søhøjlandet 9-11/1 2015

I weekenden 9-11/1 2015 er det atter tid for ungdomsafdelingens årlige hyggetur. Konceptet er det samme som sidste år, dvs. at vi skal bo ved Dayz Søhøjlandet (tidligere Danparcs).

Programmet ligger endnu ikke helt fast, men mon ikke det kommer til at minde om sidste år:

Badning/vandruksjebane/boblebad

Orienteringsaktivitet i området omkring Søhøjlandet.

Indendørs aktiviteter i hal.

Spilleaften (husk at medbringe spill)

Der bliver afgang fredag den 9/1 kl. 18.00 fra enden af Ingerslevs Blv. (Harald J's Pl.) og der sættes på ankomst samme sted søndag den 11/1 kl. 14.30

Prisen er som sidste år 350 kr. pr. person (det gælder også for ledere og forældre der deltager)

Betaling skal ske til konto 1551-9650334 eller MobilePay 40138506.

Medbring: Badetøj, indesko, varmt tøj og sko til udendørs aktiviteter, sengelinned, spil, madpakke til fredag aften.



Tilmelding skal ske til Torben Utzon tutzon@tutzon.dk hurtigst muligt og senest ved juleafslutningen mandag den 15/12. (vi skal have booket det korrekte antal huse). Hvis du tilmelder dig efter den 15/12 er det kun muligt at deltage, hvis der er ekstra pladser i de bestilte huse, eller hvis du sover på gulvet...)

Vi får også brug for nogle forældre/biler til at hjælpe med transporten fredag aften og/eller søndag eftermiddag.



Klubmesterskab 2014

Klubmesterskabet 2014 var med Bjarne Hoffmann som banelægger og Kell Sønnichsen som hjælper og "teknisk arrangør". Som sædvanlig var løbsområdet hemmeligholdt, og ført i går fik de godt hundrede deltagere af vide, at turen i år gik til Ålum vest for Randers. Ålum går for at være en svær og udfordrende skræntskov, der ved flere lejligheder har voldt o-løbere problemer, såvel af o-teknisk som af fysisk art.

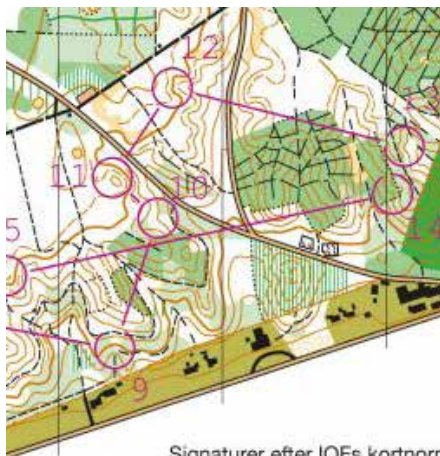
Valget af Ålum kan i øvrigt vise sig at være af en vis fordel for deltagerne, der dermed fik mulighed for at løbe i et terræn, der bliver ikke meget ulig terrænet til næste års DM lang, der foregår i Løvskaal, mindre end 10 km. fra dagens løbsområde. I øvrigt kunne Bjarne og Co. byde på en flot skov klædt i efterårets farver, og da starten gik lidt over 12 viste termometret hele 15 grader – en noget uvant temperatur her i november!

Årets klubmestre:

Beg 15: Lotte O. Bundgaard
Beg-14: Jonas O. Bundgaard
HD-12: Noah Tristan Hoffmann
D13-16: Katrine Spanner
D17-20: Caroline Finderup
D21: Ida Bobach
D35: Randi Scheel
D45: Hanne Ivarsen
D55: Vibeke Jørgensen
D65: Mona Nørgaard
H13-16: William Kranker
H17-20: Silas Frederik Thomsen
H21: Søren Bobach
H35: René Rokkjær
H45: Henrik Markvardsen
H55: Ivan Christensen
H64: Hans Block



//Jonas O.Bundgaard - klubmester Beg-14



Signaturer efter IOFs kortnorm
Specialsignatur: o bålsted



COWI

//Kortudsnit H21, H35 - se alle kort og resultater på hjemmesiden

Tilladelser til påskeløb 2015

af Bent Nielsen

Nej, det er ikke afviklet endnu, men har allerede giver masser af udfordringer.

Ebbe og René har påtaget sig tjansen som stævneledere, og alle øvrige ledende funktioner er også blevet besat.

Ebbe fik lokket mig til at tage jobbet som økonomiansvarlig for arrangementet. Han må have glemt, at det sidste større arrangement, hvor jeg "sad" på økonomien, var VM i 2006, og det gav et drønende underskud.

Nu kender vi jo ikke resultatet af Påskeløbet endnu, men alt tyder på et ganske pænt overskud til klubben, hvis der kommer det sædvanlige antal deltagere.

Så det jeg vil berette om her er en anden tjans, jeg fik påtaget mig: at skaffe skovtilladelser o.l.

Lad mig sige med det samme: jeg har prøvet mange trælse ting i mit mangeårige virke både inden for motorsporten i mine yngre dage og inden for o-sporten senere, men det her har slået alle rekorder.

Vort udgangspunkt var et stævne med løb omkring Ørnbjerg Mølle, hvor de to store lodsejere allerede på et tidligt tidspunkt havde vist stor velvilje ved at sige ok til løb i deres områder. Vi var måske så en smule naive at tro, at vi kunne få flere lodsejere omkring Ørnbjerg med i projektet, men det var fra "nej", "helt udelukket", "nej, der var en aftale tilbage i 70'erne som Pan ikke overholdt" til "Pan får ALDRIG lov at lave løb i min skov". Det var op ad bakke i en grad, jeg aldrig før havde oplevet.

Vi havde påregnet én etape i Mols Bjerger, som vi skulle jo under alle omstændigheder have et møde med Naturstyrelsen. Her drøftedes også stævneplads og parkering af måske op til 700 biler. Så stødte vi igen panden mod muren. Så snart Frank Linde og jeg pegede på et egnet område, blev det afslået med henvisning til en eller anden fredningsparagraf. Til gengæld kunne vi godt få lov at lave to etaper i Mols Bjerger.

Det lykkedes i stedet at få en aftale i stand med et ægtepar boende i Agri, som både ejer et stykke jord lige ved deres gård (p-plads) og et stykke inde i Mols Bjerger (stævneplads). En stævneplads uden telte – nej vel? Og telte er ikke velkomne i Mols Bjerger, idet fredningsbestemmelserne fastslår, at der ikke må opslås telte. Det førte til en ansøgning til Syddjurs kommune om tilladelse til at rejse telte i de to-tre dage, vi har stævnepladsen. Denne ansøgning blev så sammen med en længere (positiv) redegørelse fra kommunen sendt til Fredningsnævnet med en ansøgning om dispensation fra fredningsbestemmelserne.

Facit af dette: Besigtigelse af p-plads og stævneplads af Fredningsnævnets medlemmer, repræsentanter fra Nationalpark Mols Bjerger, Syddjurs kommune, Danmarks Naturfredningsforening, Dansk Ornitologisk For–ening (tror jeg nok), de pågældende lodsejere og mig - i alt 10 personer. Vi har via Fredningsnævnets ken–delse på fire A4-sider fået dispensationen, og klagefristen er udløbet - så nu kan vi godt sætte telte op.

Så var det kun et lille sidespring omkring stævneplads ved Ørnbjerg Mølle, hvor lodsejeren selvfølgelig ikke var interesseret i at miste det, der førhen hed braklægningsstøtte. Det førte til en henvendelse til Natur–Erhvervsstyrelsen (Fødevareministeriet) omkring reglerne for det, der nu hedder "Enkeltbetaling". Det viste sig, at lodsejeren roligt kan udleje sin mark til os uden at miste sin støtte. Så faldt det også på plads. Hvem siger, det er kedeligt at lave o-løb?

Bent Nielsen

Herresatsning for begyndere - Smålandskavlen

af Rune Hjorth Nielsen

Jeg var meget spændt på turen til Smålandskavlen i perioden op til turen. Som en løber som mig, hvor det tætteste jeg er nogensinde er kommet på at være elite er at have været det lidt tynde øl til et talentkraftcenter, var det ret naturligt at det fyldte om man nu kunne være med, når man tager på tur med de to satsninger. Især når det som for mig var den første stafet jeg løb som en del af herresatsningen. Det viste sig heldigvis ikke at være noget at bekymre sig over for selvfølgelig er en Pan-satsning meget mere end landsholdsløbere. Nedstående følger min beretning fra turen.

Vi drog ca. 30 mennesker (2 herrehold, 4 damehold og et H180-hold) af sted til Sverige. For mig gik fredagen med transport og vi ankom til herresatsningens hytte sent om aftenen. Hytten var virkelig hyggelig og som sædvanligt når man er på tur med o-løbere var der højtt humør og glade dage. Der gik dog ikke længe inden jeg hoppede i seng, da det med lige at være startet i et rigtigt voksenjob lige er noget man skal vende sig til som nyuddannet.

Lørdag formiddag (nogen ville nok mene den nærmere var blevet middag) var der træning i relevant terræn, for

os der skulle løbe søndag (Smålandskavlen afvikles med nature lørdag aften, der har individuel start, mens der søndag er jagtstart ud fra de tider der er blevet løbet på lørdag nat). Træningen handlede for mig bare om lige at vende sig til at løbe i Sverige igen, da det efterhånden var et par år siden jeg sidst havde været på de kanter for at løbe o-løb. Så planen var fuld fokus på at få en succesoplevelse så nerverne blev dulmet lidt inden morgendagens stafettur. Det gik også rigtig fint – indtil post to. Efter at have nappet første posten i fin stil, smider jeg mig selv helt væk på vej til post 2, som i helt væk. Ikke lige den optakt jeg havde drømt om. Jeg kom lidt tilbage på kortet, men det var generelt en usikker indsats derfra, så det skabte ikke ligefrem den mest trygge optakt.

Lørdag eftermiddag var der holdmøde, hvor vi gennemgik planen for hver enkelt tur holdvis. For mig var det en ret ny oplevelse, da jeg aldrig har lagt så store planer for mine løb og jeg har aldrig haft så udtalt en plan for et samlet løb som jeg havde til Småland. Vi havde allerede startet snakken om hvad vi forventede af hinanden i perioden op til løbet med et holdmøde, hvor holdopstillingen også blev sat. Så de første tanker





var sat i gang inden weekenden, således at vi byggede videre på taktikken for hver enkelt på holdmødet. Træningen tidligere på dagen havde vist at det for mig gik ud på at undgå det store bom. Alle sikre udenomsvevalg skulle udnyttes, ved usikkerhed skulle jeg stoppe op sikre mig at det var rigtigt og fremfor alt skulle kompasset være med hele vejen rundt. Det var fedt så specifikt at have en plan for løbet, samtidig at det gav en god ro at det er clearret med ens holdkammerater at det er det der er optimalt med mit niveau og at det er den taktik der er bedst for holdet.

Lørdag aften startede stafetten med hvad der for herreholdene var 2 nature, så det blev en tur ud på stævnepladsen og heppe på vores natursløbere. Det var fedt at opleve den holdånd der er i Pan, for selvom det var koldt og støvregnede var vi en alligevel en god flok ude at heppe.

Næste morgen stod jeg selv på stævnepladsen og var spændt på hvordan det skulle gå. Tankerne gik på hvordan det var gået til træningen dagen før og jeg

frygtede at smide mig selv væk igen og derigennem skuffe holdet. Heldigvis var forventningsafstemningen på mødet dagen før dog en god ballast her og efter en god snak med Emil Thorsen der var træner den dag, var der igen ro på og fokus var igen på taktikken der var lagt dagen før. Derfra var det bare at blive færdig med at varme op, hen til start og så af sted ud at holde planen. Og planen blev gennemført og den holdt. Udenomsvevalg på alle langstræk og ellers med stor sikkerhed og fremfor alt ingen større fejl. Så det var en fed oplevelse at løbe i mål, med en masse heppende holdkammerater i opløbet og vide at jeg lykkedes med det jeg skulle i dag. Så selvom mit løb ser skidt ud på resultatlisten, var det helt sikkert en armene overholdet oplevelse for mig!

Efter løbet var det igen fedt at mærke holdånden i Pan. Alle blev heppet ind, selv da de sidste kom ind efter at stævnepladsen (alt for tidligt!) var blevet pakket sammen. Så det var virkelig en fed oplevelse at være til Småland med de to satsninger og mærke at det der herresatsning altså ikke kun er for folk der skal til VM.

Ballerup-sprinten og Jættemilen

af **Andreas Boesen**

Traditionen tro så lagde Sjælland ramme for ranglisteafslutningen med en sprint om lørdagen, og den berygtede Jættemil om søndagen. Jeg havde forud for stævnet en meget solid fjerde plads at forsvare om end at meget skulle gå galt, før jeg ville miste denne. Det var også klart, at der skulle diskvalifikationer til at få mig ind i top-3, så mit fokus blev i stedet at løbe nogle gode løb. Især valgte jeg at lægge et meget fokuseret fokus mod sprinten om lørdagen. Rammerne om løbet var centreret omkring Ballerup centrum og togstation, hvilket bød på mange undergange under jernbanen og små passager ud til hovedgaden. Jeg følte ikke, at jeg rigtig havde lykkedes i denne sæson, så derfor tænkte jeg, at dette var en god mulighed for vise den form frem, jeg vidste var gemt i kroppen. Derfor lagde jeg rigtig hårdt fra land; orienteringen var ikke den sværeste i starten, mange højre/venstre vejvalg uden de store betydnings. Omkring stationsbygningen med de mange undergange blev det dog en anelse svære at vurdere de bedste vejvalg, især på vej til post 12, som afgjorde det for mange løbere. Jeg følte selv, at jeg havde holdt rigtig høj fart, og jeg hentede da også min konkurrent Rasmus Djurhuus på den sidste del af banen. Efter stævnepladspassagen var kræfterne dog ved at slippe op, og jeg kunne ikke finde det sidste overskud til at smutte forbi Rasmus. I stedet blev det spændende at vente på sprintverdensmesteren Søren Bobach, for mens jeg stod i mål raslede sekunderne stille og rolig til min fordel. Desværre for mig, viste Søren hvorfor han er verdensmester netop på denne distance og spæned i mål bare 6 sekunder bedre end min tid. Jeg fik dog nogle gode ord med på vejen af Søren, der selv følte, at han havde løbet godt, så jeg var stadig rigtig godt tilfreds med min præstation. Pan Århus' internationale og nationale løbere satte sig faktisk på top5 med Rasmus Djurhuus 3'er, Jeppe Ruud 4'er og Tue Lassen 5'er. Ida Bobach satte sig solidt som vinder i dameklassen.

Om søndagen stod den på Jættemilen, som i år "kun" var 20 km. Men med fællesstart og alle de bedste mødt op i startfeltet skulle det nok blive en livlig af-fære. Den finurlige Tisvilde Hegn lagde igen rammer for den lange rejse.



Der blev lagt hårdt fra land. Især juniorerne satte et højt tempo på vej til første-posten, hvor seniorerne ret hurtigt kom ind på række. Jeg selv havde ikke planlagt at tage føringen, men i stedet være opmærksom ved gafflinger og undgå fejl. Vi kom dog ret hurtigt ud i et meget fladt og diffust område mod vest, hvor der blev bommet lidt hist og her, så jeg kom op forrest og trak indtil den første butterfly. Her fik jeg følge af Tue Lassen og junior Emil Øbro, og Tue trak os i et fornuftigt tempo gennem de mange kort stræk, før vi igen stod ved samleposten – alene. Var vi nu forrest eller havde den anden gruppe klaret opgaven hurtigere? Jeg blev klar over, at vi i hvert fald havde Rasmus Djurhuus bag os, da vi mødte ham ved en post, han dog ikke skulle have. Dog ved første væskepost, fik vi så at vide, at Søren Bobach havde passeret alene cirka et minut forud. Derfor blev tempoet skruet op, men vi glemte desværre lige at fokusere, hvilket resulterede i en lidt for lang sviptur allerede til næste post. Her tog den stærke Emil Øbro så over. Hvor Emil virkede meget flyvende, kunne jeg efterhånden godt mærke sprinten i benene. Især kneb det med at følge med opad. Heldigvis havde jeg igen samme gaffling som mit følge, så det var bare at kæmpe med. Men da butterflyen her var slut, hang jeg selv efterhånden i en så lang snor, at jeg til sidst måtte give slip og løbe mit eget løb. Dog vidste jeg, at jeg stadig burde være nummer tre i seniorklassen, og det ville ikke være et skidt resultat. Men bedst som den tanke dukkede op, strøg Rasmus Djurhuus forbi mig som en Formel 1 mod en rusten Lada. Jeg havde slet ikke kræfterne til et forsøg, jeg måtte simpelthen lade ham løbe. Resten af banen blev en kamp mod kroppen, jeg ikke rigtig følte var helt med på dagen. Men det blev til en fjerdeplads lidt over 10 minutter efter Søren og til en samlet fjerdeplads på den samlede rangliste. En fornuftig afslutning på sæsonen og en god bekræftelse for, at 2015 helt sikker også skal blive et godt år for Pan-løberne.

Stafet-interview - Søren Bobach

af Kell Sønnichsen

Torben Utzon sendte stafetten videre til Søren Bobach med den meget korte – men egentlig meget fyldstgørende – begrundelse: "Jeg vil foreslå verdensmesteren Søren Bobach".

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Av, av, av. Det er jo mange år siden! Det kan jeg ikke rigtig huske. Jeg har vel været ca. 7 år, da jeg løb min første bane alene. Jeg er jo vokset op med det og altid gået børnebane osv.

Hvor ofte træner du?

Vel ca. 10 gange om ugen – måske lidt mere. Rigtig mange dage er det to gange om dagen. Normalt 5-6 timers løb og 2-3 timers styrketræning og 4 timers alternativ træning. I det sidste stykke tid ca. 12 timer om ugen.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Den fedeste oplevelse var på New Zealand for 2 år siden. Der oplevede jeg en helt anderledes natur og fede bjerge. Det var unikt med en så anderledes type skov og bjerge m.m. i forhold til Europa.

En anden ting er fra et schweizisk løb i San Bernadino, hvor jeg oplevede et helt fantasisk sub-alpint terræn.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det er jo klart VM i år! Dels at jeg selv lykkedes, men nok mere at hele holdet lykkedes så fantastisk og kunne glæde sig sammen over alle de succeser.

Og det største bom?

Det er lang tid siden, jeg har lavet sådan rigtig store bom. Dvs. jeg havde et på træning forrige weekend, hvor vi løb i Nørlund Plantage. Der var der fjernet en del af kortet og vi løb på kompas på tværs af hvidt papir. Der røg jeg lidt skævt og endte helt ude af kortet. Det kostede noget tid at komme tilbage igen.

Men det er mange år siden, at jeg har bommet stort til en konkurrence – eller også har jeg bare glemt det.



//Søren Bobach, da det går op for ham, at han er verdensmester

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge, Sverige, Finland, Skotland, Portugal, Spanien, Frankrig, Schweiz, Italien, Tyskland, Polen, Tjekkiet, Litauen, Bulgarien, Slovakiet, Ungarn og Australien.

I alt 18 lande - med forbehold for dem jeg har glemt.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Svært spørgsmål. Sprint er rigtig sjovt, men en VM langdistance vil jeg rigtig gerne tage medalje på. Så det er nok langdistancen. Men det er at sammenligne æbler og pærer.

Klubfesten 2014

af Anni Sørensen

Man fristes til at sige traditionen tro..... Som altid var den første weekend i november afsat til klubmesterskab og efterfølgende klubfest og som vanligt (næsten) på Handelsfagsskolen i Højbjerg. Et gæstfrit sted med god mad og rammer til at boltre sig i for store og små og som ligger centralt for de fleste.

Kendetegnende for denne aften er godt humør og glade klubmedlemmer, men også et tæt pakket program med taler, præmie overrækkelser og små lege – dette år var ingen undtagelse. Repræsentanter fra diverse udvalg sørgede for et skridt tilbage ad "memory-lane" hvor vi mindedes diverse begivenheder i 2014 – ingen nævnt ingen glemt (se diverse beretninger i dette nummer af Pan Posten).

Der blev også tid til at se frem mod 2015, som blandt andet byder på Påskeløb, en begivenhed vi ikke kan gennemføre uden hjælp fra alle medlemmer af klubben.

I et forsøg på at være inddragende og for at få en rettesnor i forhold til indkøb af mad, havde arrangementsudvalget opstillet en prøve spisning af diverse føde- og drikkevarer: Kan man smage forskel på den dyreste og billigste spegepølse, er det hip-som-hap om vi køber leverpostej hos Salling Super eller Rema og er der forskel i smagen på Nutella?

Tak til alle medlemmer, der gør indkøbene til "kasse-mad" meget lettere i fremtiden: vigtigt at Cola og Nutella er originale.

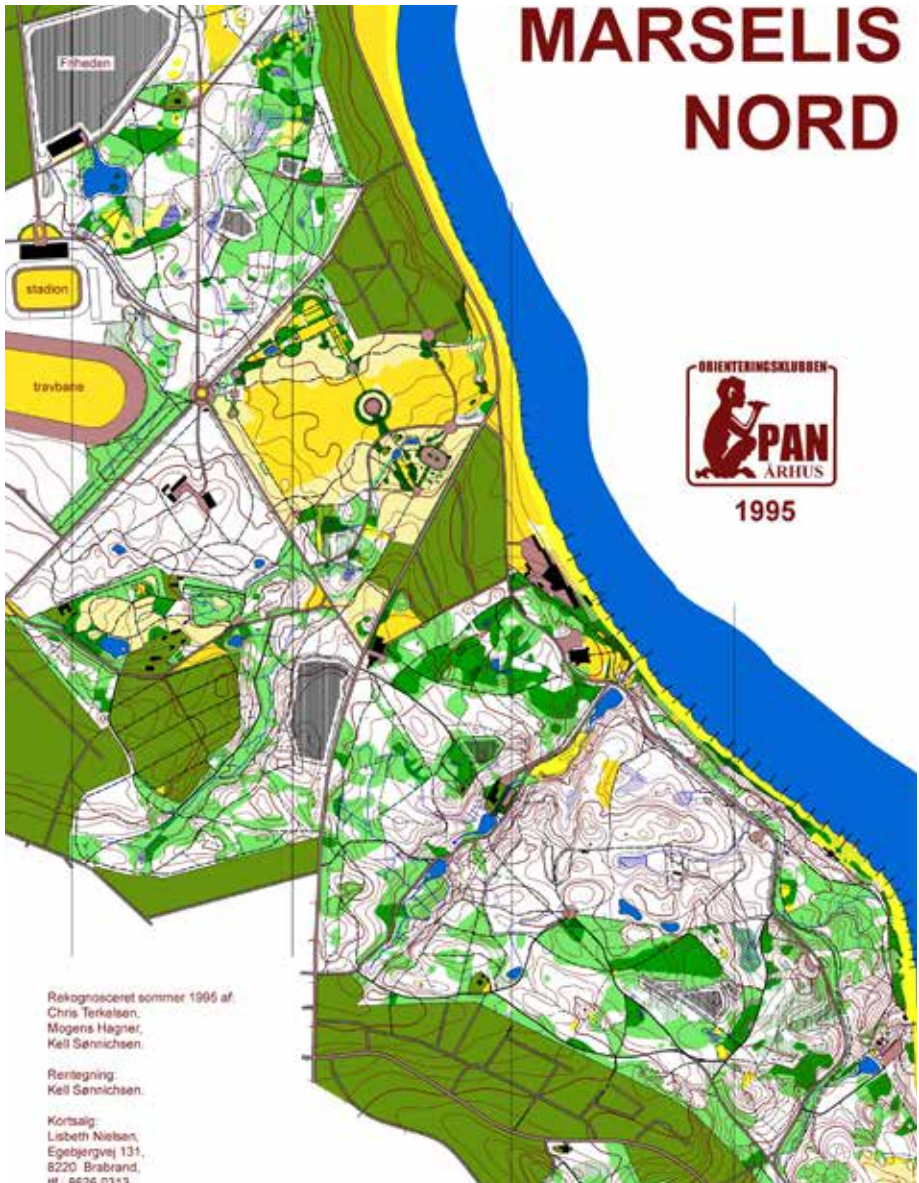
Dagens klubmestre blev ligeledes hyldet på behørig vis, der blev uddelt pokaler – som senere blev brugt i festligt drikkelag og den opstillede computer med tilhørende play-liste, sørgede for at der var musik at danse til.

Alt i alt en rigtig hyggelig aften med i alt 80 deltagere



Gæt et kort - Resultat

Kortet er Marselisborg Nord – som burde være kendt af de fleste. Denne udgave er dog fra 1995 og et af klubbens meget få kort tegnet i OCAD



Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema *
------	-----------	--------

Kalender for 2015 kommer i næste nummer. Følg indtil da med på hjemmesiden...

* Hvis ikke andet er angivet er mødestedet på Silistria

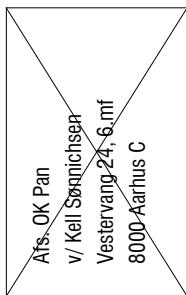
Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
7/1-15	C	Sdr.Resen Naturpark		Natuglen 1	5/1
11/1-15	C	Mols Bjerger		Vinterlang 1	7/1
25/1-15	C	Rebild Bakker + Nørreskoven		Vinterlang 2	21/1
29/1-15	C	Kompedal Syd		Natuglen 2	27/1
5/2-15	C	-	Ok Pan	Night Champ 4	2/2
8/2-15	C	Gludsted Plantage		Vinterlang 3	4/2
15/2-15	C	Elbæk/Stenholt/Bucwald		Vinterlang 4	12/2
19/2-15	C	Risskov	OK Pan	Night Champ 5	16/2
22/2-15	C	Fejsø		Vinterlang 5	18/2
26/2-15	C	Sletten	OK Pan	Night Champ 6	23/2

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 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 fåes ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen
Bisgaardsvej 51
8300 Odder
tlf. 20724060
email: bent@kronborg2.dk
Løbskonto: 1551 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Ansvarlig	Obs.
10/1-15	Storskoven	Silistria	OK Pan	
17/1-15	Marselis Nord	Silistria	OK Pan	
24/1-15	Fløjstrup	Grumstolen	Aarhus 1900	
31/1-15	Storskoven	Silistria	OK Pan	
7/2-15	Marselis Nord	Grumstolen	Aarhus 1900	
14/2-15	Storskoven	Silistria	OK Pan	
21/2-15	Fløjstrup	Silistria	OK Pan	
28/2-15	Marselis Nord	Grumstolen	Aarhus 1900	

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.