



Pan-Posten

Nr. 671 - November 2015

Sejr i Smålandskavlen!

Femte gang i træk!



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Bankkonto	1551 1098527	
Løbskonto	1551 1273213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2016	Familie 1.485,00	
	Senior 800,00 (indtil 25 år, dog 675,00)	
	Junior 355,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk	2869 0930
---	--	-----------

Bestyrelse

Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@aabk.dk	2541 3503
Kasserer	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Aarhus C vendelbjerg@mail.tele.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	4013 8506
Suppleanter	Ida Bobach, Per Hjerrild	

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	2835 1948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Løbsudvalg	Bent Nielsen, bent@kronborg2.dk	2072 4060
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	8627 9229

Pan-Posten	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	5192 5105
Redaktion	Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687

Trænere

Klubtrænere	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Inge Knudsen, Sofie Secher, Caroline Finderup	
Børnetrænere	Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Anna Spanner	

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storbøjvej 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	Henrik Jørgensen, henrik@detfikersig.dk	8615 8014
-----------	---	-----------

Indhold

Leder	3
Klubnoter	4
DM Stafet	8
Stafetten	11
Afviklingen af et klubmesterskab	12
Smålandskavlen	14
Generalforsamling	19
DM Hold	20
Gæt et kort	21
U-times	22
Træningskalender	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr Deadline Udkommer

Hm, tjah.

Den er ikke på plads endnu for 2016. Men den skal nok blive meldt ud på hjemmesiden, når den er på plads.

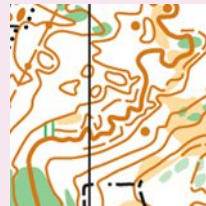
Leder

Efteråret har gjort sit indtog men har vist sig fra sin pæne side og givet mange solskinstimer i smukke efterårsskove. Ungdomsafdelingen beretter i dette nummer om efterårstur i Norge med solskin til Blodslitet og I kan også læse om et klubmesterskab i varmt efterårsvejr.

Redaktionen er midlertidigt reduceret, da Sofie Skammelsen er fratrådt på grund af ønske om mere tid til familien. Tak til Sofie for hendes mange timer med at sætte Pan-Posten op og give den et nyt udtryk.

Til dette nummer har Kell pudset sine gamle færdigheder [og gamle layout, red.] af og vi regner med at hjælpe fra Emily Temple til de næste numre i 2016 - velkommen til hende.

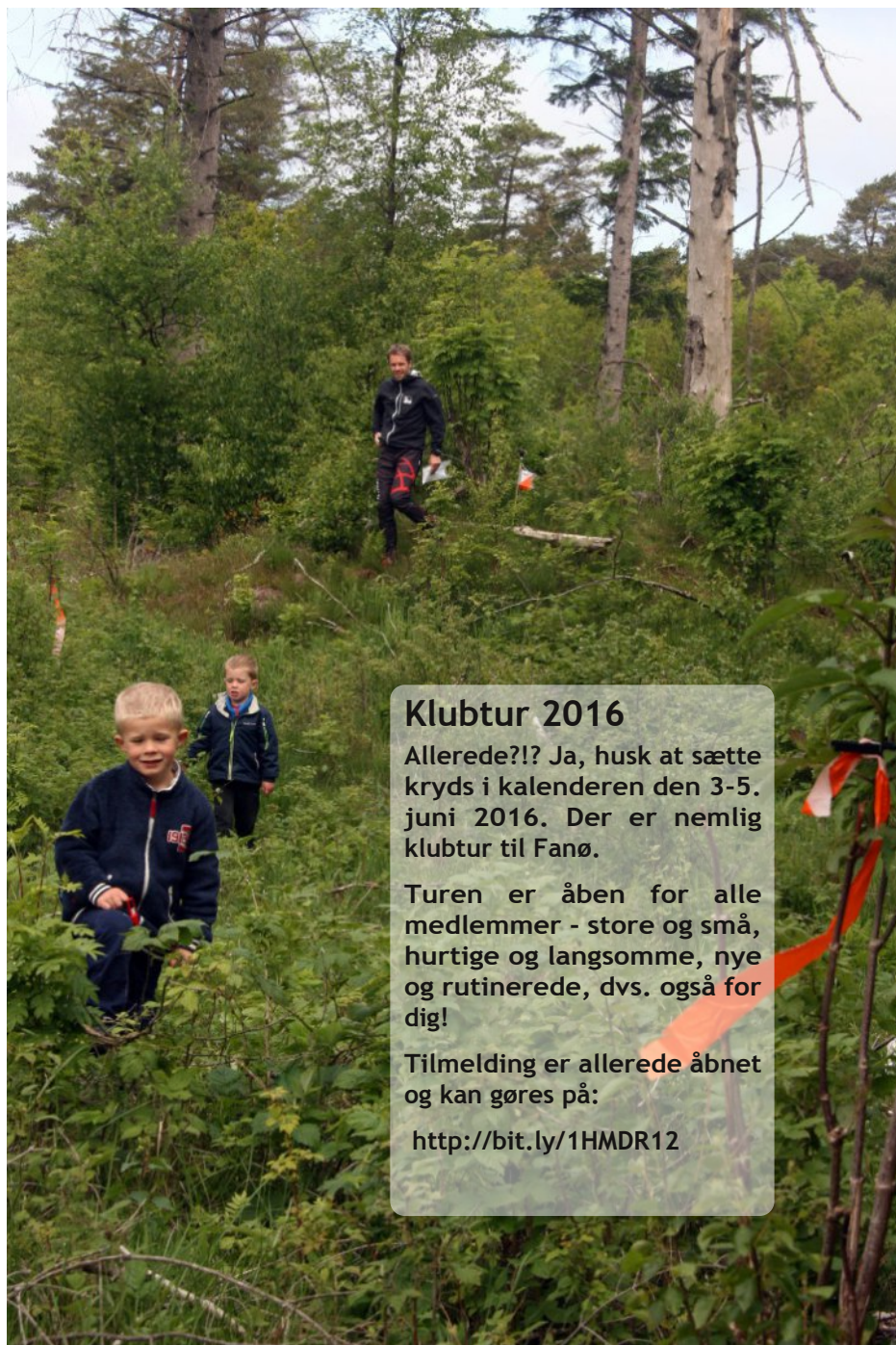
/Anni



Gæt et kort

Den burde ikke være så svær...





Klubtur 2016

Allerede?!? Ja, husk at sætte kryds i kalenderen den 3-5. juni 2016. Der er nemlig klubtur til Fanø.

Turen er åben for alle medlemmer - store og små, hurtige og langsomme, nye og rutinerede, dvs. også for dig!

Tilmelding er allerede åbnet og kan gøres på:

<http://bit.ly/1HMDR12>



Herrejulefrokost

- 18. december kl. 17:30
 - Omklædt til løb fra Silistria
 - Derpå julefrokost - og snaps!
 - Tilmelding på hjemmesiden.
- 'nuff said!



Årets Sportsnavn 2015?

For første gang (?) er en orienteringsløber nomineret til Årets Sportsnavn, som uddeles af DIF, Jyllands-Posten og Team Danmark ved DR's store sportsshow i januar. Det er selvfølgelig Maja Alm, der med sine 3 guldmedaljer fra VM er den ene af tre nominerede. Vi håber på det bedste!



Efterlysning!

Vi søger efter medlemmer til arrangementsudvalget, som i øjeblikket kun består af to personer.

Vi er dem, der altid tænker på om der er mad til hjælperne til Femina, finder et sted vi kan slå os løs til klubfesten og har en finger med i spillet når der arrangeres påsketur. Arbejdet er overkommeligt og kræver ikke andre kompetencer end at kunne kommunikere på mail :-)

Meld dig under fanerne hos Trine og Anni - vi vil så gerne være flere.

Lørdagscup

De to sidste lørdage i november og to første i december indbyder Ungdomsafdelingen til Lørdagscup. Det er for alle, og der er billig frokost bagefter. Se indbydelsen i U-times bagest i Pan-Posten.

Kom frisk!



Quinnjulefrokost

Så kan du godt begynde at tælle ned, for NU er der ikke længe til årets julefrokost. Er du i tvivl om, hvilken julefrokost, der er tale om, så er det selvfølgelig Quinn-julefrokosten, der er tale om.

Quinn julefrokosten finder steder den 19. december. Det hele foregår som altid på Silistria kl. 14.00 med en tur i skoven. Der vil være noget for både gående og løbende, så tøv ikke med at komme. Efterfølgende vil der være saunakage og bobler. Cirka kl. 18.00 er der julebuffet fra lokal leverandør.

Alle kvinder over 18 er velkomne.

Tilmelding foregår på hjemmesiden, hvor man også har mulighed for melde sig ind på lidt opgaver. Derudover skal du huske en eller flere pakker til det store pakkespil.

Kom frisk til en god tur i skoven, varme, hygge og en masse sjov.

Hilsen

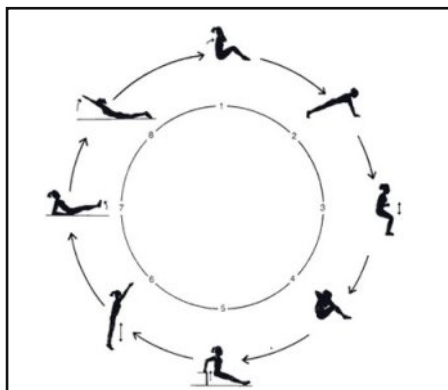
Line, årets quinn 2014



Klubben har booket Koldingegnens idræts- efterskole til Påskeløbet, men turen arrangerer ikke sig selv. Så vi mangler et par frivillige kvinder/mænd, der vil være med til at arrangere/uddelegere opgaver når vi når hen først på året 2016.

Det bliver noget med at lave nogle madhold, arrangere indkøb og måske en fodbold-turnering?

Henvend dig til Anni Sørensen på Anni.Soerensen@skejby.rm.dki



Husk, at der er cirkeltræning på Holme Skole hver mandag kl. 20.30.

Så kom frisk og kom ud af vintersæsonen i en kanonform!



HVAD KAN MATCHE FIRE GULDMEALJER I ORIENTERING?

DET KAN EN BJØRN FANGET PÅ ET GOPRO KAMERA. SØREN BOBACHS MØDE MED BJØRNE I DE CANADISKE SKOVE BLEV DELT MASSIVT PÅ DE SOCIALE MEDIER, OG PLUDSELIG VAR DEN - OG SØREN - BÅDE I TV OG RADIO.

Klubben har indgået et samarbejde med Løberen, hvor nye medlemmer kan dels opnå en rabat og dels få et tilskud fra klubben til to gode lamper:

Bikeray IV Evo med 1500 lumen til en pris på 950 kr inkl. rabat og tilskud.

Bikeray XCR med 3500 lumen til en pris på 1800 kr inkl. rabat og tilskud.

Tilbuddet gælder nye medlemmer, der er meldt ind i klubben siden 1/11 2014, gælder indtil 1/1 2016 og gælder kun i Løberens butik i Vester Allé 20.



Gæt et kort - ledetråd 2

Det er et sted, hvor de fleste har løbet for ikke så længe siden. Men den var nok lidt svært at gætte fra ledetråd 1...



DM Stafet 2015

I god tid inden tilmeldingsfristens udløb havde vi sat holdet. Og vi havde også fået lavet et par fællestræninger for H35-holdet i løbet af sommeren. Så vi var helt klar over hvor vi stod ift hinanden, og hvad vi forventede af hinanden, forud for DM Stafet i St. Hjøllund!

Eller... det var faktisk overhovedet ikke sådan det var foregået. På trods af, eller måske netop på grund af, vores daglige virke, hvor vi bruger tid på at få andre til at gøre det rigtige ift. konkurrencer m.m., så var vores egen opkøring til DM-Stafet meget mangelfuld.

“Taktikken var hurtigt klar, vi skulle bare løbe som vi plejer!

Holdet faldt endeligt på plads samme aften som tilmeldingsfristen udløb. Torbjørn Gasbjerg og jeg var ved at lægge os til ro efter at have kørt prologen til Yeti Adventure Race i Silkeborg, og skulle op igen 3 timer senere, men vi kunne lige nu at få kommunikeret holdet på plads.

Claus Bloch havde været tvivlsom pga. en skade han havde slæbt rundt med i nogle måneder. Men han havde dog lige løbet divisionsmatch i Karup Ådal. Her var han godt nok ”mange minutter efter Rasmus Djurhuus”, som han sagde. Men hvor mange H35 løbere findes der, som ikke vil være mange minutter efter Djurhuus? Så den undskyldning blev affejt med det samme.

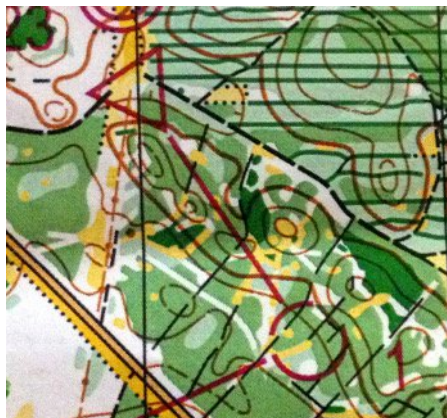
Torbjørn havde løbet en del hen over sommeren og kørt Yeti Adventure Race, så formen var udmærket, om end fokus ikke havde været på de intensive træninger.

For mit eget vedkommende havde august stået på 2 adventurekonkurrencer og 5 ”træningspas”. I alt ca. 100 timer, så ”dieselformen” skulle være på plads!!!

På dagen var vi klar - rækkefølgen var blevet sat til Torbjørn, Henrik og Claus. Vi var ikke helt koordinerede, men klar. Jeg var først på pladsen og fik dannet mit eget overblik over den lidt snævre stævneplads. Taktikken var hurtigt klar, vi skulle bare løbe som vi plejer! Og helst sørge for et hul til Claus, så han ikke behøvede at løbe sig ud og føje mere skade til skaden!

Torbjørn gjorde som han skulle og kom til publikumsposten med et forspring. Så jeg kunne lave den sidste opvarmning i forventning om at blive sendt først ud.

En lille smule kortnørderi var det blevet til forud for løbet, så jeg vidste at vi ville blive



Tæt, lusket område lige efter start.



sendt direkte ud i et tæt, lidt lusket område. Så jeg startede med fuldt fokus på orienteringen og meget lidt fokus på tempoet.

Jeg zig-zaggede lidt rigeligt rundt om nogle af tæthederne på de lidt længere stræk, men holdt fornuftig fremdrift. Ift. de andre løbere i skoven virkede det dog ikke til at jeg ligefrem fløj af sted. Men dieselmotoren skulle også lige være ordentlig varm først!

På vej ind til post 8 snød jeg mig selv. Jeg læste i hvert fald forkert på højen, som jeg synes lå på den anden side af den utydelige sti. Så jeg nappede lige en ekstra runde i det høje græs, men spildte ikke alt for meget tid (30-40 sekunder), og det blev også dagens største fejl.

På vej mod post 11 så jeg nærmeste konkurrent fra OK HTF på vej mod post 8, så havde jeg en pejling på forspringet. Jeg



På vej i mål. (Foto: Torben Utzon)



Diffust terræn i nordvest



Claus Bloch på vej i mål. (Foto: Torben Utzon)

kunne dog ikke rigtig bruge den oplysning til noget, for jeg løb allerede så hurtigt jeg kunne.

Der begyndte at være lidt flere mennesker i skoven efterhånden som jeg nærmede mig publikumsposten, men holdt fokus på egen orientering. Jeg forsøgte dog at presse

tempoet lidt, men der skete ikke den store ændring!

“ Det virkede ikke til at jeg ligefrem fløj af sted. Men dieselmotoren skulle også lige være ordentlig varm først!

I det nordvestligste hjørne af kortet blev terrænet noget mere diffust, og jeg synes ikke helt jeg havde noget fornuftigt at læse på. Jeg kunne i hvert fald ikke helt se alt hvad korttegneren havde set. Så det måtte være kompasset, der skulle bringe mig sikkert frem. Det lykkedes heldigvis.

Jeg kunne sende Claus i skoven med et fornuftigt forspring. Og på trods af at han ikke løb fuld kraft, løb han lige op med os andre!! Og placeringsmæssigt - guld i H35.



Stafetguld i H35. (Foto: Torben Utzon)



Kell Sønnichsen

Stafetten - Emil Thorsen

Camilla Bevensee valgte Emil Thorsen: "Han er et af mine helt store trænerforbilleder, og jeg ved at han har haft stor betydning for klubben, både som træner og som privat person. Han er et meget inkluderende og socialt menneske og han skaber god klubånd!"

Fortæl om din debut som orienteringsløber.

Jeg løb en del i skolen og kunne lide det. Jeg havde en kammerat, hvis farmor lokkede mig og far ud og løbe orienteringsløb - træningsløb i Vrøgum Øst. Jeg prøvede to gange - og så gad jeg ikke mere. Året efter var det sjovere - helt sikkert pga. ungdomskurserne. De var sjove, og så var lykken gjort.

Hvor ofte træner du?

Det bliver til 3 løbetræninger om ugen og styrketræning om mandagen.

Hvad er din største naturoplevelse?

En varm forårsdag recognoscerede jeg til junior-testløb i Frederikshåb og kiggede op på toppen af en klit. Et lille hoved stak frem. Det var et rævebo med syv små rævehvalpe, der var både sky og nysgerrige. De vænnede sig til mig og startede med at lege.

Hvad er din største orienteringsoplevelse?

Åh, det var svært... Oplevelsen af, at det hele gik op i en højere enhed, havde jeg første gang, jeg løb første tur ved Tiomila i Rosersberg. Planen var, at jeg skulle bruge de andre til at holde retning og bryde ud mod



egen post på sidste tredjedel. Det lykkedes fuldstændig - jeg var så koncentreret, at jeg ikke opdagede, at jeg var alene ved posten. Løb videre derfra, og kom med toget videre. Alt klappede.

Og det største bom?

Partille ved Göteborg som 14-15 årig, hvor jeg aldrig fandt tilbage. Jeg endte ved en tankstation og måtte spørge om vej. Jeg blev vist kørt tilbage.

Hvor mange lande har du løbet i?

Det har jeg faktisk talt for nyligt: Norge, Sverige, Finland, Grønland, Irland, Skotland, Danmark (selvfølgelig), Estland, Letland, Polen, Tyskland, Belgien, Holland, Frankrig, Tjekkiet, Slovakiet, Ungarn, Østrig, Slovenien, Schweiz, Italien, Spanien, Portugal, Tyrkiet, Taiwan, Australien, Bulgarien, Kroatien. I alt 28 - og om et par uge om et par uger også Færøerne.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Det er nok ultralang. Det har været sprint, men for tiden kan jeg lide at løbe langt. Det er mere spændende og fedt at prøve at koncentrere sig, selv om man er mega-træt.



Afviklingen af et klubmesterskab

Det hele begyndte med en mail fra Lone formand, hvori hun opfordrede mig til at tage udfordringen op med at lave klubmesterskabet 2015.

Det endte med at jeg "takkede" ja - under forudsætning af, at vi kunne få skovtilladelser til løbet. Jeg talte med Bent Nielsen som havde skovkontakten til det ønskede område, og der gik ikke mange dage, før vi havde fået tilladelse fra begge lodsejere til at løb i Ørnbjerg Mølle. Bent kontaktede herefter Henrik Jørgensen, der havde lavet baner til Påskeløbene 3. etape netop i Ørnbjerg Mølle. Vi fik kort og samtlige baner, hvilket har været en stor hjælp for vores videre banelægning.

“ Det gik godt med nogle måske lidt lange baner. Til gengæld havde I en væskepost!

Bent og jeg brugte herefter nogle eftermiddage ved spisebordet, hvor vi lavede udkast til banerne, hvorefter vi tog i skoven for at kontrollere postpladseringer, ændre nogle af disse samt sætte manillamærker op, så vi senere kunne finde det helt rigtige sted igen! Mærkerne var forsynet med postnummer, op/ned dato og telefonnummer til mig - alt skrevet med vandfast tusch. Ddesværre var der ikke andet end sedlerne tilbage, da vi satte poster op lørdag. Så megte for det vandfaste.

Til at begynde med var deltagerantallet

meget beskedent, men efterhånden som tiden nærmede sig steg tallet stødt, og vi endte på godt 80 løbere.

For at kunne levere kort med et kvalificeret og læsbart tryk valgte vi løsningen med trykte kort på vand/rivfast papir. Så var vi også fri for plastposer, pakning og lukning.

Da vores adgang til SI systemets lyksaligheder for mit vedkommende var meget små henvendte vi os til Kell Sønnichsen, som herefter mere eller mindre frivilligt [mest "mere", red.] påtog sig at lave startlister og hvad sådan et løb nu kræver, for at kunne afvikles.

I forbindelse med tilmeldingerne fik vi et par opgaver med hensyn til hvilke baner nogle skulle løbe - om det skulle være mesterskabsbanen eller den noget lettere mellemsvære. Her tror jeg nok, jeg fik sagt til en af vore D50 løbere, at hvis jeg kunne finde postpladseringer og få sat posterne rigtigt ud, så kunne hun bestemt også løbe den svære bane; der var næsten altid en sti ind til posten.

Vi fik lov til at bruge området omkring Engbergs skovhytte til stævneplads og kunne bruge verandaen til målområde. Helt perfekt!

Den næste opgave/problem vi løb ind i, var postudsætningen. Her endte det heldigvis med, at Kenneth Skaug hjalp os, således at vi kunne vente med at sætte poster ud til lørdag morgen.

Løbet kender rigtig mange af jer. Jeg synes, at det gik godt med nogle måske lidt lange baner. Til gengæld havde I en væskepost! Der blev dog kun brugt 12 krus. Er det fordi vi er

sparsommelige, eller var det unødvendigt?

Da næsten alle var kommet i mål, kunne jeg lidt efter lidt sende 9 postindsamlere i skoven, så da de sidste to kom i mål blev de sidste poster indsamlet.

Jeg vil gerne takke alle der gav et nap med, således at det meste klappede, og vi var hurtigt færdige, således at materiel kunne komme på Silistria, og de der skulle til klubfesten, kunne blive færdige til det.

Tak til alle der deltog og alle der hjalp til med Klubmesterskabet 2015.

Årets klubmestre

H/D-12: Ella Hedegaard Richardson

D13-16: Katrine Spanner

H13-16: Jeppe Kejser Dahl Jensen

D17-20: Caroline Finderup

D21: Ane Linde

H21: Giacomo Frattari

D35-44: Randi Scheel

H35-44: Henrik Leth Jørgensen

D45-54: Annemette Sørensen

H45-54: Henrik Markvardsen

D55-64: Hanne Møller Andersen

H55-64: Ivan Christensen

D65: Mona Nørgaard

H65: Juul Meldgaard

Beg-14: Magnus Kanstrup



Årets klubmestre - eller i hvert fald nogle af dem. (Foto: Kell Sønnichsen)



Miri Thrane Ødum

Smålandskavlen

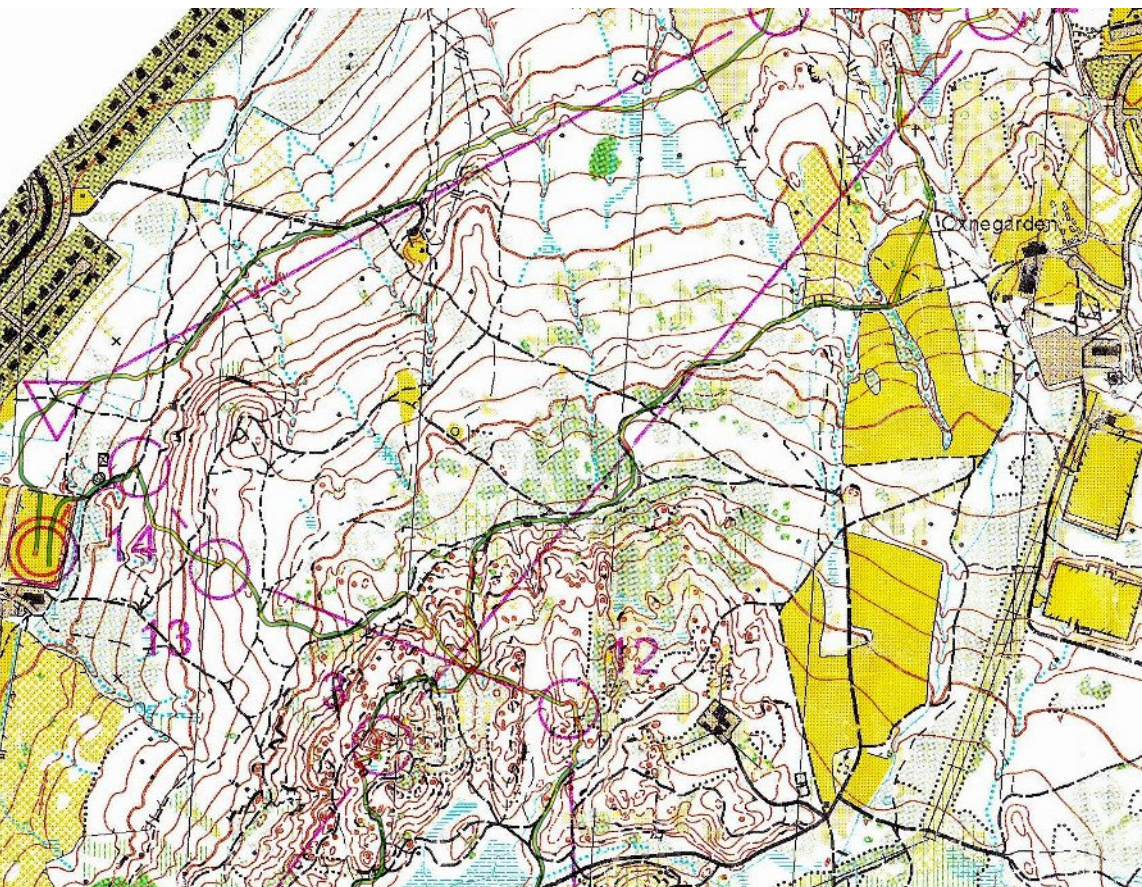
I slutningen af oktober blev der løbet Smålandskavlen i Jönköping. Vi var som altid en stor flok Pan-løbere afsted, hvor nogle var nye, nogle gamle, og nogle havde deres første løb i Sverige om natten. 3 damehold, 3 herrehold og 1 ungdomshold og 2 hold herrer i deres bedste alder (H max 180).

Smålandskavlen er årets sidste stafet, og nok lidt lavere rangeret end Tiomila og Jukola, så det er en rigtig god mulighed for at 'eksperimentere' lidt og prøve noget af på

holdene frem mod næste års store stafetter. Vi har stolte traditioner ved Smålandskavlen, hvor Pan har taget sejren fra og med 2011, med i alt 8 forskellige løbere på dameholdet. Så på 1. holdet var vi sultne på at forsøge at tage d. 5 sejr i rad.

Stafetten gik i en meget bynær skov med meget afvekslende terræn. I starten en flad detaljefattig skråning. Andre partier var mere kuperet, detaljeret og med meget afvekslende tæthedsbillede. Da skoven var meget bynær var der mange stier så der blev mulighed for en del sti-vejvalg, hvor farten virkelig skulle op. Afslutningen var downhill ned mod stævnepladsen, hvor det egentlig var ret simpelt, men man kom hurtigt op i

»Bondberget«. Vejvalget er dog ikke Miris, men Olav Lundanes'.



fart, så det var vigtigt at være ekstra koncentreret og nøjagtig med hvordan man angreb posterne.

På 1. holdet har Ida Bobach ofte løbet 1. turen som er natten. Ida løb på trods af nogle travle uger med rejse til Canada og Finland, som hun kom direkte fra. Men hun gjorde, som hun har gjort de tidligere gange, og rykkede 2.28 fra de andre hold, ved at løbe en stærk og stabil nat-etape, med sikker orientering og høj fart.

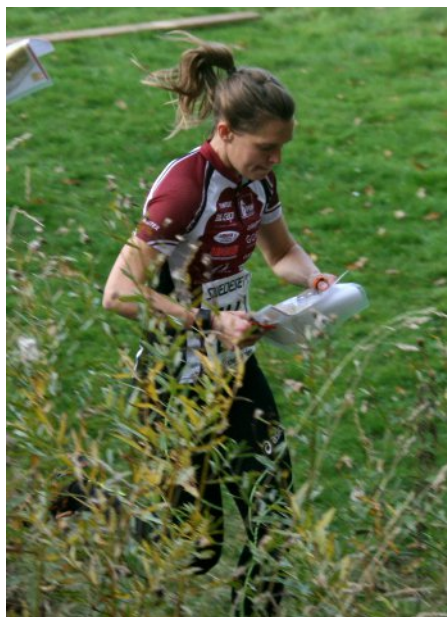
Søndag morgen fortsatte stafetten med jagtstart ud fra nattens resultater. Dvs. Ane Linde gik ud i føring med et komfortabelt hul, men alligevel en situation som kan blive stressende, hvis fokus er for meget på at man både skal holde og øge afstanden til de jagende hold. Dette blev dog ikke et problem for Ane, som holdt hovedet koldt hele vejen, øgede forspringet til hele 6½ minut og 2. hurtigste etape-tid!

Herfra blev det næsten for komfortabelt for Josefine Lind og mig, som løb 3. og 4. tur på holdet. Men som nordmændene (klogt) siger: stafet er stafet! = alt kan ske! Der var to ture igen og ja, alt kan ske i stafet. Men på 3. turen fulgte Josefine op på de forrige præstationer. Hun lod sig ikke stresse af forspringet, men løb utrolig stærkt og sikkert rundt og holdt føringen. Josefine vekslede lidt over 5 minutter før Linné som 2'er. De havde stjernen Cat Taylor (top 6 ved VM lang) på 3. turen og hun tog bare knap 1½ minut ind!

Josefine sendte derfor også mig ud i teten med en meget betryggende afstand til de jagende. Det var virkelig sjovt for mig at få lov at løbe en senere tur i stafetten, da jeg



Ida Bobach lagde ud med førstepladsen om natten.
(Foto: Torben Utzon)



Ane Linde øgede forspringet på første dagtur.
(Foto: Kell Sønnichsen)



Josefine Lind på vej gennem skiftet. (Foto: Kell Sønnichsen)

på alle andre stafetter har løbet en af de 3 første ture. Så det var fedt at prøve en ny opgave! De andre havde dog løbet alt for godt til at det blev det drama, der er fedt at gå ud i som sidstetur. Jeg følte egentlig jeg løb en helt individuel distance.

Som nævnt tidligere skal man dog ikke lade en solid føring blive en hvilepude. Min taktik var den samme uanset hvilken position jeg gik ud i. Det skulle være sikker, men offensiv orientering, med plan hele vejen. De første poster var ret diffuse, og det gik opad hele vejen, hvilket jeg synes var superhårdt! Jeg fik posterne sikkert og fik set lidt længere frem på banen hvor det så ud til at blive mere vejvalgspræget.

Jeg er meget tilfreds med min gennemførsel og med den konsekvens, jeg synes jeg formåede at gennemføre med. Den første

mindre fejl kommer på vej til post 8, hvor jeg først går meget langt ned på en sti, i stedet for at holde højde i terrænet, og ud af posten er jeg lidt ubeslutsom. Generelt får jeg planlagt godt og synes jeg tager nogle gode beslutninger på de længere stræk.

Da jeg stempler post 11 tænker jeg, 'det går sgu da meget godt det her' - jordens farligste tanke når man løber orienteringsløb. 100 m efter jeg har forladt posten, synes jeg godt nok retningen er lidt mærkelig og har lidt svært ved at fornemme den udløber jeg skulle løbe på. Jeg får det lidt 'kådt' til at stemme og passerer en sti og kommer et par skridt op på den bakke jeg skal på bagsiden af, før det går op for mig at jeg har løbet 30 grader skævt og er i gang med en potentiel dyr parallel fejl. Jeg korrigerer og finder post 12 et stykke tilbage på en lignende høj.

Fejlen irriterer mig lidt, da jeg indtil da synes det var gået godt. Da jeg tager mig selv i at se mig tilbage, må jeg næsten højt sige til mig selv 'hold nu op Miri, du har højst tabt 2 min. De er ikke kommet op'. Resten af posterne får jeg sikkert og kommer hurtigt tilbage i den gode koncentration jeg havde fra før.

Det var utrolig fedt at kunne løbe 5. sejr i rækken hjem for Pan ved Smålandskavlen og utrolig sjovt at få lov at 'afgøre', selvom mine 3 holdkammerater, Ida, Ane, Josefine, rimelig overlegent havde afgjort det, før jeg løb ud. Vi endte med en sejrsmarginal på næsten 8 minutter. Det var en sjov oplevelse for mig at løbe en tur på stafetten, hvor jeg ikke havde nogle stjerner der skulle afsted i skoven efter mig, men hvor stafetten



Miri klar til sin sidste optræden i Pans klubdragt.
(Foto: Kell Sønnichsen)

sluttede når jeg kom i mål.

Smålandskavlen var også speciel for mig da det var mit sidste løb i lilla Pan-farver. Da jeg i august flyttede til Göteborg har jeg besluttet at bytte til IFK Göteborg fra januar, da det giver mest mening for mig når jeg bor der. Det har været fantastisk at være en del af Pan de sidste 4 år, og har budt på mange store oplevelser. Stort tak!

Ved Smålandskavlen var der mange rigtig gode præstationer fra alle deltagere. Bl.a. løb Caroline Gjøtterup og Sofie Secher naturen på hhv. 2. og 3. holdet, og kom begge rigtig godt i mål på den lange nat-etape!

På 2. holdet var øvrige løbere Caroline Finderup, Mette Hjerrild og Stine Bagger som sluttede stærkt som nr. 15.

På 3. holdet var det Anna Spanner, Emely Temple og Inge Skovgaard Knudsen, som fulgte op på Sofies seje præstation!

Hos herrerne blev det for 1. holdet en ren gyser da Eskil Schønning endte i et brutalt spurtopgør mod selveste natkongen Kratov fra Orion. Jeg er ret sikker på Eskil har hurtigste spurt af alle - jeg har nok aldrig set nogen bevæge benene SÅ hurtigt! Du får ham næste gang! Førsteholdets herrer var derudover Rasmus Djurhus, Søren Bobach, Jonas Munthe, Andreas Boesen og til slut Eskil som løb holdet ind til en 7. plads, efter nogle rigtig gode enkeltetaper tidligere i stafetten også, særligt Boesen som løb hurtigste etapetid på 4. turen.

På herrernes 2. hold løb Jeppe Ruud, Laurits Bidstrup Møller, Niklas Ingwersen, Simon



Eskil Schiøning i dagens hurtigste spurt? (Foto: Torben Utzon)

Thrane og Viktor Mansner som sluttede som nr. 21. 3. holdet bestod af Jens Christoffersen, Per Hjerrild, Stefan Frands Pedersen og Tobias Karlsmose, som der som altid løb smilende i mål til en 38. plads.

I H16 sluttede Mads Møller Skaug, Andreas Bock Jørgensen, Daniel Schmidt, Jeppe Kejser og Mikkel Holm på en virkelig sej 9. plads efter præstationer, jeg mener, de alle var godt tilfredse med.

H180 1. holdet tog revanche for sidste års 2. plads, da René Rokkjær, Ebbe Møller Nielsen, Bjarne Hoffmann og Henrik Markvardsen i stor stil tog sejren med næsten 3 minutter! De vandt til vores andres misundelse en spand fuld af slik og ost! H180 2. holdet, med Kent Lodberg, Tutzon, Kenneth Skaug og Kell Sønnichsen, kom ind på en flot 26. plads.

Tak for endnu en formidabel tur.



Bjarne Hoffmann med dagens høst - en spand.
(Foto: Torben Utzon)



Indkaldelse til generalforsamling 2015

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Orienteringsklubben Pan
tirsdag den 19. januar kl. 19.30 på Silistria

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab. Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.
4. Behandling af indkomne forslag. Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingens start.
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.
6. Valg af formand (i ulige år).
7. Valg af kasserer (i lige år). Kell Sønnichsen er på valg (modtager genvalg)
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6. Kent Lodberg og Torben Utzon er på valg.
9. Valg af suppleanter.
10. Valg af revisor. Jan Thomsen er på valg.
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.



Lone Secher Andersen

(Foto: Torben Utzon)

DM Hold 2015

Tredje gang blev desværre ikke lykkens gang.

Søndag den 27. september, begav en stor del af OK Pans medlemmer sig af sted på den lange tur til Sjælland, for at forsvare titlen som Danmarks bedste klub. Selvom det var tidligt om morgenen, var mange Pan'ere klar til at tage en søndag ud af kalenderen for at støtte op om klubben. Hvor er det dejligt at se! Bussen var ny og flot, og der var medbragt masser af kager og andre lækkerier til at forsøde turen.

Som nævnt var der mange Pan'ere med bussen, faktisk hele 69 ud af de 96 tilmeldte. Det høje antal skyldes nok det store forarbejde, der var gjort, så vi havde deltagere i alle klasser.

Desværre blev resultatet jo ikke, som vi havde håbet. Vi endte på en flot (men ærgerlig) tredjeplads, og måtte derfor

forlade den solbeskinnede stævneplads uden pokalen.

Tredje gang blev desværre ikke lykkens gang, men vi kommer stærkt igen næste år, hvor der er DM Hold i Svanninge Bjerge.

Der skal lyde en stor tak til alle, der deltog med godt humør og vigtige point til klubben.



Formanden på vej i mål i fin stil. (Foto: Torben Utzon)

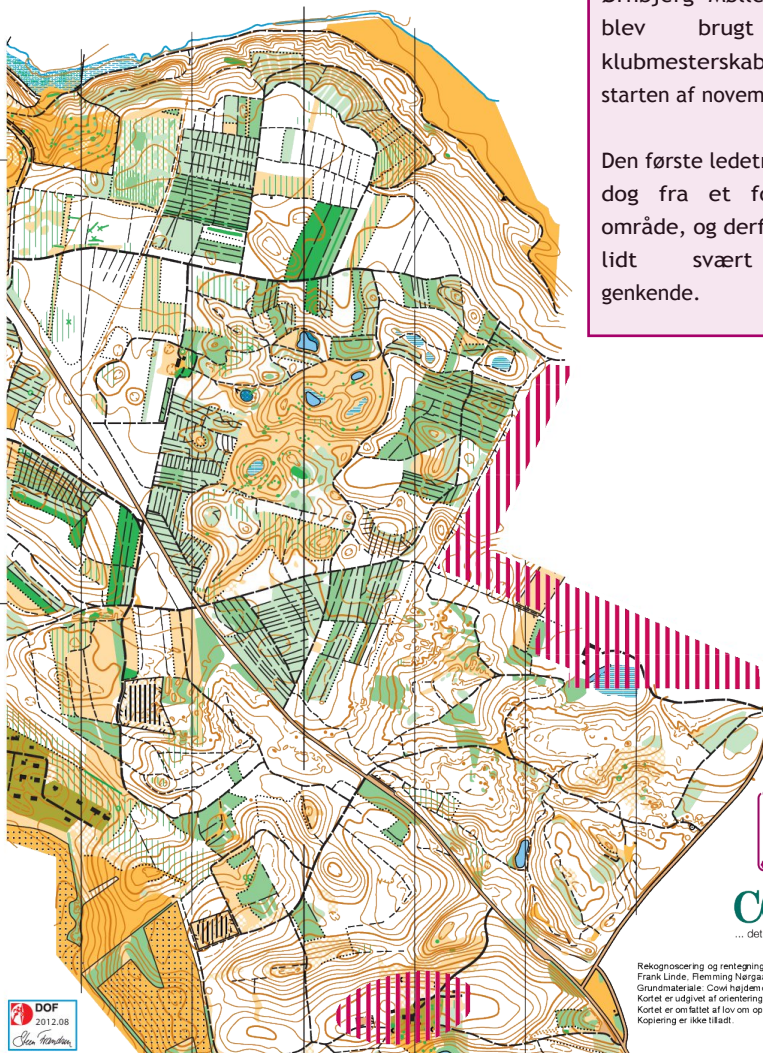
Orienteringskort

Ørnbjerg Mølle

Målestoksforhold 1:10 000

Ækvivalens 2,5 m

Signaturer efter IOFs kortnorm.



Gæt et kort

Det var såmænd Ørnbjerg Mølle, som blev brugt til klubmesterskabet i starten af november.

Den første ledetråd var dog fra et forbudt område, og derfor nok lidt svært at genkende.



COWI
... det sikre kort

Rekognosering og rettegning: Ivan Christensen, Frank Linde, Flemming Højgaard og Kell Sørensen
Grundmateriale: Cowi Højdemodel og Iulbilletter 2010
Kortet er udgivet af orienteringsklubben PAN, Århus.
Kortet er omløst af lov om ophavsret.
Kopiering er ikke tilladt.

OK PAN - 28
August 2012





(Foto: Torben Utzon)

Efterårstur 2015

Sammen med en masse andre var Ella, Mathilde, Anna og Regine med på ungdomsafdelingens efterårstur til Sverige/Norge.

Hvorfor er i med på efterårstur?

Vi er med på efterårstur fordi vi syntes at det ville være sjovt at komme til Norge at løbe med klubben, og for en god oplevelse. Det var også dejligt at lærer de andre bedre at kende.

“ Ikke så godt at vi skulle være på madhold - ej, det var vist ikke så slemt alligevel.

Hvad syntes I om det?

Turen var sjov og god, og der er en meget smukt natur. Fordi vi løb i Norge var kortene sværere og terrænet var hårdere at løbe i.

Har der været nogle gode træninger?

Alle træningerne var gode, men vi kunne bedst lide den første, for det var noget helt andet terræn vi løb i, så det var spændende og nyt.

Hvad har I lavet?

Vi har først og fremmest løbet en masse, for vi har både trænet og løbet Blodslitet. Blodslitet var en konkurrence for alle klubber i Norge og nogle få fra udlandet. Og vi har selvfølgelig også hygget os en masse, og

besøget hos Godisfabrikken var bare et plus.

Hvad var den bedste oplevelse?

Godisfabrikken var vild....Alt det slik der bare stod over det hele. Uhm og vi spiste meget. Blodslitet var også rigtig godt - der var mange mennesker og det var lidt fedt at løbe mod nordmænd og svenskere.....og så fik vi jo en Blodslitet pin/nål

Hvordan har det været at være sammen med alle klubkammeraterne?

Det var virkelig, virkeligt, virkeligt hyggeligt. Det var dejligt at lære nye klubkammerater at kende.

Hvad var den værste oplevelse?

Det var bidende koldt om morgenen, vi fik ondt i fødderne af at løbe så meget og så skulle vi tidligt op for at komme med færgen.



(Foto: Torben Utzon)

Det var heller ikke så godt at vi skulle være på madhold.....ej, det var vist ikke så slemt alligevel.

Skal I med igen?

Jaaaa.....



Efterårsturens obligatoriske bsøg på Godisfabrikken (Foto: Torben Utzon)



Mathilde, Ella, Regine og Anna

(Foto: Torben Utzon)

Da vi skulle til Sjælland for at løbe DM Hold, stod vi meget tidligt op. Vi skulle køre med bus der hen. Køreturen var lang, men meget hyggelig, for vi var mange der kende hinanden. Så var vi derhenne, og gjorde os klar til at løbe vores baner.

Banerne var gode, og det var en god oplevelse at høre de andre heppe på en, når man kom ind i opløbet. Det var en god skov at løbe i. Da vi var færdige med vores baner sad vi sammen i teltet, nogen købte vafler og andet sødt.

Da alle var kommet i mål, fandt vi ud af hvilken plads vi kom på i vores egne baner. Hele klubben kom på en tredje plads. Alt i alt var det en meget god oplevelse.



(Foto: Torben Utzon)



Kære alle ungdomsløbere! Så er der præmier på spil...

Så gentager vi successen med **lørdagscup** hen over tre weekender her i efteråret. Nærmere bestemt lørdag d. 21/11, lørdag d. 28/11 samt lørdag d. 5/12. Desuden er der et bonus løb lørdag den 12/12, hvor der er juleløb.

Der vil være følgende baner at vælge mellem:

Bane 1	H10, D10	3 km begynder
Bane 2	H12, D12	3 km let
Bane 3	D 13-16	4 km lidt mere end mellemsvær
Bane 4	H 13-16	6 km lidt mere end mellemsvær
Bane 5	D 17-20	6 km svær
Bane 6	H 17-20	8 km svær

Tag endelig din mor, far eller andre voksne med, der synes det er sjovt at løbe orienteringsløb, for der er også baner til dem. Hvis man ikke er medlem af OK Pan er man meget velkommen, men deltagelse i løbet koster 20 kroner pr person.

Det første og det sidste løb er i Marselisborg Nord, og det andet løb er i Storskoven, men alle med start fra Silistria. Du behøver ikke tilmelde dig – bare mød op. Første start er kl. 11.

Alle tre lørdage mødes vi i klubhuset Silistria efter løbet. Efter hvert løb er der dømt "kortnørderi", frokost for 15 kroner pr person og megahygge i klubhuset!

To ud af tre løb tæller. Der er præmier til de bedste i alle ungdomsklasserne.

Håber vi ses

Med venlig O-hilsen ungdomsudvalget

Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema
24/11	Camilla Bevensee	Kompastræning (frimærkeløb)
26/11	Løberstyret	Intervaller - terræn - 2x15min m. 5min pause.
1/12	Simon Thrane Hansen	Vintercup #3
3/12	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo.
8/12	?? (Arrangør søges!)	Vintercup #4
10/12	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo.
15/12	Camilla Bevensee	Fidusløb - vent og se!
17/12	Løberstyret	Intervaller - terræn - 7x3min m. 1½min pause.
22/12		Juleferie
24/12		Juleferie
29/12		Juleferie
31/12		Juleferie
5/1	Kell Sønnichsen	Vintercup #5: Micr-O i Mindeparken
12/1	Henrik Knudsen	Vintercup #6
19/1	Camilla Bevensee	Ind- og udløb
26/1	Camilla Bevensee	Vintercup #7
2/2	Emil Thorsen, Jonas Munthe	Vintercup #8
9/2	Camilla Bevensee	Ind- og udløb

Mødested: Silistria. Vintercuppen kan dog have mødested andre steder; tjek den enkelte afdeling på hjemmesiden.

Instruktion: 18.00.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
19/11	C	Giber Å	OK Pan Århus	NightChamp	16/11
26/11	C	Skablung Skov	OK Pan Århus	NightChamp	23/11
3/12	C	Tvis Kloster Plantage	Vestjysk OK	Natteravn 3	29/11
10/12	C	Stenholt Buchwalds Pl.	Nordkredsen	Natteravn 4	
26/12	C	Nørreskoven	OK Esbjerg	Julenissepointløb	19/12
10/1	C	?	Nordkredsen	Vinterlang	
17/1	C	?	Nordkredsen	Vinterlang	
31/1	C	?	Nordkredsen	Vinterlang	
4/2	C	Åbjergskoven	OK Pan Århus	NightChamp	1/2
7/2	C	True Skov	OK Pan Århus	Vinterlang	
11/2	C	Nim Skov	OK Pan Århus	NightChamp	8/2
21/2	C	?	Nordkredsen	Vinterlang	
25/2	C	Hårup Sande	OK Pan Århus	NightChamp	22/2

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

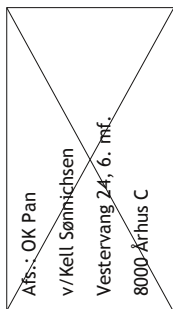
Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen, Søkgrogen 17, 8300 Odder, tlf. 8627 7300, 2072 4060, email: bent@kronborg2.dk

Løbskonto: 1551 127-3213





Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
21/11	Marselisborg Nord	Spanner & Lodberg	LørdagsCup
28/11	Storskoven	Spanner & Lodberg	LørdagsCup
5/12	Marselisborg Nord	Inge Knudsen & Co.	LørdagsCup
12/12	Storskoven	Torbjørn Gasbjerg & Co.	LørdagsCup
2/1	Marselisborg Nord		LørdagsCup
9/1	Marselisborg Nord		
16/1	Storskoven		LørdagsCup
23/1	Storskoven		LørdagsCup
30/1	Marselisborg Nord		LørdagsCup
13/2	Storskoven		

Mødested er i alle tilfælde Silistria.

Starttid: Kl. 11.00-11.30

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt medlemskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

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