



Pan-Posten

Nr. 672 - Marts 2016

70 km orienteringsløb i Mols Bjerge



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



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2006	Familie 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Jan Bille, pan@orientering.dk	2973 4718
---	---	-----------

Bestyrelse

Formand	Lone Secher Andersen, losa1116@gmail.com	8672 5251/2541 3503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	2875 7794
	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878/40138606
Suppleant	Ida Bobach	

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	2835 1948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	2022 6709
Arrangementsudvalg	Trine Kristensen, TK@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229

Pan-Posten

Redaktion	Henrik Rindom Knudsen, henrikknudsen93@live.dk	2636 3180
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	5192 5105

Trænere

Klubtrænere	Camilla Bevensee, camillabevensee1@gmail.com	2875 7794
-------------	--	-----------

Ungdomstrænere	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	2635 1986
	Tobias Karlsmose Svarer	
	Giacomo Frattari	
	Sofie Secher	
	Caroline Finderup	
	Inge Knudsen	

Salg af klubtøj	Alice Hinge, alicehinge1@gmail.com	8627 3691
-----------------	---	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Indhold

Leder	3
Klubnoter	4
VUMB 2016	8
Generalforsamling 2016	12
Stafetten - Finn Arildsen	15
O-service	16
Pan-Pop	19
Årberetning fra formanden	20
Gæt et kort	22
Novembers ungdomsløber	23
Januars ungdomsløber	24
Sociale medier - instagram	25
Træningskalender	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
673	17/4	Maj
674	15/6	Juli
675	17/8	September
676	15/10	November
677	6/12	December

Leder

Selvom vinteren er kendt for at være lavsæson i forhold til konkurrencer, er der alligevel aktivitet i skoven.

I dette nummer af Pan Posten kan du læse lidt om, hvordan klubbens løbere får vinteren til at gå med blandt andet at deltage i Vinter Ultralang i Mols Bjerge og vores egen Pan Pop tur.

Vi ser også lidt frem mod de aktiviteter, der kommer: hvad med at lære at lave baner og træningsløb? Nogle af klubbens dygtige medlemmer tilbyder kurser i marts måned.

Vi vil gerne opfordre alle medlemmer til at byde ind med gode ideer og historier, så vi kan gøre vores klubblad spændene og varieret - så har du en god ide til indholdet af bladet, så kontakt én fra redaktionen.

Vi har fået et nyt medlem af redaktionen: Henrik Rindom Knudsen - Velkommen.

Henrik har påtaget sig opgaven med at sætte bladet op, men vi håber også at kunne trække lidt på de kompetencer, Henrik har fra sit journaliststudie.

/Anni, Kell, Henrik og Inge



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!

Tilmelingen er allerede åbent og kan findes på:

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



DM Hold - i år skal vi have den!

Det lykkedes ikke helt sidste år, men i år har vi gode chancer for at vinde DM Hold. Men for at kunne det, skal vi først nå frem til finalen. Dette gøres ved at vinde de to divisionsmatcher, hvor den første er den 17. april i det lækre terræn Kollerup lige nord for Fjerritslev. Sæt kryds i kalenderen for hele familien og meld dig til via o-service.

Anden divisionsmatch er allerede lige efter sommerferien, nemlig den 28. august, i Aunsbjerg. Og finalen er den 9. oktober i Svanninge Bakker. Sæt også allerede nu kryds ved de to datoer.

Stor hæder til Maja og Ida

Lørdag aften var de århusianske danmarksmestre (og verdensmestre mm) samlet i Musikhuset i Århus for at blive fejret ved den årlige DM Fest. Aftenen startede med spisning og uddeling af byens gave til mestrene (en bluetooth højttaler). Herefter skulle der uddeles priser ved et stort show i Store Sal, der blev transmitteret live på TV2 Østjylland. Ida Bobach blev kåret til årets idrætsudøver i Århus, mens Maja Alm blev kåret til årets Østjyske Sportsnavn.

Gæt et kort - Hint 1



Et gammelt, men alligevel aktuelt kort





Påsketur 2016 - Skal du ikke med?

Turen går sydpå til skovene omkring Kolding og vi har lejet os ind på Koldingegnens idrætsefterskole (www.kie.dk) fra torsdag til lørdag. Der er ikke betjening med i opholdet så vi skal selv lave mad. Vi regner med ca. 500 kr person/ungdom 250 kr og regner med at alle giver en hånd - som vi plejer. Der er plads til 100, så det er først til mølle.

Hilsen

Påsketursudvalget

Prøveperiode med mere læsbare kort til de ældre ved DM/FM stævner i 2016

Der har gennem nogle år været ønsket om at de ældre løbere får kort i målestokken 1:7.500.

Ved Påskeløbene 2015 udgjorde "de ældre løbere" - i denne sammenhæng løbere i H/D 45- og ældre - over halvdelen af samtlige deltagere!

Derfor er der også i oplægget til ændringer for DOF's reglementer fra 1.1.2017 indsat et

konkret forslag til ændring til gavn for denne aldersgruppe som kan findes udpenslet på DO-F's hjemmeside.

For at afprøve ideen i praksis inden den evt. indføres i reglementerne fra 1.1.2017 vil Stævne og Reglement udvalget gerne give arrangører

ne af DM/FM stævner i 2016 mulighed for at udnytte denne mulighed



allerede nu, dog under forudsætning af, at man respekterer følgende udtalelse fra DOF's Kortudvalg:

Det væsentlige er, at kortene tegnes i minimum 1:10.000. Hvis et kort tegnes i 1:7.500 fylder korttegnerne bare flere detaljer på kortet og så bliver det stadig ikke læsbar for ældre langsynede personer.

Så ... 1:7.500 kort skal være en opfotografering af 1:10.000 kortet for at sikre at læsbarheden bliver bedre.



Kursus aften i OK Pan

Tirsdag d. 8/3 fra kl. 19.30 - 21.05, har du som medlem af Pan, mulighed for vælge mellem fire interne lynkurser.

Der afholdes to kurser af gangen, kursuslængden er 45 minutter

Kurser:

1. Brug SportIdent til træningsløb

kl. 19.30 - 20.15

Underviser: Kell Sønnichsen, i gammel stue

Niveau: Basalt.

Beskrivelse: Grundlæggende brug af SportIdent uden strøm og computer gennemgås.

2. Kom i gang med Condes (program til banelægning)

kl. 19.30 - 20.15

Underviser: Kent Lodberg, i køkkenet

Niveau: Basalt - ikke krav om erfaring med programmet

Beskrivelse: Medbring PC med programmet på (downloades fra www.condes.net)

3. Træningsløb - hvad skal der til?

kl. 20.20 - 21.05

Underviser: Kent Lodberg, i gammel stue

Har du lyst til at lave et godt træningsløb, men er lidt i tvivl om du kan klare opgaven?

Her gennemgås de ting, som folk typisk er i tvivl om.

Det er ikke et kursus i hvordan man laver baner - det tager vi i et senere kursus i foråret 2016

4. O-service

kl. 20.20 - 21.05

Underviser: Bent Nielsen, i køkkenet

Niveau: Basalt, Forudgående kendskab ikke nødvendig

Beskrivelse: Ajourføring af personlige oplysninger, tilmelding til løb og kurser, løbskonto. PC ikke nødvendig.

Da kurserne ligger umiddelbart efter træningen, vil det være muligt at købe lidt mad.

Af hensyn til planlægningen bedes du tilmelde dig, her senest mandag d. 7/3, til et eller to kurser og evt. aftensmad !



Mogens Finderup

VUMB 2016

Mission accomplished med hjælp fra OK Pans ungdomsafdeling!

Det var følelsen, da jeg søndag den 6. februar kl.12.15 kunne tjekke i mål til VUMB 70+.

Allerede sidste år deltog jeg for første gang og synes bare det er en udfordring, der er værd at kæmpe for. Sidste år måtte min makker udgå lørdag aften, så hvis jeg skulle tage udfordringen op igen, så skulle det være med en ny makker. Og hvor finder man så lige sådan en...

Tilmeldingen til årets VUMB åbnede 1. marts sidste år og pga. de begrænsede pladser om bord på Fregatten Jylland, skyndte jeg mig at tilmelde et hold, dog uden makker. Jeg havde nogle følere ude, men enten sagde konen nej, eller også var vedkommende skadet, eller også kunne de bare ikke overskue 70+ i kulde og regn.

En efterårstur med ungdomsafdelingen til Norge og Blodslitet løste dog det problem. En far til en af ungdomsløberne og patruljesoldat, var et godt bud og da han til Blodslitet løb med teten hjem og besejrede alle mere erfarne OK Pan løbere (dog ikke Tut), havde jeg en makker

Vi skulle bare lige tunes ind på hinanden. Ikke så nemt, når man som jeg har fået nyt job og mere er på job end hjemme. Vi fik nogle ture sammen i januar. Henrik viste sig at være stærkere end jeg - især i bakkerne. Orienteringen på 4 cm kort skulle vi også

have på plads. Det blev til nogle lange ture i Mols bjerge på kortene fra sidste år. GPS var ikke nogens spidskompetence, men det er derimod Tores (far til anden ungdomsløber) spidskompetencer. En træningsseance med Tore samt lån af den bedste GPS på området og vi var klar til også at udvikle de kompetencer. Den første træningstur med GPS løb vi tør for strøm. Selvom det ikke var under minus grader, kunne batterierne ikke klare mosten, så nogle andre skulle anvendes, når slaget skulle stå.

Tøjet er også et væsentligt element i VUMB. Vi fik koordineret vores ønskesedler til jul og kunne stille op i ens løbejakker og løberygsække. Jo, jo det handler jo om at være et team.

Lørdag den 5. februar oprandt. Vi var i den grad klar. Vi tog fra Aarhus kl. 8.00 og havde god tid til tjek-in inden starten gik kl. 10.15. Det var en hård, men sjov start med næsten 7 km løb langs stranden. Det udfordrede ikke orienteringen, men det udfordrede kroppen. Lørdag gik rigtig godt. Strategien var at have styr på orienteringen, holde sig i løb og kun gå op af bakkerne. Dette lykkedes og 5 timer og 45 minutter senere kunne vi kravle op i toppen af masten på Fregatten Jylland og indtage noget varm suppe som belønning. Vi havde forberedt varm vand i termokande, så vi umiddelbart efter målgang kunne forsyne os med noget varmt at drikke. Lørdag havde været en meget våd dag med regn fra oven, så det handlede bare om at få skiftet fra inderst til yderst. Fregatten er ikke just kendt for sin varme. Jeg havde ondt i lårbasserne de sidste kilometer og som jeg lidt havde frygtet, viste patruljesoldaten ingen svaghedstegn! Han var ligesom lidt overskudsagtig og en hård negl

Aftensmaden var den legendariske pulverkartoffelmos med 1 kg bacon til. Tobias (ungdomstræner i OK Pan) og Eskil førte vores klasse. Eskil troede på sejr næste dag, mens Tobias var mere ydmyg. Han vidste at kræfterne var godt brugte. Vi kravlede tidligt i soveposerne, det gav varmen og noget tiltrængt søvn. Mens jeg lå i soveposen, kom nogle af de senere hold i mål. En kvinde lagde sig i nærheden. Jeg spurgte om det var gået godt. Hun svarede: Ja det er gået godt Mogens." Jeg undrede mig, hvor hun kendte mit navn fra. "Min datter hedder Hannah og går til ungdomstræning i OK Pan...."

Kl. 4.12 søndag morgen var der uro omkring mig. Det var selvfølgelig patruljesoldaten der var ved at presse sin sovepose ned i posen. Hvorfor ligge i en lun sovepose, når man nu har muligheden for at stå op i nattekulden og tage sine vådsokker på? Jeg havde fået en god søvn, men jeg tror ikke Henrik havde lukket et øje. Kl. 4.37 var patruljesoldaten

klar til afgang - lige tidligt nok for mig, men på den anden side gik tiden hurtigt denne morgen...

Prologen søndag startede kl. 6.15 og foregik i og omkring Fregatten. Desværre læste vi ikke kortet grundigt nok. Dels var kortet spejlvendt og dels overså vi, at nogle af posterne var markeret dobbelt. Dvs. Post 8 og 11 på prologkortet var markeret som værende både indenfor på fregatten og uden for fregatten!! Vi måtte splitte op og jeg ledte efter poster uden for Fregatten, som så viste sig at være indenfor. Jo, - bestemt en fremragende start på dagen.

Så afsted mod Mols bjerge. Koordinatorerne og GPS'en viste at post 11 skulle stå her, men det gjorde den ikke, selvom vi stod sammen med mere end 10 andre hold. Henrik begyndte at lede sammen med de andre, mens jeg hankede op i min orientering og

Foto: Martin Paldan





kiggede på kortet. Noget stemte ikke her. Mellem moser hed posten og vi stod i åbent land... Fik signaleret til Henrik at vi skulle mere til den anden side og ind i skoven igen. Der var så moserne og der var posten. Fed fornemmelse. Godt der er nogle fordele ved at være et motionist medlem af OK Pan. Det kunne dog ikke mærkes hele vejen, især da kortet er 4 cm, fra krigens tid og man mangler alle detaljerne.

Vi fik valgt et for direkte vejvalg på post 18, der stod i et for mig sort hul i de Molske Bjerger. Vi kunne ikke komme frem, mange højdekurver og mistede til sidst orienteringen...

Godt trætte og på vej op af Trehøje, stod der en kvartet fra ungdomsafdelingen; Anni, Nete, Anna, Eva og Jeanette og heppede alt hvad de kunne. Vi havde da kun fire poster tilbage og vi fik sat tempo på og lagde os i front, hvis vi selv skal sige det, af en større gruppe. Denne føring holdt vi de næste tre

poster, indtil vi skulle de sidste to km langs stranden inden det gik direkte op mod toppen, Karpen Høj og målet.

Det var koldt og blæsten stod ind langs stranden. Der var bare ikke mere at skyde med. Jeg havde forgæves siden morgenstunden set og lyttet efter svaghedstegn fra patruljesoldaten, men nej - han var som en maskine. Han lagde sig lidt foran mig og forsøgte at trække. Det var rigtig godt, men mine ømme lårbasser var i mellemtiden blevet omdannet til stive stylder og stylteløb på en strand er som bekendt en udfordring...

Sidsteposten lå på store Jættehøj få hundrede meter før mål på Karpen Høj. Først da og endelig!! Efter 2 dages løb og ca. 73 km tilbagelagt kom det længe ventede svaghedstegn fra patruljesoldaten. "Jeg synes, vi skal løbe på stien, hvis jeg skal løbe i græsset skal jeg løfte benene for højt" Min makker af en soldat, var altså også et

menneske - fantastisk

Heppekoret havde imidlertid flyttet sig og stod klar til at klappe os i mål og missionen var fuldført. VUMB 70+ var gennemført, som et helt hold og med alle poster. Tiden søndag var 15 minutter langsommere end dagen før, hvilket skyldes de to bum og den nedsatte hastighed til sidst langs stranden fra styltemanden her. Eskil og Tobias fik en topplacering i 70+, men måtte afgive deres første plads, da Tobias fik udsolgt på kræfter. Et andet OK Pan hold vandt 100+. Holdet bestod af Rasmus Oscar og Bjarke Refslund. Ved Trehøje, så det også ud, som om Bjarke havde udsolgt for kræfter, men åbenbart ikke noget der kunne true deres føring.

I mål fik vi depoterne fyldt op med bananer og kakaomælk inden den stod på chili con carne og vi kunne vende næsen hjemad for at slappe af. Der var jo en arbejdsdag, der truede for os begge dagen efter.

Missionen blev fuldført sammen med en patruljesoldat. Det er faktisk rigtig hårdt. Jeg er gift med en sygeplejerske og har derfor lært ikke at være pylret, men jeg kom alligevel til kort i forhold til Henrik. Måske to gange i løbet af søndag, kunne jeg skimme i en øjenkrog hos ham at han var presset, så opskriften på et fuldført VUMB, er en god makker, man fungerer godt sammen med og som ikke pylrer, så kræver det god forberedelse og et fantastisk heppekor.

Vinderne på 100km
Rasmus Oscar og
Bjarke Refslund, Foto:
Martin Paldan



Gæt et kort - Hint 2



Start og mål er fra KUM 1987. Og vi kommer til at være (næsten) samme sted i år til et andet løb.

Generalforsamling 2016

Referat af generalforsamling i Orienteringsklubben PAN, Aarhus den 19. januar 2016 klokken 20:00.

Der var 19 fremmødte medlemmer.

1. Finn Hother blev valgt som dirigent, og kunne konstatere, at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt og dermed lovlig.

2. Formandens beretning samt beretning fra de enkelte udvalg er tidligere publiceret på klubbens hjemmeside, og kan tilgås HER.

- Lone gennemgik hovedpunkterne i beretningerne med særlig opmærksomhed på de utrolig mange medaljer ved , nationale som internationale mesterskaber, på såvel senior- som ungdomssiden. Desuden bemærkedes den meget store medieomtale af sporten og udøverne der har været i årets

løb.

- Det blev fremhævet at der i år har været rigtig mange både indtægtsgivende arrangementer og mere hygge prægede samlinger.

Særligt skal nok fremhæves Påskeløbet i Mols Bjerger, arrangeret af Ebbe og René, med hjælp af et utroligt stort antal glade frivillige.

- Kortudvalget har haft travlt med revision af kort i forbindelse med Påskeløbet, men også med nytegning og revision til kommende arrangementer.

- Husudvalget forestår vedligehold af huset og SI-enhederne til UG, og der er blevet etableret nyt fliseunderlag til den kommende større affaldscontainer.

- Der har været arrangeret 18 træningsløb og



Foto: Kell Sønnichsen

2 sprint cup i perioden, og der har været løb med op til 70 deltagere.

-Skovudvalget har haft travl, især i forbindelse med Påskeløbet. Det kunne oplyses, at der i forbindelse med tilrettelæggelsen var blevet kørt ca. 3000 km.

- Slutteligen er der blev nedsat et kommunikationsudvalg, der først skal til at finde sine ben. Det er tanken, at der udover et ugentligt nyhedsbrev, skal arbejdes med kommunikation i bred forstand, såvel udadtil som indadtil.

- Der har været store indtægter i årets løb, ikke mindst på grund af medlemmernes store indsats. Der vil næste år bl.a. være mulighed for at gøre en indsats i forbindelse med 2 gange Feminaløb, et muligt yoga arrangement samt Midgårdssormen og Dm-mellem.

- Herefter blev formandens beretning taget til efterretning.

3. Kasseren gennemgik det omdelte regnskab og konstaterede, at flere af udvalgene selv skaffer en stor del af eget budget.

- Det kan konstateres, at der i år har været et større kortsalg end forventet, en meget større indtægt på Påskeløbet, men til gengæld en mindre indtægt fra Feminaløbene end budgetteret.

- Der har været større udgifter i forbindelse indkøb af klubdragter og der er givet ekstraordinære tilskud til klubture.

- Der blev spurgt til værdisætningen af klubbens VW bus. Denne er i årets løb blevet



Foto: Kell Sønnichsen

totalrenoveret så det skønnes, at selvom den ikke er ny, er den i en meget fin stand.

- I tilgift til kasserens beretning gav revisor Jan Thomsen en stor ros til indsatsen ved alle arrangementerne.

- Juul roste kasseren for gennemgangen, hvorefter regnskabet blev godkendt.

4. Der var ikke indkommet forslag til behandling af generalforsamlingen.

5. Kasseren fremlagde bestyrelsens budget for næste år, og kunne herunder oplyse, at der er foretaget en lille opskrivning af kontingentet.

- Der forventes en mindre fald i indtægten fra Femina løbene, men der er til gengæld mulighed for en ny indtægt i forbindelse med opstilling til en yoga-dag. På spørgsmålet om forventningerne hertil, kunne der gives et forsigtigt skøn på omkring 30.000,-.

- Budgettet for 2016 opererer med et mindre underskud, som flere tilkendegav ikke ville være betænkeligt, i kraft af klubbens store

aktivitetsniveau og økonomiske buffer. Dog blev det også pointeret, at underskuddet kan betragtes som penge der deles ud til aktiviteter.

- Der blev spurgt til planer i forbindelse med klubbens 70 års jubilæum. Der er ikke nogen umiddelbare planer, men det vil der blive arbejdet videre med, ligesom der undersøges yderligere i forbindelse med yoga arrangementet.

- Regnskabet blev herefter taget til efterretning.

6. Formanden vælges i ulige år, og var således ikke på valg i år.

7. Kasserer er på valg i lige år. Kell indvilgede i at genopstille, og der var ikke andre, som ønskede at kandidere, hvorfor Kell fortsætter som kasserer.

8. Kent Lodberg og Torben Utzon var på valg til bestyrelsen, og blev begge genvalgt uden modkandidater.

9. Til valg af suppleanter genopstillede Ida Bobach, og da der ikke var opstillere til 2. suppleant posten, blev det overladt til bestyrelsen selv at finde en egnet person.

10. Som revisor var Jan Thomsen på valg, og blev genvalgt.

11. Under punktet evt. gav Bent Nielsen stor ros til alle elite løberne for den megen omtale sporten og klubben har fået i medierne i det forløbne år.

- Som sidste punkt på programmet blev årets PAN præstation tildelt en løber der har været med siden den tidlige barndom, som er relativt ny i PAN, som har deltaget meget aktivt i såvel skov som klub og som meget gerne vil gentage sine præstationer i 2016. Den skønne pokal tildeltes Ida Bobach. Tillykke.

- Generalforsamlingen blev afsluttet med et trefoldigt leve for PAN.

Foto: Kell Sønnichsen





Kell Sønnichsen

Stafetten - Finn Arildsen

Sidste nummers stafet-offer, Emil Thorsen, var slet ikke i tvivl om, hvem vi skulle høre noget mere om: Finn Arildsen. Han er en person, som mange i klubben kender, men ofte kun af navn, som manden bag Condes. Især de unge ved ikke rigtig, hvem han er. Så vi sætter et billede på ham.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det er snart så længe siden, at jeg ikke kan huske det. Det var i 1975 - et TRIM-arrangement i Vendelboerne. Hele familien startede jo, så jeg var nødt til at hænge med. Det første løb var i gang-tempo på TRIM-bane. Kortet var en dårlig foto-kopi af 1:25.000 GI-kort med håndtegnede stier. Ganske "interessant".

Hvor ofte træner du?

1-2 gange om ugen. Når benene vil. Mest bliver det bare til lidt løb i nærområdet.

Hvad er det største naturoplevelse, du har haft?

Det er nationalparkerne i USA og Canada. Yosemite står som noget helt fænomenalt. Der er rigtig mange ting, man kan gøre der.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Uden tøven: Midnatssolgaloppen 1987. Terrænet var det samme som ved de nordiske mesterskaber i 1984: Fjeldterræn, åbent med klipper og meget komplekst. Og en helt

enorm udsigt. Mogens Hagner m.fl. Lokkede mig op. Tror ikke, at der er noget orienteringsterræn, der overgår det.

[Aursfjord-

Hamnvåg blev i 2000 i en norsk afstemning valgt som århundredets kort, red.]

Og det største bom?

Wild West 1985. Jeg kom som den første til første væskepost, men det var bare ikke den jeg var på vej til. Efter at jeg senere havde haft væskeposten i den rigtige rækkefølge, blev jeg væk og endte 45 min senere tilbage ved selvsamme væskepost!

Hvor mange lande har du løbet i?

30 lande: Danmark, Norge, Sverige, Finland, Estland, Polen, Tjekkiet, Ungarn, Østrig, Bulgarien, Tyrkiet, Italien, Schweiz, Frankrig, Portugal, Spanien, Marokko, Belgien, Tyskland, England, Skotland, Irland, USA, Canada, Japan, New Zealand, Israel, Ukraine, Taiwan og Colombia.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Sprint. Jeg ville gerne løbe Ultralang, men jeg har ikke kondi til det.



Man ser mest Finn Arildsen i arrangørrollen - her ved VM i Kiev i 2007



Bent Nielsen

O-service / løbskonto

Nedenstående er nok mest for nye / nyere medlemmer, selv om også en del ældre medlemmer kunne trænge til en genopfriskning, når man ser på deres brug af O-service og manglende indbetaling til løbskontoen.

Stamoplysninger

Når man indmeldes i klubben, opretter sekretæren samtidig medlemmet i O-service med navn, adresse og andre tilgængelige oplysninger, og der sendes en mail til løberen med log-in-oplysninger. Alle oplysninger ligger under "Løbere" og "Ret oplysninger".

Det er ret vigtigt, at disse oplysninger altid er ajour, da de dels styrer tilmeldinger til løb og dels afgør, hvor klubbladet "Pan-Posten" og DOF's blad "Orientering" sendes hen.

På første side er der mulighed for at lægge sit foto ind.

Under fanebladet "Løberoplysninger" findes navn, fødselsdato, numre på egne Emit- og SportIdent-brikker. Ved at sætte flueben i rubrikken "Data" kommer de fornødne oplysninger automatisk med, når du tilmelder dig et løb.

Under fanebladet "Kontaktoplysninger" findes oplysninger om adresse, telefon, mail. Der er endvidere mulighed for at afkrydse hvilke oplysninger, der skal kunne ses af

andre med adgang til O-service.

Under fanebladet "Nyhedsformidling" er der afkrydset ud for mails fra klubben og de to blade (Ikke Orientering, hvis man er passivt medlem). Der er mulighed for at afkrydse, om og hvilke informationer man ønsker at modtage i nyhedsmails fra DOF.

Går du tilbage i løber-menuen, kan du under "Ret adgang" ændre kodeord (men ikke brugernavn).

Husk ved alle ændringer at trykke "Gem". Hvis du ikke kan se ændringer slå igennem, så luk O-service og log på igen. Så skulle de gerne være der.

I menuen kan du også se hvilke løb, du har været tilmeldt til i indeværende år (samt sidste år). Det fremgår endvidere, hvordan din saldo på løbskontoen ser ud. Står "Balance for hele året" (nederst på siden) med rødt, så er det bare om at komme til lommerne og få indbetalt et beløb på klubbens konto, reg. nr. 1551 konto nr. 1273213.

Kalender

Under "Kalender" findes oplysninger om alle løb, kurser ol. i Danmark - dog ikke træningsløb. Du har mulighed for nederst på siden at bestemme, hvad du vil kunne se, idet der under "Indstillinger" ligger en række muligheder for valg og fravalg. Er du lige glad med se hvilke kurser, der afholdes, er der selvfølgelig ingen grund til at sætte et flueben her. Er du ligeglad med, hvad der sker i Østkredsen (på Sjælland og Bornholm), skal der heller ikke afkrydses her.





Oversigten viser dato og dag for arrangementets afholdelse, navn på kredsen (Nord, Syd og Øst), arrangementets navn, kategori, sted, tidspunkt, eventuelle yderligere oplysninger og sidste frist for tilmelding. Mellem arrangementets navn og kategori er der et symbol. Hvis du trykker på dette, kommer du til arrangementets hjemmeside, hvor der kan findes detaljerede oplysninger om arrangementet.

Trykker du på arrangementets navn, åbnes et nyt vindue, hvori du kan foretage din tilmelding til arrangementet. Her kan du se de øvrige af klubbens medlemmer, der er tilmeldt til arrangementet, hvilket kan være nyttigt i forbindelse med eventuel samkørsel. Det samlede antal tilmeldte fremgår ligeledes.

Ønsker du at tilmelde dig til arrangementet, trykker du på "Tilmeld flere". Nu åbner sig et vindue med dine personlige oplysninger. Ud for "Klasse" er der en pil nedad. Tryk på denne og vælg den klasse eller bane, du ønsker at løbe. Nu skulle der automatisk blive anført et beløb for deltagelsen, idet systemet bruger dine personlige oplysninger til at beregne startafgiften (junior eller senior). Der kan dog være tilfælde, hvor du selv må angive startafgiften.

Er du junior, så tryk lige på det grønne felt med "Tilskud 75%", så beregnes klubtilskuddet automatisk. Der ydes kun klubtilskud, såfremt løberen stiller til start. Såfremt man ikke stiller til start, vil klubtilskuddet senere blive tilbageført. Tilskuddet til kurser for juniorløbere er dog kun 50%.

Der er to bemærkningsfelter. Det ene kan bruges over for arrangøren, hvis man f. eks. har ønsker om tidlig eller sen start. Det andet kan bruges over for klubben, hvis man f.eks. har ønske om at få kørelejlighed. Så kan andre klubmedlemmer se dette.

Tilbage i det første vindue kan der foroven i vinduet være lagt yderligere funktioner ind, f.eks. børnepasning. Tryk på denne, og der åbner sig et nyt vindue med mulighed for tilmelding til dette.

I oversigtsbilledet findes et felt "Alle tilmeldte". Heri kan findes oplysninger om antal tilmeldte fra de forskellige klubber (med navne på løberne) samt antal tilmeldte i de enkelte klasser / baner (også med navn på de tilmeldte).

Tilmeldingsfristen til alle løb er kl. 24.00 den dag, der er nævnte som sidste tilmeldingsdato. Tilmeldinger efter dette

tidspunkt kan af arrangøren betragtes som en eftertilmelding.

Så længe der er åbent for tilmelding, vil der ud for dine oplysninger være en blyant. Denne markerer bare, at du stadig har mulighed for at redigere i din tilmelding.

Betaling

Al betaling for deltagelse i løbene afregnes samlet af klubben over for den arrangerende klub. Du skal til gengæld indbetale et beløb på den tidligere nævnte bankkonto. Du skal altså ikke betale direkte til arrangørklubben.

Principielt skal der altid være plus på din konto, for at du vil blive tilmeldt til løbene. I praksis vil du også blive tilmeldt, selv om du skylder på din løbskonto. Det går dog kun til en vis grænse (bestemmes suverænt af mig). Synes jeg, at din negative saldo er lidt voksen, får du en mail med besked om indbetaling. Du kan også risikere, at du får en besked om, at du ikke længere vil blive tilmeldt til løb, før der er plus på din konto.

Afslutning

I startvinduet i O-service kan du ved at rykke på pilen ved "Hjælp" få et punkt, der hedder "Manualer". Her findes flere hjælpeværktøjer. De, der ikke er dateret i 2016, er ikke opdateret til seneste version af

O-service.

Generelt sker der stadig visse ændringer i O-service. Mange steder i systemet findes der nogle nedadgående pile. Disse giver gerne adgang til yderligere oplysninger. Så prøv dem, hvis du kører lidt fast. Har du problemer med anvendelsen, så kontakt mig bare.

Du kan også gemme O-service med dine login-oplysninger som et bogmærke, så du er fri for at huske brugernavn og kodeord. Når du er logget på, så gem siden som bogmærke.





Tobias Karlsmose Svarer

Panpop 2016

Fredag den 22 januar tog godt og vel 30 panløbere mod Thy og Panpop. Nærmere bestemt gik turen til Skovhuset lidt nord for Thisted. En lækker hytte som ligger lige op til



Foto: Torben Utzon

Vandet plantage. Fredag aften stod på ca. 6km natorienteringsløb med samlet start og gaflinger, en rigtigt god træning frem mod tiomila, som generelt var et tema for weekenden. Mål for træningen var ved hytten og efter målgang var der lækker varm suppe, dejligt da det var ret koldt i vejret.

Lørdag startede med morgenmad klokken 8 hvorefter turen gik til Nystrup plantage. Her bød programmet på baner af flere forskellige længder og sværhedsgrader fra 9,6km og nedefter. For at gøre det hele lidt sværere i det ellers i forvejen tricky terræn havde Bjarme også fjernet stierne fra kortet. Før træningen om aftenen var der frokost og holdsnak frem mod tiomila. Stemningen var super god og der er stor motivation at spore frem mod et af forårets store højdepunkter.

Aftenens træning var henlagt til klitterne ved Bøgsted Rende. Den godt 6 km lange bane bød igen på fællesstart og gaflinger. Super

fed træning med masser af tempo og for en god del af løberne også bom. Efter træningen var der lækker aftensmad. Menuen stod på kyllingegryde med ris og salat, super lækkert! Aftenen gik med hygge med film, bezzewisser og pandekager.

Søndag stod vi op til lækre hjemmebagte boller, perfekt forberedelse til dagens tur i skoven; Bjarne brutal langkøring. Træningen blev løbet i Tvorup øst, en plantage med masser af stier, som dog var fjerne fra kortet. Desuden med meget detaljerede områder, med både tæt (!) og mindre tæt bevoksning. Der var mulighed for at løbe 13km som det længste, så man kunne få trukket de sidste kræfter ud af stængerne. Herefter lækker frokost og efterfølgende pakning. Og så gik turen mod Aarhus hvor der var mulighed for en lur på bagsædet.

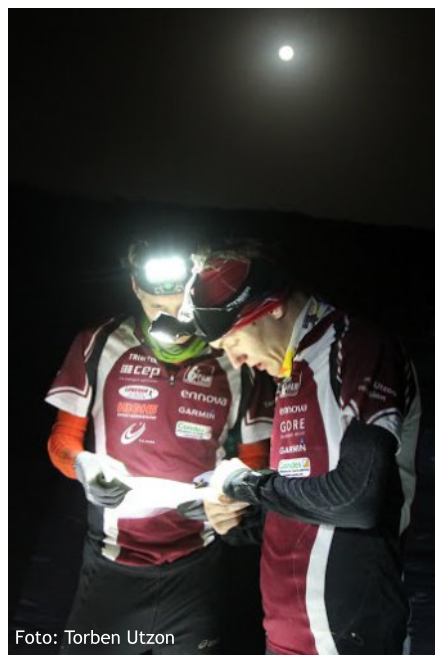


Foto: Torben Utzon



Lone Secher

Årsberetning 2015 fra formanden

2015 blev endnu et fremragende år for klubben, hvor nogle af de største sportslige præstationer er VM medaljer og flotte præstationer ved de store internationale stafetter.

På arrangementssiden har vi afholdt Påskeløb, Nightchamp, Nighttrail, Sprintcup, Runway Night Run, Trailtræning, 2 x Femina, Skolemesterskab, Kr. Him, Find vej og masser af klubtræninger samt træningsløb - vi har virkelig haft et begivenhedsrigt år både på medalje- og aktivitetssiden.

Bestyrelsens arbejde i 2015 har haft fokus på en række områder:

Et stort mål er sportslig succes, hvilket er nået gennem både VM medaljer, beundringsværdige resultater ved de store stafetter samt DM medaljer. Både indenfor dame og herreeiten, har vi set imponerende resultater, og mange arbejder allerede nu målrettet mod endnu flere store præstationer. Også løbere fra ungdom og senior gruppen, har hevet mange DM medaljer hjem.

Fastholdelse af nye løbere har også været et mål i år. Både i ungdomsafdelingen og til klubtræningerne, har vi i efteråret forbedret modtagelsen af nye løbere. Begge har ved at etablere en fast bemanning, gjort det nemmere at starte i klubben. En central kontaktperson gør, det mere ubesværet at falde til, ligesom de nye løbere har nemmere adgang til at stille de spørgsmål, der altid

dukker op.

Sekretæren, Søren Bobach har i 2015 udsendt et elektronisk spørgeskema til nye medlemmer, for at afdække hvordan nye løbere finder klubben, og hvordan de føler sig modtaget. De fleste nye medlemmer skriver, at de melder sig ind, fordi orienteringsløb er en ny måde at løbe på, og at klubben giver mulighed for nye sociale relationer. Hovedparten har fået kendskab til klubben gennem venner og hjemmesiden, vi har derudover fået et par medlemmer, der har opdaget klubben efter deltagelse i Nighttrail og ungdomsafdelingens sommercamp for børn i Aarhus. På spørgsmålet om hvordan man føler sig modtaget, giver mange svaret, at klubben opleves som hyggelig, men også lidt forvirrende.

Svarene er egentlig ikke overraskende, men det giver muligheder for at sætte ind, så OK Pan kan blive bedre til at modtage nye løbere. 2016 vil vise, om det større fokus på modtagelse giver effekt.

Glade medlemmer er endnu et fokuspunkt, dette kræver gode træninger, gode kort og et klubhus, der giver rum til både nørderi og hygge. Træningsudvalg, skovudvalg,





kortudvalg, husudvalg, ungdomsudvalg og trænerne har igennem året givet medlemmerne mulighed for glæde, både igennem træninger og efterfølgende hygge. Vi vil gerne have så mange som muligt med til klubbens træninger og diverse løb, dette kræver en effektiv kommunikation til medlemmerne og imellem medlemmerne. Det er derfor vigtigt, at være opmærksom på hvilke kommunikationskanaler klubben stiller til rådighed. Bestyrelsen har igennem et års tid taget tilløb til et kommunikationsudvalg, hvis mål skulle være at gøre kommunikationen endnu bedre. Udvalget er nu etableret, og vi ser frem til kommende tiltag både interne og eksterne.

Klubben har i år haft en ekstraordinær god indtjening, jf. de mange arrangementer i 2015, vi har brug for et godt økonomisk fundament, hvis den positive udvikling både indenfor elite og ungdom skal fortsætte. Der forventes øgede udgifter til trænerlønnings, kurser, klubtilskud til ture og løb, der vil derfor i 2016 forsat være fokus på, hvordan klubben øger indtægterne.

Løb og arrangementer kræver mange hænder til de utallige praktiske opgaver - derfor en stor tak til alle, for den store velvilje, der er brug for til at løfte diverse opgaver, hvis udførelse er så vigtige for klubbens økonomi. I 2016 er OK Pan arrangør for både DM mellem og Midgårdsormen. At være arrangør giver selvfølgelig nogle opgaver, men det giver samtidig mulighed for at lære både

klubkammerater og sporten bedre at kende, så jeg håber, at mange har tid og lyst til igen at gøre indsats.

Klubben har i 2015 arbejdet på at lave en ansøgning, om tildeling af værtskabet for JWOC i 2019 i samarbejde med Silkeborg - et arbejde, der kræver meget benarbejde, før ansøgningen kan sendes. Det bliver meget spændende at se, om JWOC i 2019 skal afholdes i Silkeborg og Aarhus.

Ungdomsudvalget, har i efteråret udarbejdet en ny strategi, hvor der er større fokus på, at træningen matcher den enkelte løbers ønske om udvikling. Eliten arbejder målrettet hen imod flotte resultater i internationale stafetter. Jeg glæder mig til at følge udviklingen i begge udvalg i 2016.

Yderligere detaljer om 2015, kan læses i beretningerne fra udvalgene på hjemmesiden.

Tak til alle for en imponerende indsats.



Gæt et kort

Kortet er Stenderupskovene, som dette års Påskeløb kommer til at gå i. Stævnepladsen for 2. og 3. etape ligger næsten samme sted som ved KUM i 1987, nemlig på


GARMIN™

November måneds ungdomsløber: Søren Møller Skaug

November måned er gik på hæld - og på månedens sidste dag var det tid til, at vi i ungdomsafdelingen skulle have kåret endnu en "månedens ungdomsløber". Som altid var der mange om budet og mange, der på hver sin måde havde gjort opmærksom på sig selv ved enten træning, konkurrencer eller ved et vindende væsen. Ofte har trænerne og ungdomslederne hver deres bud - og ofte flere bud - på løbere, der har har gjort sig fortjent til titlen som månedens løber, men i denne måned stod vi med en kandidat, som ikke bare trænerne og ledere kunne pege på; også andre løbere fremhævede netop vedkommende som en god kammerat. Og hvem er der så tale om? - For de, der ikke har gættet det (og heller ikke har læst overskriften), afsløres det er Søren Møller Skaug, der løber med titlen!

Søren har været meget flittig til træning gennem rigtig mange år, og også i denne sæson er han en af de flittigste, når der kaldes til træning for ungdomsløberne. Søren er desuden superaktiv til konkurrencer, kurser og sommerlejr, og han har flittigt deltaget i DM'er, JFM'er, divisionsmatcher, påskeløb, NightChamp, løb i udlandet - you name it! Således er det i

år blevet til næsten 30 konkurrencer!

I forhold til sin alder løber han svære baner, og han er kendetegnet ved at være en super god orienterer. Derudover skal det endnu engang fremhæves, at Søren er en rigtig god kammerat, der ikke er bleg for at hjælpe andre - og i øvrigt altid kommer glad til træning, samlinger og konkurrencer - uanset hvor udfordrende, de end måtte være.

Stort til lykke med valget, Søren!



Januar måneds ungdomsløber: Asbjørn Kaltoft

Med overgangen til et nyt år og efter at en ny måned i dette nye år er vel overstået, er vi også klar til at kåre endnu en udgave af "månedens ungdomsløber". Som altid er der mange om buddet og mange, der på hver sin måde har gjort opmærksom på sig selv ved enten træning, konkurrencer og/eller ved et vindende væsen, og som altid er det svært at træffe valget: Hvem har haft næsen (eller løbeskoene) aller længst fremme i den forløbne måned?

Men efter grundige overvejelser er

anerkendelsen for januar måned gået til Asbjørn Kaltoft, der med andre ord - som den første løber i ungdomsafdelingen - kan løbe med æren for anden gang.

Asbjørn kunne have fået udmærkelsen for at være en god kammerat, men det var ikke den væsentligste årsag. Selv om han altid kommer glad til træning, bidrager til fællesskabet og er meget afholdt af de øvrige løbere.

Asbjørn kunne have fået udmærkelsen for gode resultater. Trods årstiden med få konkurrencer har Asbjørn stillet op i de konkurrencer, der var, og klaret sig rigtig godt. Et eksempel på dette er både Vintercuppen og Lørdagscuppen. Igen var dette ikke den væsentligste årsag til, at Asbjørn fik anerkendelsen.

Men hvad er den væsentligste årsag så?

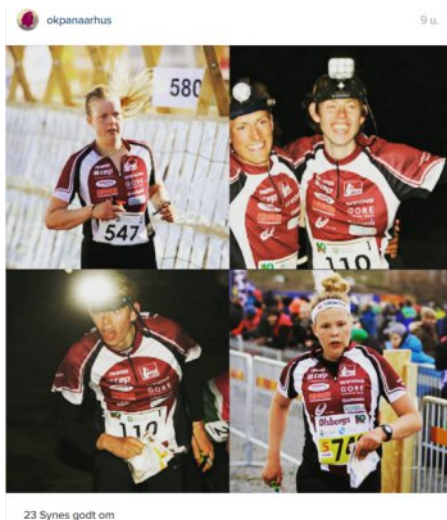
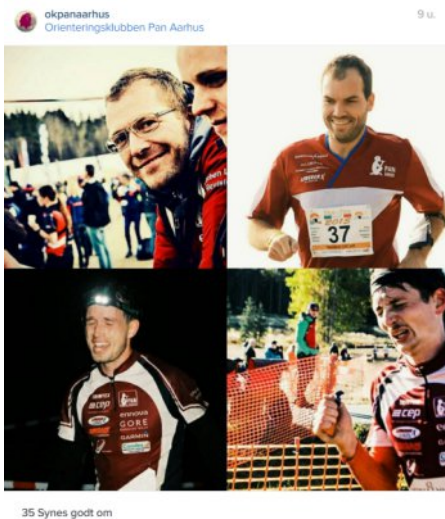
Jo, det er hans træningsindsats og træningsindstilling! Asbjørn har selv været den seje dreng, der har haft nogle klare mål, der igen har betydet en væsentlig udvikling, både fysisk og teknisk. Han møder fokuseret til træning og er optaget af at lære og blive dygtigere.

Et stort tillykke til Asbjørn med udnævnelsen som "månedens ungdomsløber".



Sociale medier - Instagram

Næste gang du uploader et instagranbillede, så tilføj det #okpan. Så er der mulighed for, at dit billede kommer med i næste Pan-Post, så du kan høste endnu flere likes.



Instagram

Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema	Bemærkning
7/3		Styrketræning	
8/3	Ida Boback	Tirsdagstræning	Langdistancetræning og fællesspisning
14/3		Styrketræning	
15/3	Camilla Bevensee	Tirsdagstræning	Stafettræning
4/4		Styrketræning	
11/4		Styrketræning	
18/4		Styrketræning	
25/4		Styrketræning	

Listen er kun midlertid, så tjek for mødetid og mødested på:

<http://www.okpan.dk/web/klubtraening.html>

ennova

Løbskalender

Dato	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
9/3	Gødvad	Silkeborg OK	Natugle 2	4/3
11-13/3	Bunken + Skagen Klitplant.	OK Vendelboerne	Norjysk 2-dages	26/2
16/3	Palsgård	Horsens OK	Natugle 3	11/3
19-20/3	Grib Skov Nødebo	OK Øst	Danish Spring	4/3
24-26/3	Fovslet + Stenderup	Kolding og Melfar	Påskeløb	3/3
2/4	Hou Skov	Mariager Fjord OK	DM Nat	18/3
10/4	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	2.+3. divisionsmatch	1/4
17/4	Kollerup	Aalborg OK	1. divisionsmatch	?
22/4	Haderslev by	HTF	DM Sprint	8/4
24/4	Rømø	HTF	DM Ultralang	10/4
8/5	Silkeborg Sønderskov	Silkeborg OK	Gudenådysten	29/3

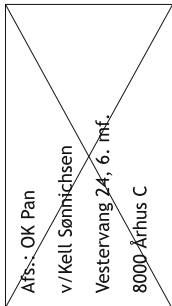
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
5/3	Storskoven	Aarhus 1900	
19/3	Fløjstrup	Juul Meldgaard	
9/4	Norringuhre	Hans Bloch	
14/5	Risskov	Aarhus 1900	
28/5	True Skov	??	

Mødestedet kan findes på:

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

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.

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.