

# Pan-Posten

---

Nr. 627 - December 2007

## Træningsmuligheder

Træningsløb, vintercup - og nu også nye  
faste poster i skoven.

Se side 3



**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	<a href="http://www.orientering.dk/okpan/">http://www.orientering.dk/okpan/</a>	
Kontingent 2006	Familie 1.180,00	
	Senior 645,00 (indtil 25 år, dog 525,00)	
	Junior 280,00	
	Abonnent 27 0,00	

<b>Sekretariat</b> (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
---	--	-----------

**Bestyrelse**

Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Kenneth Skaug, Bjarke Refslund	

**Udvalg**

Eliteudvalg	Bjarke Refslund, refferboy@hotmail.com	2514 4980
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	vakant	
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456

**Pan-Posten**

Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
----------	--	-----------

**Trænere**

Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com	2670 2108 5184 4233

Salg af klubbetøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-------------------	--	-----------

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

Løbstilmelding og adresseændring	På <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014
-----------	---------------------------------------	-----------



## Indhold

1½ tons træ(ning)	3
Nyt fra sekretariatet	4
Indkaldelse til generalforsamling	5
Årsberetning: Formandens beretning	6
Årsberetning: Arrangementsudvalget	10
Årsberetning: Husudvalget	11
Årsberetning: Eliteudvalget	12
Årsberetning: Kortudvalget	14
Årsberetning: Træningsudvalget	15
Årsberetning: Løbsudvalget	15
Årsberetning: Ungdomsudvalget	16
Klubmesterskab 2007	19
Klubmesterskabsfest	20
Femina Kvindeløb	23
DM Ultralang	24
Smålandskavlen 2007	26
Brev hjem	28
Vintercup	30
Træningsplan	30
Løbskalender	31
Træningsløb	32

## Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
628	14/2 Generalforsamling Omtale af forårets løb	februar 2008
629	10/4	april 2008
630	29/5	juni 2008
631	21/8	august 2008
632	9/10	oktober 2008
633	27/11	december 2008



## 1½ tons træ(ning)

I løbet af november er Marselisborgskovene blevet tilført ca. 1½ tons træ i form af knap 100 faste poster. De er en del af forbundets "Poster i skoven" initiativ, som klubben har koblet sig på. Så der er nu masser af nye træningsmuligheder i vores klubskov. Senere får vi også poster i Risskov og muligvis flere steder.

Til klubfesten lod træningsudvalget en indsamling gå rundt. Det var ikke til Giro 413, men en indsamling af banelæggere til træningsløb i 2008. Efter sigende blev der fyldt pænt op. Så vi må håbe, at det ikke blot var pga. vinen, man meldte sig, men at vi får arrangeret en række gode træningsløb til næste år - uden aflysninger. Det er i hvert fald svært at bevare pessimismen.

Efter tre afdelinger af vintercuppen er deltagerrekorden vist allerede slået to gange. Med op til 60 løbere og ofte samlet start ligner det næsten et Tiomila-felt, der starter ud. De korte banelængder og handicapsystemet betyder, at alle kan være med. Det har da også vist sig, at det i hvert fald ikke er de nye medlemmer, der bliver hjemme.

Alt i alt er der en masse aktivitet og ingen undskyldning for ikke at komme ud at træne i vinter - det skulle da lige være en skade eller to...



Jeg vil slutte af med at ønske alle læsere en god jul og et godt nytår - vi ses i skoven også i 2008.

/Kell.



## Nyt fra sekretariatet

### Hvad er der sket i sekretariatet i år?

Om ovenstående spørgsmål ligefrem presser sig på hos klubbens medlemmer ved jeg ikke, men ikke desto mindre vil jeg i det følgende prøve at samle lidt op på, hvad jeg har gået og rodet med i løbet af året.

Jeg overtog som bekendt sekretariatet i januar og dermed en række definerede opgaver - plus et par udefinerede, som så siden er blevet det...

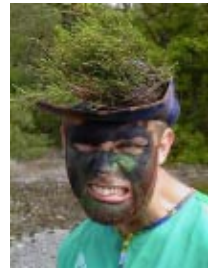
En af de første ting, jeg gjorde, var at overveje hvordan nogle af de mere rutineprægede og arbejdstunge opgaver kunne forenkles. Dette førte først og fremmest - med hjælp fra Henrik Jørgensen (med webmaster-hat på) - til oprettelsen af en web-formular til indmeldelse i klubben. Denne har fungeret siden april og findes på klubbens hjemmeside. Mange medlemmer er kommet til af denne vej, så tiltaget må siges at have været en success. Måske kan muligheden synliggøres yderligere i fremtiden, så det bliver endnu lettere for folk at melde sig ind i klubben ad denne vej.

Samtidig med oprettelsen af web-formularen har jeg udfærdiget to velkomstskrivelser - et "friløberbrev" og et "aktivbrev". Disse sendes til nye medlemmer og indeholder oplysninger om klubbens træningstilbud, kontaktpersoner mv. Hvis man er interesseret i at se hvordan vi tager imod nye medlemmer kan man se brevene på sekretariatssiden, via link øverst til højre på hjemmesidens forside.

Sekretariatssiden er desuden blevet opdateret for nylig med forskelligt relevant materiale. Her kan bl.a. findes information om sekretærens arbejdsområder, alle episoder af "SOS - Service



(Hmm, hvem er kønnet?)



om O-Service", samt information om diverse tjenester, sekretariatet tilbyder, samt link til DOFs samværspolitik mv. Gå bare på opdagelse.

## Et lille o-løb

Hen over året har mange henvendt sig til klubben med ønske om at komme ud at løbe et lille o-løb som en del af et firma-arrangement, en polterabend, en fødselsdag el.lign. Det er en stigende tendens, som har den positive effekt, at klubbens muligheder for at tjene penge øges.

Men det har også til tider været svært at finde folk til opgaverne mellem alle klubbens større og mere arbejds- og indtægtstunge arrangementer. Bestyrelsen har diskuteret det positive problem og er enige om, at der ikke må drives rovdrift på de frivillige kræfter i klubben. Det skal jeg prøve at leve op til.

En man interesseret i at hjælpe med denne type arrangementer, hvilket nogle allerede har tilkendegivet, må man meget gerne henvende sig til undertegnede. Der skal derfor lyde en stor tak fra mig til dem, som har trådt til og hjulpet med postudsætning/-indsamling og afvikling af disse arrangementer og som også har bidraget positivt til klubbens økonomi.

## Medlemsstatus

Desværre gør O-service det svært at holde styr på hvornår nye medlemmer er meldt ind. Derfor har jeg heller ikke et præcist tal på

hvor mange nye medlemmer der er kommet til klubben i løbet af hele året. Det tal må vi afvente til generalforsamlingen i januar, når regnskabet er gjort op. Siden jeg begyndte at tælle i juli er der tallet nået op på 19, så mon ikke et realistisk bud på hele året er omkring 40 nye medlemmer.

På den anden side gætter jeg på at vi har måtte sige farvel til omkring 10-15 medlemmer. Alt i alt en netto fremgang på omkring 10%. Vel egentlig ganske udmærket - og nok især et resultat af Henrik Jørgensens og Christian Overvads indsats for at uddanne og fastholde nye medlemmer gennem deres introkurser. Super initiativ som blev efterspurgt af mange nyindmeldte i løbet af året.

## SOS - Service om O-service

Da det jo ikke ligefrem er højsæson for tilmeldinger til løb, har jeg valgt at holde juleferie med SOS frem til foråret, hvor næste afsnit - nr. 3 i rækken: »Tilmelding til stafetter« vil blive bragt.

Indtil da kan man jo kigge lidt i de to foregående afsnit, hvis der er noget man er i tvivl om. De findes både i Pan-posten og via link fra sekretariatssiden.



## Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling tirsdag den 22. januar 2008 kl. 19.30 på Silistria

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.
6. Valg af formand (ulige år)
7. Valg af kasserer (lige år)
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. §6
9. Valg af suppleanter
10. Valg af revisor
11. Eventuelt

ad. 3: Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.

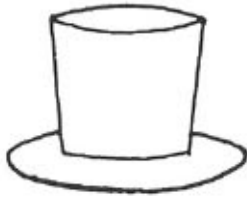
ad. 4: Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde seneste 8x24 timer før generalforsamlingen.

ad. 7: Hans Vendelbjerg er på valg.

ad. 11: Under eventuelt uddeles årets Pan-Præstation. Bestyrelsen opfordrer medlemmer til at fremkomme med forslag til kandidater. Forslag bedes sendt til Ebbe Nielsen senest 12. januar 2008.

Efter generalforsamlingen byder vi på ost og rødvin. Vel mødt!

*P.b.v. Ebbe Nielsen*



## Formandens beretning 2007

Det er nu knap et år siden jeg sagde ja til at blive formand og det er blevet tid til at gøre status på året, der er gået. Et år, der er gået meget hurtigt.

Formandsopgaven var noget, jeg efter moden overvejelse sagde ja til efter at have konsulteret familien og de nærmest venner fra klubben. Det var en opgave, jeg sagde ja til, dels fordi der var så mange igangværende aktiviteter, som jeg gerne ville være med til at videreføre, dels fordi jeg havde en ide om, at jeg kunne tilføre ny energi og nytænkning på en række områder.

### Næsten fuld bemanning

I 2007 synes jeg, vi har haft travlt i bestyrelsen. Jeg har som ny formand brugt meget tid og energi på dels at sætte mig ind i bestyrelsesarbejdet og dels at mødes med de mange specialudvalg, vi har i Pan.

De fleste er heldigvis bemandede og velfungerende. Der mangler stadig en enkelt udvalgsformand og lidt bemanning til dette udvalg, men det er mit håb, at vi snarest kan få det på plads.

### »Året efter«

Året 2007 var på mange måder »året efter WOC 2006«. Der var en række mellemværender, der ikke var helt afklaret, både praktiske og økonomiske.

WOC havde også tæret på kræfterne hos mange af klubbens medlemmer, og det er derfor godt, at 2007 har været et lidt blødere år på arrangementssiden.

At det var et godt arrangement, vi havde gennemført blev endnu en gang understreget i foråret, da jeg på klubbens vegne modtog Århus Stiftstidendes arrangementspris og et kontant skulderklap. Det er dejligt, at der er udenforstående, der lægger mærke til, hvem vi er, og hvad vi står for.

Endvidere havde vi en stor andel i Dansk Orienterings-Forbunds »Organisatoren«, som klubberne bag WOC2006 modtog til Repræsentantskabsmødet i marts.

### Flotte arrangementer

Nu vi er ved flotte arrangementer, behøver vi dog ikke så langt tilbage som 2006 for at finde nogle af slagsen. Selv om vi tog et blødere »arrangementsår« i 2007, arrangerede vi dog stadigvæk vore faste løb samt et lille bonusløb i efteråret.



Femina Kvindeløb 2007 - en overvældende succes!

I april arrangerede vi en afdeling af Dansk Park Tour i Botanisk Have - et løb, der samtidigt fungerede som iagttagelsesløb til Junior-VM. Løbet havde undertegnede som stævneleder og Kell Sønnichsen som korttegner, banelægger og meget andet.

I maj var det vores traditionsrige FEMINA kvindeløb. Løbet har efter vores formandsskifte fået Sten Ejsing som styrmand. Igen i år var det et succesrigt arrangement. Stor ros til styregruppen for en superflot indsats. Jeg ved, at arbejdet frem mod næste års løb er startet, og at mange funktioner allerede er besat.

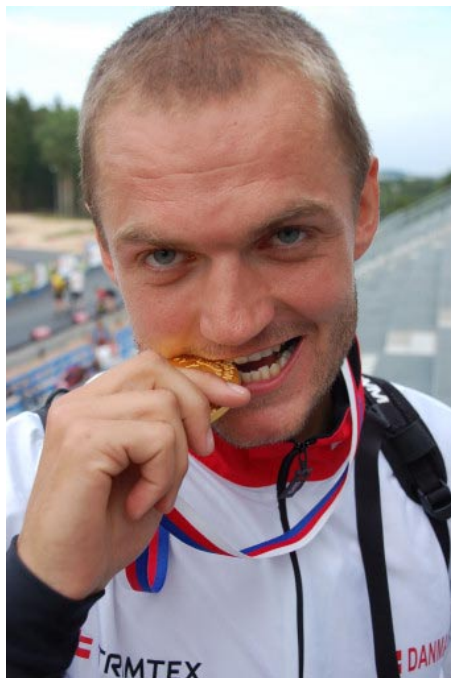
I maj arrangerede Ungdomsudvalget som sædvanligt et rigtig godt Geysir Kristi Himmelfartsløb - et arrangement, der holder en høj standard og er en vigtig brik i uddannelsen af vores nye hjælpere!

I oktober arrangerede Pan DM i MTB-O (Mountainbike Orientering) med René Rokkjær som stævneleder og banelægger. Et arrangement, der fik stor ros. Løbet blev afholdt i Rold Skov.

Godt arbejde til alle der har deltaget som arrangør!



Klubben arrangerede DM i MTB-O i Rold Skov i oktober.



Torbjørn med sin guldmedalje i sprint ved VM i MTB-O. (Foto: Mette Rieck)

## Flotte resultater

På den sportslige side har 2007 været et fint år.

Den største sportslige præstation er Torbjørn Gasbjergs medaljer ved VM i MTB-O i Tjekkiet: En guldmedalje i Sprint og en bronzemedalje i Stafetten. Holdet her bestod foruden Torbjørn af Lasse Pedersen fra Ballerup OK og OK Pans egen Søren Strunge. Stort tillykke til drengene med deres flotte VM.

I orienteringsforbundets medaljestatistik blev vi i 2007 nummer fire, og det lykkedes os igen i år at få medaljer både hos herre-senior og dame-senior.

I divisionsturnering undgik vi nedrykning efter en superindsats i nedrykningsmatchen. Retteligt hører vi jo nok også til i den bedste række, så måske vi snart skal prioritere den igen?



René Rokkjær ved WOC i Ukraine

Igen i år var vi flot repræsenteret ved VM'erne. Ved VM i Ukraine var vi repræsenteret med Signe Søes, Claus Bloch og René Rokkjær. Marie Hauerslev repræsenterede Pan ved Junior VM i Australien og ved JEC senere på året. God timing at vælge Australien som første mesterskabs destination!

## Året der gik

De enkelte udvalg vil hver især lave deres detaljerede beretning om året, der er gået, så derfor vil jeg her bruge lidt tid på at fortælle lidt om dagligdagen i klubben.

Klubtræningen styres med hård hånd af Henrik Jørgensen. Henrik gør et rigtig godt job med at skabe gode og motiverende rammer for alle. På elitesiden arbejder han tæt sammen med vores Kraftcentertræner Bjarne Hoffmann og på begyndersiden arbejder han sammen med Christian I. Overvad. Det er en stor opgave uge efter uge at skulle præstere et godt tilbud til så blandet en gruppe. Det er dog mit indtryk, at det går rigtig godt. Mange forskellige træninger med meget flotte besøgstal.

En anden ting, jeg er nødt til at fremhæve, er det vigtigste trænings-holdepunkt gennem vinteren: Vintercuppen. Et super samlingspunkt

for alle fra den helt nye begynder, den mindste ungdomsløber til den hårdt satsende eliteløber. Et setup som Henrik også styrer og som jeg synes, vi skal være stolte af. Det er unikt i orienteringsverdenen og har du ikke deltaget allerede, kan jeg varmt anbefale at møde op.

Ungdomstræningen foregår stadig med samarbejde med Århus 1900, hvilket gør gruppen af børn lidt sjovere og på mange måder lidt lettere at arbejde med. Træningen er blevet styret af Emil Thorsen og Rasmus Oscar (frem til sommer), samt Bjarne Knudsen (august - september). Sammen gør de et rigtig stort stykke arbejde, der er værdsat af både løbere og deres forældre. En af vores fælles ambitioner for 2008 er at arbejde med at skaffe flere unge løbere til dette fine miljø.



## Poster i skoven

Et andet projekt, der har haft vores fokus i år, er projektet "Poster i skoven". Vi har koblet os op på et projekt, der kører i hele landet med ensartede postmarkeringer og brochuremateriale.

Foreløbigt har vi fået sat 90 poster ud i Marselisborg. Denne udsætning er sket med Kent Lodberg som indpisker. Snart skal vi i gang med 30 poster i Risskov og så må vi se hvad,



der bliver næste projekt.

Vi har mødt stor støtte og velvillighed fra skoven, hvilket har været utrolig positivt. Skoven og skolerne ser gerne flere poster nord for Århus, så det vil nok være noget af det, vi kommer til at satse på i 2008.

## Arbejdet i klubben

I bestyrelsen har vi holdt et bestyrelsesmøde om måneden. I år har vi haft en række »tema-bestyrelsesmøder«, hvor vi har inviteret et af vores mange specialudvalg ind til en lille snak om, hvordan det går og mest om, hvad vi i fællesskab skal udrette fremadrettet. Det er mit indtryk, at disse møder bringer ganske meget nytigt med sig, så det vil vi fortsætte med ind i 2008.

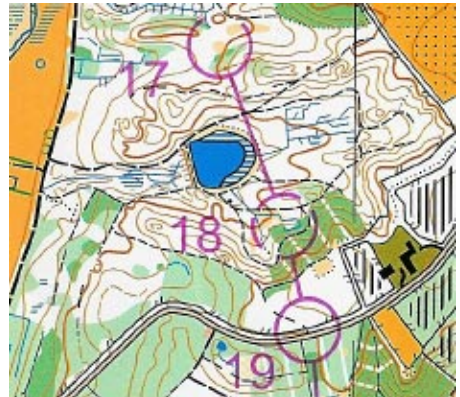
Vi får i bestyrelsen mange ekspeditionssager ind på vores bord. Det er vores intention, at disse ikke skal fylde for meget - hverken tids- eller energimæssigt - således at vi kan arbejde fremadrettet og med de lidt større linier. En forudsætning for dette er dog alle vores mange selvkørende udvalg.

En vigtig brik i vores bestræbelser på at holde klubben godt kørende er vores sekretær, Erik Knudsen. Erik samler mange af de løse ender og holder godt styr på vigtige ting som ind- og udmeldelse, tilmelding, kortsalg, firmaarrangementer og meget andet.

## Fremtiden

Slutteligt vil jeg se frem mod 2008 og de opgaver, der skal løses her og i 2009.

I 2008 har vi en del arrangementer. Vi har Feminaløb til maj, og vi har Djurslandsløb til september. Herudover satser vi på at skulle arrangere en natugle og mon ikke Ungdomsudvalget trækker et supergodt Kristi Himmelfartsløb ud af ærmet.



Sidste gang klubben havde DM Lang var i 2003 i Frijsenborg.

I 2009 skal vi arrangere DM Lang - et arrangement vi lige for tiden bruger meget energi på at få lagt i de rette rammer. Vi arbejder primært på skovadgangen, der har været en smule problematisk. Herefter skal vi så i gang med at skaffe funktionsledere.

Herudover har vi budt ind på Midgårdssormen i 2010 - og det har vi fået - samt Påskeløb i 2015.

## Silistria

Vores klubhus trænger til en kærlig hånd. Skodderne skal restaureres og klubhuset skal kalkes og males. Vi har lavet en aftale med en murer, og arbejdet bliver påbegyndt i slutningen af 2007 og bliver færdiggjort i foråret 2008.

Med mange spændende projekter i de kommende år vil jeg dog vende blikket mod det forgangne og sige tak for i år. Det har været et spændende år. Jeg er glad for, at så mange arbejder så hårdt for at få vores fælles opgaver løst og hele tiden få udviklet vores klub til et endnu bedre sted at komme.

Tak for det!

*Ebbe Møller Nielsen*



## Arrangementsudvalget

**Formand:** Anne Skaug.

**Medlemmer:** Trine Kristensen, Pia W. Christensen, Christian Overvad og Caroline Andreassen.

Vi besluttede i udvalget at prøve at »nedlægge« to traditionsbundne arrangementer pga. dalende deltagerantal. Det drejede sig om Skt. Hans arrangementet og julehyggen.

Og hvordan er det så gået? Ja, ingen i udvalget har hørt nogen, der har udtrykt undren eller om nogen, der har savnet det, så det er vel sådan det skal være.

Vi har i stedet prøvet at lægge ekstra kræfter i enkelte arrangementer hvor målgruppen er bredden i klubben. Og det ser ud til at være lykkedes, for der har generelt været stor tilslutning og positive tilbagemeldinger.

## Femina After Party

Under og efter Feminaløbet stod udvalget for forplejningen. Der var friskt, hjemmebagt(!) brød fra morgenstunden, masser af kager, sodavand, øl, sandwich og til slut var der tændt op i grillen, hvor sultne sjæle fik pølser og brød.

Rigtig hyggeligt og mange positive tilkendegivelser. En god måde at fastholde folk på pladsen, så der var flere hænder til at bære de tunge telte osv.

## Klubtur

Pga. diverse arrangementer i foråret blev klubturen rykket til efteråret (14-16/9). Turen



Flying Mile i Linddale ved Hadsund.

gik til Hadsund vandrehjem. En fin tur med rigtig god mad, ok vejr, gode træninger og ikke mindst en super stemning!

Tilslutningen kunne have været højere, men mange forbinder klubturen med en tur til Sverige og havde derfor fravalgt turen.

## Klubfest

Det kan være svært at leve op til en kæmpesucces, men vi vovede alligevel at afholde årets klubfest samme sted som sidste år: Friheden. Og endnu en gang med Fejlkli på scenen. Denne gang efterfulgt af de unge - Udgået!

Vi må sige at succesen ikke var mindre. Deltagerantallet var på 86 personer trods mange bortrejste. Det er da bare for fedt at der er så mange der støtter op om sådan et arrangement!

Der var rigelige mængder mad af rigtig god kvalitet, en rigtig god stemning og underholdning.

Klubben ydede her et pænt tilskud som tak for hjælpen i året der er gået, Tak for det!

Til slut er der kun at sige »tak for den store opbakning!« Vi glæder os til 2008, hvor klubturen atter bliver rykket til foråret, nemlig i bededagene hvor vi tager til Gøteborg. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

På gensyn i 2008

*Anne Skaug*



## Husudvalget

Endelig er det lykkedes at få kommunen til at tænke på en begyndende reovering af Silistria udvendig. Der er afsat en sum penge til maling mm.

Hvornår arbejdet påbegyndes er uvist; men det burde nok være startet for flere år siden.

## Stille år

Ellers er der ikke sket det store i år. Vi forsøger at holde det værste rod væk fra loft og rum i stueetagen. Hvis man lagde tingene på plads og ryddede op, før man forlod klubhuset, ville det være noget lettere:

- Rens stativer, når de er brugt og læg dem på loftet.

- Hæng våde skærme til tørre på de dertil indrettede kroge på loftet, så skal vi nok hænge dem på plads.

Normalt er både Karsten og jeg på Silistria om tirsdagen, hvor vi så forsøger at rydde op.

Vi har skåret ukrudt ned i løbet af sommeren, så man kan gå rundt om Silistria og forsøgt at skovle gruset tilbage på nedkørslen, når regnen har ført det ned til huset.

## Brugte pæle til salg

Når de nye faste kontroller er gravet ned, har vi jo en masse gamle pæle til overs.

Egentlig var det min mening at brænde dem; men det kunne jo ske, at andre klubber var



Postskilte skrues på de nye, faste poster...



Posterne køres ud og læses af...



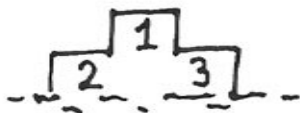
De bæres det sidste stykke...



Og graves til sidst ned!

interesserede i at få dem. Hvis man har kontakt med andre klubber, kunne man jo spørge. Eventuelle aftagere kunne henvende sig til mig.

*Ole Iversen*



## Eliteudvalget

2007 blev et år, der både bød på op- og nedture i eliteafdelingen. Et år som på trods en hel del skader har budt på nogle rigtig flotte Pan-præstationer især til VM i Ukraine og til World cuppen-afslutningen i Svejts, hvor Signe imponerede med en samlet 13.plads i World cuppen og en rigtig flot 7.plads på næstsidste afdeling.

## VM i Ukraine

Traditionen tro har en lang række Pan-løbere været repræsenteret på de forskellige danske landshold, og som tidligere nævnt medførte dette en række flotte placeringer til VM i Ukraine.

René Rokkjær, Signe Søes og Claus Bloch var med på holdet i Ukraine og de stod også for langt størstedelen af de gode placeringer for Danmark. På damesiden blev det til 2 top-15 placeringer (Signe nr. 15 på både mellem og lang), mens det hos herrerne blev til 2 top-20 placeringer (René nr. 19 på lang og Claus Bloch nr. 20 på sprint).

Således stod de tre Pan-løbere for 4 ud af 6 danske top-20 resultater.

## NOC og Junior VM

Til NOC på Bornholm havde OK Pan seks seniorløbere, tre herrer og tre damer, med: Henrik Jørgensen, Claus Bloch, René Rokkjær, Signe Søes, Ane Linde og Gry Johannsen. Her var bedste placering Signe Søes på en ottendeplads i damernes stafet.

Derudover var Marie Hauerslev udtaget i D20,



Signe Søes ved NOC.

ligesom hun blev udtaget til Junior-VM i Australien

## Danske mesterskaber

Det er i løbet af året blev til en række medaljer i både H21 og D21 til DM Sprint, DM Nat, DM Mellem og DM Lang. Til DM Stafet var vi i den underlige situation, at vi ikke kunne stille med et fuldt H21-hold fra OK Pan. Skadernes havde ligeledes gjort sit indhug i startfeltet på DM Lang dagen efter, hvor der ikke var nogen gennemførende for OK Pan i H21. Det er et spørgsmål om det nogensinde er sket før.

Damernes stafethold med Rie Baun, Ane Linde og Marie Hauerslev reddede dog en del af klubbens ære ved at med en flot indsats at vinde bronze i D21-staffetten.

Årets første og sidste individuelle danmarksmesterskab kom i hus ved årets sidste DM, nemlig DM Ultralang. Her sikrede René sig det sidste DM-guld som manglede i samlingen før den var komplet.

## Udenlandske stafetter

Vi stillede igen i år med stærke hold til en række udenlandske stafetter. Til Tiomila blev



Christian Christensen fører Tiomila ved passagen af stævnepladsen. (Foto: Torben Utzon).

pigerne nr. 70, og drengene blev nr. 34 efter at have været med helt fremme i starten. I forhold til, at der i sidste øjeblik var indløbet en del skader, må det siges at være over forventning for herrerne.

Jukola derimod blev en mere skuffende affære, hvor både pigerne og drengene endte med at være uden for resultatlisten, så der er helt sikkert noget at forbedre til næste års Jukola.

Sæsonafslutningen ved Smålandskavlen havde svært ved at lokke så mange til i år, men vi stillede dog med både et herre- og et damehold. Her blev det til en 67. plads til herrerne mens pigerne løb en placering som nr. 50 hjem.

Her skal det dog nævnes, at vores Stockholm-eksil-Pan'er, Signe, med et rigtig flot løb, kunne løbe den samlede sejr hjem for sin nye klub IFK Lidingö SOK. En rigtig flot præstation af Signe, som helt sikkert har rigtig godt, at sit udlandsophold.

## Elitegrupperne

I 2008 har vi Christian Christensen, Claus Bloch og Signe Søes i DOF's elitegruppe samt Ane Linde i U25 gruppen. Derudover er Marie

Hauerslev blev udtaget til junioreliten. Vi er således stadig godt repræsenteret i forbundets elitegrupper.

Tillykke til dem alle med udtagelsen!

## Kraftcenteret

På den mere strukturelle side har det været et rigtig godt år med ansættelsen af Bjarne Hoffmann som ny Kraftcentertræner. Dette har betydet, at Henrik Jørgensen primært har taget sig af klubtræningerne, mens Bjarne har stået for elitetræningen.

Der har været gennemført en lang række rigtig gode træninger, bl.a. var der i foråret en række Tiomila-specifikke træninger, som var yderst velbesøgte.

## Fremtiden

Vi skal arbejde videre med at sikre det høje niveau, der er i eliteafdelingen i Pan. Og der er ingen tvivl om, at Bjarne Hoffmann som KC-træner er med til at sikre, at vi har et højt niveau på vores træninger. Derfor skal vi også arbejde med at sikre, at løberne tager imod de tilbud, der er fra klubbens side.

## Andre flotte resultater

Sluttelig vil jeg kort nævne et par andre flotte præstationer i Pan-regi.

For det første var der jo VM-medaljer i MTB-O til Torbjørn og Søren Strunge, en rigtig flot elitepræstation i OK Pan.

Derudover vandt René Wild West, som jo stadig er et vigtigt løb for mange langturs-entusiaster.

*Bjarke Refslund*



## Kortudvalget

Kortudvalget har bestået af 5 medlemmer med hver sit »ansvarsområde«:

Ivan Christensen: Nord  
 Frank Linde: Vest  
 Kell Sønichsen: Midtbyen  
 Flemming Nørgaard: Syd

Efter den store aktivitet med VM kortene har året været mere stille.

Det er dog blevet til et jubilæum, idet True Skov er tilkommet som nr. 50 i rækken af klubbens kort.

Risskov er blevet revideret og der arbejdes på en revision af Troldehøj, den del af Gjern Bakker, som ligger syd for åen, og som ikke blev revideret i forbindelse med VM.

Marselisborgskovene, vores mest anvendte kort, er blevet offset trykt i de 3 faste inddelinger: Marselisborg Nord, Storskoven og Fløjstrup.

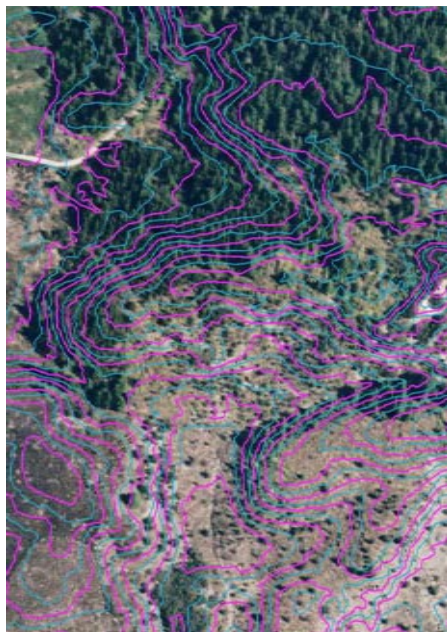
Der er i november opsat nye faste poster i skoven og kortene kan nu fås med de faste poster påtrykte.

Endelig er der tegnet et nyt kort over Langkær Gymnasium efter sprint-normen.

## Laserscanning af kurver

Årets nyhed på kortfronten er muligheden for nu at få et helt nyt kurvegrundlag af fremstille vore kort efter.

To firmaer har investeret i en fuldstændig registrering af Danmark i en ny højdemodel



Eksempel fra Bulbjerg på laserscannede kurver og orthofoto.

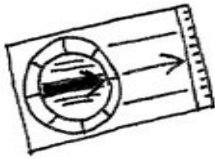
(DDH). Det er gjort ved at laserscane terrænet fra fly og omsætte data til digitale 3D computermodeller. Herfra kan man udtegne kurver med en hvilken som helst ækvistid med 15-25 cm nøjagtighed.

Sat sammen med orthofoto vil det i fremtiden udgøre grundlaget for vore kort. Det betyder yderligere at kortene vil være i et kendt koordinatsystem og således vil kunne bruges sammen med GPS.

Vilhemsborg vil til foråret som det første kort blive omtegnet på grundlag af det nye grundmateriale.

Klubbens laserprinter på Silistria er til stor glæde for den daglige træning. Det er meget smidigere og lettere at lave spændende baner og kortøvelser. Den har nu nogle år på bagen og der er taget initiativ til at forny den.

*Flemming Nørgaard*



## Træningudvalget

Træningsløb for 2007 har været en blandet oplevelse.

Der har været en god søgning til de træningsløb, der har været arrangeret. Desværre må vi konstatere at året også har budt på mange aflyste træningsløb. Dette er selvsagt ikke tilfredsstillende.

Det har vist sig overordentligt svært at skaffe frivillige til at yde en indsats omkring træningsløbene, og det har ofte vist sig at være de samme personer der melder sig igen og igen. Dette gør arbejdet med at planlægge og koordinere aktiviteterne lidt mere surt. Så dette er samtidig en opfordring til at melde sig som arrangør.

Den nye plan for 2008 er lige på trapperne og sammenholdt med planen for 2007 er der skåret lidt ned på antal løb. Til gengæld vil vi fokusere på at få afviklet løbene og få inddraget flere nye kræfter som træningsløbsarrangører.

Andre fokusområder vil være en opdatering af vejledninger og materiel til træningsløbene.

Vi ses i skoven i 2008

*Kenneth Skaug*



(Er det mon en fordel for julemanden at træne?)

## Løbsudvalget

Udvalget har lidt meget under manglende medlemmer og manglende formand. Derfor er der nu alligevel blevet afholdt en række løb i 2007.

I marts måned arrangerede klubben en afdeling af Natuglen i Storskoven med Silistria som stævneplads. Gry Johannsen havde debut som stævneleder og Christian Christensen som banelægger. Begge gjorde en stor indsats, og løbet kunne arrangeres med blot 5-6 hjælpere.

Senere på foråret afholdtes en afdeling af Dansk Park Tour i Botanisk Have. Desværre blev løbet på trods af en hel del postvagter skændet af, at nogle poster blev fjernet. Men også i selve arrangementet var der ting, der kunne forbedres, viste det sig, selv om undertegnede var banelægger og formanden stævneleder.

I oktober stod klubben - og specielt René Rokkjær - som arrangør af DM i MTB-O i Rold Skov. Stævnet blev en arrangementsmæssig succes, og også sportslig, idet både Torbjørn Gasbjerg og Henriette Jørgensen kunne trække i dannebrogstrøjen.

Jeg vil stærkt opfordre nogen til at melde sig til at sidde i udvalget, idet jeg har nok andet at lave. Arbejdet er ikke så stort, men det bør gøres ordentligt.

*Kell Sønnichsen*



## Ungdomsudvalget

Ungdomsudvalget har i 2007 bestået af Torben Utzon (formand) og de til enhver tid fungerende ungdomstrænere.

Endvidere har flere forældre aktivt hjulpet med ungdomsarbejdet. Specielt vil jeg fremhæve Christian Overvad, der igen i år har været hovedmanden bag turen til Påskeløbene og medarrangør af Gallerfesten i september.



Fælles ungdomstræning med Århus 1900. (Foto: Torben Utzon).

## Ungdomstræning

Ungdomstræningen har i årets haft en del udskiftninger på trænersiden. I starten var det Morten Pedersen, Torbjørn Gasbjerg og Emil Thorsen der styrede ungerne. Morten Pedersen stoppede sin 5 år lange ungdomstrænerkarriere pr. 1/2 2007, da han blev arbejdsramt og også Torbjørn Gasbjerg er stoppet.

I øjeblikket (december 2007) er det Emil Thorsen, Bjarne Knudsen og Per Hjerrild der holder skansen, mens Rasmus Oscar og Mette Hjerrild midlertidigt har forladt landet til fordel for henholdsvis Sverige og New Zealand.

Udover ungdomstrænerne er der typisk 4-5 forældre der hjælper til hver mandag. I

årets løb har vi flyttet mødetidspunktet fra kl. 16.00 til kl. 16.30, hvilket gør det lidt mindre stressende for mange at nå frem i tide. Deltagerantallet til ungdomstræningen har ligget stabilt på 15-25 ungdomsløbere pr. gang.

Klubbens bus (Caravellen) er igen i år blevet flittigt udnyttet i forbindelse med ungdomstræningen, hvilket har gjort det muligt at løbe i terræner, der ligger lidt væk fra Silistria.

Ungdomstræningen har ligesom sidste år været åben for ungdomsløberne fra Århus 1900, og det har fungeret til alles tilfredshed. Dukse- og hjælperordningen har fungeret efter hensigten, og er fortsat i 2007. Der har også været god opbakning til den månedlige fællesspisning på Silistria, hvor der har været op til 50 medspisende ungdomsløbere/ledere/forældre.



Klar til Blodslitet...

## Ungdomsture

Ungdomsløberne har i 2007 haft tilbud om at deltage i følgende ture (flere er afviklet i samarbejde med eliteteamet):

- Nordjysk 2-dages 17-18/3
- Spring Cup Hillerød 23-25/3
- Påskeløb Rebild 4-7/4\*
- NOC-testløb 20-22/4 Sverige
- Tiomila Eskilstuna (Sverige) 27-29/4
- Klubtur Hadsund 14-16/9



DM-Mellem + Midgårdssormen Hørbylunde/  
Sjørup Plantage 11-12/8

DM-stafet + DM-lang Møn 7-9/9

Efterårstur til Strömstad incl. deltagelse i  
Blodslitet 17-20/10

Smålandskavlen Oskarshamn (Sverige)  
26-28/10

Høst Open Bornholm 27-28/10 (med TKC  
Midtjylland)

\*) Påsketurten var igen arrangeret i samarbejde med Århus 1900, og ungdomsløbernes forældre var inviteret med. Der var fælles overnatning og spisning på en efterskole tæt ved løbsområderne. Det var en stor succes og der er allerede booket en efterskole til Påskeløbene på Fanø i 2008.

Udover disse ture har alle ungdomsløberne som altid haft mulighed for at deltage i 3 weekendkurser samt en sommerlejr med Nordkredsens ungdomsgrupper.

## Kristihimmelfartsløbet

Kristihimmelfartsløbet blev afholdt den 17/5 i Storskoven med målplads på marken syd for Søsterhøj. Løbet var i år med i løbsserien "Midtjysk Forårs Cup", og det var muligvis medvirkende til at der blev sat deltagerrekord med 300 løbere - en pæn stigning i forhold til sidste års 245 løbere.

Traditionen tro forløb arrangementet uden problemer i den sædvanlige afslappede stil, som år efter år har lokket mere end hundredevis af løbere i skoven. Økonomisk gav løbet igen et pænt tilskud til ungdomsafdelingens drift.

## TKC-Midtjylland

I 2007 er den ugentlige træning i Talentkraftcenter Midtjylland fortsat på samme måde som i de seneste par år. Hver onsdag aften arrangeres der træning for TKC-løberne, som oftest i en skov nær Silkeborg. Udover de



TKC-træning i Ryekol 29/8. (Foto: Torben Utzon).

ugentlige træninger afholdes der også såkaldte "Superlørdage" hvor der udover træningen bydes på indlæg fra forskellige trænere, eliteløber m.fl.

Der tilbydes også en årlig weekendtur til Sverige. Turen gik i år til Høst Open på Bornholm i oktober. Transporten til TKC-træningerne klares af Caravellen.

Otte af Pans ungdomsløbere har i 2007 deltaget i TKC-træningerne: Mette Hjerrild, Per Hjerrild, Peter Overgård, Marie Hauerlev, Kristian Bigum, Lars Hjerrild, Victor Hauerlev og Jacob I. Overvad.

I 2008 fortsætter TKC-konceptet i samme form som i de seneste år.

## Gallerfest

Gallerfesten er et årligt tilbagevendende ungdomstræf for Nordkredsens ungdomsløbere i alderen 7-15 år. Pan (Christian I. O.!) og Århus 1900 arrangerede for tredje år i træk træffet i samarbejde med Nordkredsen.

Der var ca. 30 deltagere der så ud til at have en fornøjelig dag i og omkring Silistria.

## Resultater

Ungdomsløberne erobrede 3 medaljer i årets DM'er, hvilket er færre end normalt, men det skyldes jo nok at den normale medaljesluger

Ane Linde er rykket op i seniorklassen. Marie Hauerlev fik bronze ved DM-Stafet (i D21-klassen!) + sølv ved DM-Ultra-Lang. Mette Hjerrild fik en sølvmedalje ved DM-Lang.

Øvrige Pan-ungdomsløbere i Top-6 ved DM: Marie Hauerlev DM-nat nr. 6, DM-Sprint nr. 6 og DM-Lang nr. 4, Per Hjerrild DM-Ultralang nr. 5, H16-stafetholdet (Lars Hjerrild, Jacob I Overvad og Victor Hauerlev) DM-Stafet nr. 5.



Marie Hauerlev til NOC på Bornholm. (Foto: Torben Utzon).

## Repræsentative hold

Kredsungdomsmatchen i maj måned havde deltagelse af 9 ungdomsløbere fra Pan.

I begyndelsen af maj blev de Nordiske Mesterskaber afholdt på Bornholm med Marie Hauerlev blandt deltagerne.

Ved årets Junior-VM, der blev afholdt i

Australien i juli måned, var det igen Marie Hauerlev der repræsenterede Pan. Hendes bedste placering blev opnået på langdistancen hvor hun endte som nr. 34 blandt de 92 startende.

I begyndelsen af efterårsferien blev der afholdt Junior European Cup (JEC) i Frankrig. Fra Pan deltog Marie Hauerlev og Mette Hjerrild. På den lange distance imponerede begge Pan-piger Mette blev bedste dansker i D20-klassen med en 11. plads, mens Marie blev nr. 7 i D18-klassen.

Endelig skal det nævnes, at Marie Hauerlev er udtaget til næste års Junior-elitegruppe.

## Kommende planer

Næste år vil vi forsøge at gøre lidt ekstra for at få flere ungdomsløbere til klubben. Der er taget kontakt til to skoler (Forældreskolen og Rundhøjskolen), som vil blive introduceret til sporten i løbet af foråret 2008. Christian I. Overvad er tovholder på projektet.

Der er også planer om at vi skal genoplive Århusmesterskaberne i Skoleorientering, men det bliver nok først i 2009.

### Torben Utzon



(Kan man komme til ungdomstræning selvom man er nogle hundrede år gammel?)

Der var i år ikke plads til at bringe klubbens love sammen med udvalgsberetningerne. I stedet kan de findes på klubbens hjemmeside under Pan intern -> Klubbens love. Direkte link er:

<http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=18>



Rikke Kornvig

## Klubmesterskab 2007

### En beretning fra turen i Lisbjerg Skov.

For mit vedkomne var det første gang jeg skulle stille op til et klubmesterskab, så da jeg fandt ud af at løbsinformationen var lukket indtil på selve dagen tænkte jeg, »øhh - hvad har jeg nu meldt mig til?« Efter at have rådført mig og fået historier om nogle skøre indslag fra tidligere løb med globuser, pointsystemer og diverse fidusløb, tænkte jeg, at det kun kunne blive en sjov oplevelse.

Da dagen hvor klubmesterskabet skulle afholdes endelig kom, vrimlede det pludselig med en masse kendte ansigter i løbetøj på Harald Jensens Plads. Her fik vi instrukserne, og bilerne blev pakket, og af sted gik det mod start nord for Århus ved Lisbjerg. Programmet bød på en almindelig O-bane, og for D21 (og mit vedkomne) lød længden på 7,5 km.

*»Pludselig som jeg troede, jeg bare skulle løbe ligeud, vendte hele flokken næsten simultant rundt og løb den modsatte retning.«*

Vi var flere der blev lettere rystet over længden, men det var jo bare med at komme af sted for der lå en god bane foran os. Der var fællesstart, og efter en lidt forvirrende udlevering af kort og klippekort (ja - SportIdent-systemet var droppet til fordel for den gode gamle klippetangs-teknik) blev vi linet op på en lang linie med front mod skoven.

Kampklar, spændt og med hånden halvvejs ned mod kortet på jorden stod jeg, da starten gik. Nu er jeg jo ret rusten på o-teknikken, og plejer også altid at bomme første posten. Min taktik var klar: følg strømmen og få dig læst ind på kortet. Men pludselig som jeg troede,

jeg bare skulle løbe ligeud, vendte hele flokken næsten simultant rundt og løb den modsatte retning.



Banerne gik nu samlet hen til post 3, og klippetængerne gav en lang kø, så man næsten var tilbage i supermarkedet ved myldretiden. Men videre fra post 3 var der flere sløjfer, hvor man løb forskellige runder til de nærliggende poster.

Rigtig fedt moment med perlekæde løb, da man dermed hele tiden så en masse andre løber, men jo ikke vidste om de var foran, bag ved eller på vej samme sted hen som en selv. Der røg så den taktik med at hænge på nogle af de andre, så det var på med vanten, selvom de mange retningsskift var noget forvirrende for mig. Tror vidst lige det med kompasset skal øves lidt mere.

Efter 3 sløjfer gik ruten ud i den fjerneste ende af skoven, og det var da også her at jeg gang på gang måtte se mig slået når folk bare kom passerende fordi i flæng. Efter kortvend gik det op for mig at der var laaaangt hjem endnu, så efter at bomme lidt rundt efter post 25 var det en modløs Rikke, der vendte snuden hjem af. Nu var der ikke så meget krudt tilbage i de små ben, men det lykkedes mig dog at holde et par stykker bag mig, så jeg kan vidst kun være godt tilfreds...

Tak for et super fedt løb!



## Klubmesterskabsfest 3/11

Efter en dejlig og vi-gjorde-alt-hvad-vi-kunne tur i skoven om eftermiddagen, mødte vi festklædte op til Klubmesterskabsfest om aftenen.

Vi skulle igen i år feste i Tivoli Friheden. I år var det lidt besværligt, for os der havde taget bilen, at skulle parkere, da AGF's tilskuere havde taget alle parkeringspladserne. AGF skulle spille fodbold på samme tid, og de havde ikke lige koordineret med Pan.

Vi kom til et fint dækket bord og pladserne ved bordene var fornuftigt aldersmæssigt fordelt.

Vi fik 3 retter rigtig god mad, og var der nogle der gik sultne fra bordet var det deres egen skyld.

Under middagen holdt formanden sin tale; den var god, (jeg kan ikke helt huske hvad han sagde). Jeg husker, at han fik fremhævet flere fine Pan-præstationer i løbet af året både organisatorisk, i løb og på cykel.

Så var det tid til at se og hylde klubmestrene. De blev fejret både med kindkys og klapsalver. Pokalerne måtte de dog vente med at få på præmiehylden, da de først skulle omkring en gravør for at de rigtige navne kunne komme til at pryde dem.

Der kom mere underholdning. Grethe havde meget professionelt lavet en O-Pan-Jeopardy. Alle var med - fordelt på 5 hold, der dystede. Grethe havde svarene og vi skulle stille spørgsmålene. Der var lige det, at vi skulle sms'e spørgsmålene til Grethes hjælper Katagorina, og det satte jo en del af os deltagere ud af spillet, da vi fortsat ikke er så hurtige på tasterne. Heldigvis var der ungdomsløbere på hvert hold.



Hvem kommer først med en rigtig SMS? (Foto: Torben Utzon).

Igen i år havde arrangementsudvalget været så heldige at få lavet en aftale med legendariske band Fejlklipt, så selvom vi var trætte i benene efter dagens løb, så var det for svært at sidde stille til den gode musik. Mon de kommer igen til næste år, hvor de har 20 års jubilæum?!

Fejlklipt var i år lige ved at blive overgået af det ny opståede band Udgået. Et band bestående af ungdomsløbere i klubben, jeg tænker de fremover burde hedde Godt Gået. Dem kommer vi nok til at høre mere til.

Så kørte Hinnerup-bussen hjem.

Tak til arrangementsudvalget for en god aften. Vi kommer igen til næste år.



Nyt band ved årets klubfest - Udgået! (Foto: Torben Utzon).

**Klubmesterskabsresultater****Beg. 17-**

1 Mette Rieck	27.30
2 Holger Refslund	33.13
Pia Wichmann Christensen	Ej Start

**H/D -12**

1 Mads Skaug	30.07
2 Rikke Ivarsen	32.20

**H 13-16**

1 Lars Hjerrild	45.57
2 Jacob Overvad	46.45
3 Victor Hauerlev	47.03
4 Kristian Bigum	47.18

**H 17-20**

Per Hjerrild	Ej Start
Peter Overgaard	Ej Start

**H 21**

1 René Rokkjær	49.16
2 Claus Hallingdal Bloch	50.05
3 Henrik Jørgensen	50.33
4 Torbjørn Gasbjerg	52.05
5 Søren Strunge	53.44
6 Erik Skovgaard Knudsen	54.10
7 Martin Hansen	59.30
8 Henrik Hinge	65.40
9 Emil Thorsen	65.52
10 Bjarke Refslund	66.15
11 Martin B. Pedersen	69.25
12 Martin Christensen	71.55
13 Nis Breddam	101.20
Andreas Lyngaa	Ej Start
Patrick McGrail	Ej Start
Rasmus K. B. Skovsgaard	Mgl. Klip

**D 21**

1 Marie Hauerlev	59.32
2 Grethe Leth Pedersen	66.20
3 Henriette Andersen	70.07
4 Katrine Olesen	70.17

5 Pernille Vous	72.34
6 Rikke Kornvig	77.20
7 Line Vangso Iversen	78.25
8 Benita Madsen	78.45
Caroline Andreassen	Ej Start
Christina Jakobsen	Ej Start
Henriette Jørgensen	Mgl. Klip
Trine Kristensen	Mgl. Klip

**H 35-44**

1 Ebbe Nielsen	52.30
2 Kell Sønnichsen	54.00
3 Jørn Riis	62.45
4 Kim Rokkjær	Ej Start
Rasmus Skovgaard	Mgl. Klip

**D 35-44**

1 Randi Scheel	65.45
----------------	-------

**H 45-54**

1 John Skovbjerg	43.36
2 Torben Utzon	43.50
3 Kent Lodberg	46.35
4 Jens Kristian Kjærgaard	50.30
5 Jan Hauerslev	55.12
6 Hans Vendelbjerg	60.05
7 Finn Arildsen	68.53
8 Michael Bradford	85.00
9 Arne Hallingdal	103.25
Christian Overvad	Ej Start
Ulrik Johansen	Mgl. Klip

**D 45-54**

1 Hanne Møller Andersen	50.52
2 Stine Bigum	57.20
3 Vibeke Jørgensen	58.20
4 Hanne Ivarsen	79.42
Berit Vendelbjerg	Ej Start

**H 55-64**

1 John Holm	46.06
2 Kurt Lyndgård	47.06
3 Flemming Nørgaard	50.30
4 Frank Linde	50.40

5 Hans Bloch	58.06
6 Finn Simensen	58.30
7 Per Jessen-Klixbull	62.55
8 Bent Nielsen	69.50
Sten Ejsing	Ej Start

H 65-

1 Hans Jørgen Simonsen	52.23
2 Henning Pedersen	61.10
3 Karsten Hinge	64.08
Klaus Kristensen	Mgl. Klip

D 55-64

1 Mona Nørgaard	44.01
2 Else Hass	51.38

D 65-

1 Alice Hinge	67.42
2 Lisbeth Nielsen	69.53
3 Grete Hygum	85.10
4 Helga Harly	113.20
5 Jane Schønning	Mgl. Klip

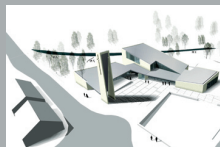
Årets klubmestre



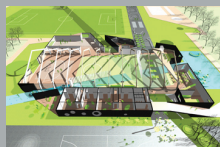
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus  
Aboulevarden 22, DK-Århus C



Moe & Brødsgaard er et rådgivende ingeniørfirma med ca. 240 medarbejdere fordelt på regionskontorer i Århus, Fredericia, Ålborg og København.

[www.moe.dk](http://www.moe.dk)

**MB MOE & BRØDSGAARD**  
- kompetent og engageret rådgivning

# FEMINA

## KVINDELØB

Vi er nu i fuld gang med planlægningen af næste års Femina-løb, som afvikles i Mindeparken søn-dag den 11. maj kl. 11.00. Datoen er som sædvanlig 2. søndag i maj, hvilket falder sammen med Mors Dag. I 2008 er det endvidere sammenfaldende med Pinesøndag.

Vi har udvidet kapaciteten, således at max. antal deltagere i år er 4.000.

Startafgiften er blevet hævet til 120 kr.

Løbet er blevet annonceret i Trim-guiden og i Do-U-Run, og lige efter nytår udsendes der en nytårshilsen til alle deltagerne fra i år med en påmindelse om at tilmelde sig.

Vi har lavet aftale med Ultimate, der lige som i 2007 kommer til at stå for on-line tilmelding og betaling, for tidtagning og resultatservice og for udskrivning af diplomer via nettet. Det er en stor arbejdsbyrde, der på den måde bliver udliciteret, hvilket gør, at vi får bedre muligheder for at servicere deltagerne på alle de andre områder.

**Det er fortsat vores mål at skabe byens bedste kvindeløb.**

Der skal 3 forskellige tilladelser til, før vi kan få lov til at komme i Mindeparken, og 2 af dem er allerede modtaget, så der skulle ikke blive problemer med tilladelse til at løbe.

## Organisationen

Vi har også vores egen organisation på plads - næsten. De fleste funktionsledere fra 2007 stiller op igen, tak for det.

Jeg mangler en sekretær! Det er et lønnet job, og det er et dejligt nemt job. Primært drejer det sig om at skulle besvare e-mails og hjælpe til ved planlægningsmøderne. Dem er der ca. 4 af.

Tidligere års sekretærfrustrationer med at skulle registrere tilmeldinger og have telefontid er droppet, så arbejdet i store træk kan foregå, når du selv synes, det passer ind i dit tidsskema.

Ring til mig 25 40 00 18 eller mail [sej@moe.dk](mailto:sej@moe.dk), hvis du vil have jobbet.

I begyndelsen af det nye år vil Henriette rette henvendelse til alle klubbens medlemmer med mulighed for at tilmelde sig som hjælper.

Det sker lige som i år via nettet, således at I kan se hvem andre, der har tilmeldt sig som hjælper på de forskellige funktioner.

Jeg vil gerne her opfordre alle om at yde en indsats.

Klubben kan ikke undvære indtægten fra Femina-løbet.

*Sten Ejsing, stævneleder.*





## DM Ultralang

Jeg glæder mig altid til de danske mesterskaber. Selvfølgelig fordi det altid er en spændende konkurrence, hvor man møder mange af de bedste fra hele landet, men ikke mindst for at det normalt afvikles i gode og krævende skove og kortene er oftest af god standard, offset-trykte og til at læse.

Jeg glædede mig specielt til DM Ultralang i Husby som jeg har et specielt forhold til. Jeg rekognoscerede området i forbindelse med et projekt om fotogram-metrisk udtegnet grundmateriale i 1988 og kom til at syntes rigtig godt om terrænet.

Meget afvekslende med åbne klitter, tæt fyrrekrat og mod øst med åben højskov og intrigante kurver. Krævende både at orientere og tage sig frem i.

---

*»Det hurtigste var at dumpe ned på stranden og løbe, løbe, løbe.«*

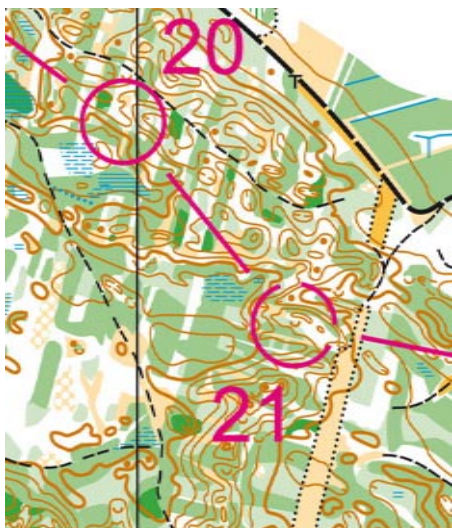
---

Min bane (H 60) var god og afvekslende og poster placeret ved regulære terrængenstande. Korte krævende stræk i den østlige del og længere stræk i klitterne og den mere flade nordlige del af kortet. Et enkelt stræk faldt dog igennem. Et stræk på næsten 2 km helt tæt ved havet, hvor det hurtigste var at dumpe ned på stranden og løbe, løbe, løbe.

Jeg havde et rigtig godt løb, hvor jeg mange gange glædede mig over kortets kvalitet. Specielt i fremstillingen af gennemløbelighederne, der var mere nuancerede end normalt i kliterræner. Jeg havde kun et alvorligt kiks. Jeg holdt mig på det lange stræk langs kysten oppe i terrænet og mistede dyrebare minutter.







Specielt gennemløbelighederne var meget mere detaljerede end normalt.



Krævende orientering i den østlige del af Husby Klitplantage.

*»Jeg havde et rigtig godt løb, hvor jeg mange gange glædede mig over kortets kvalitet.«*

Det var en rigtig god dag for Pans løbere. Det blev til 9 medaljer og gode placeringer. Torben Utzon fik sin første individuelle DM medalje. Det gik ikke stille af.



En glad Hanne Møller Andersen med sin nyvundne medalje. (Foto: Torben Utzon - sikkert med sin medalje på)

Kun ærgerligt at der ikke var flere som deltog i arrangementet. De gik glip af god dag i skoven. I H 21 var der kun 13 deltagere (8 som gennemførte) og i D21 kun 4 (fire!!!)

### Pans medaljetagere

D 50	3 Andersen, Hanne Møller	1:22:14
D 35	1 Fjordside, Yvonne	1:43:34
D 17-18	2 Hauerlev, Marie	1:37:04
H 35	1 Hoffmann, Bjarne	2:10:15
	2 Ebbe Nielsen	2:12:14
H 60	3 Nørgaard, Flemming	1:54:47
D 55	1 Nørgaard, Mona	1:22:37
H 21	1 Rokkjær, René	2:28:09
H 45	3 Utzon, Torben	1:58:41



## Smålandskavlen 2007

I år foregik Smålandskavlen i terrænet omkring Oskarshamn. Arrangørklubben SOK Viljan havde valgt det bynære kort Gunnarsö til det store slag mellem de i alt 139 herrehold og 64 damehold.

OK Pan stillede med et herrehold og et damehold. Det var dog svært at stille hold, hvilket da også betød, at der skulle ledes lidt i gemmerne for at kunne stille et fuldt herrehold. Herreholdet bestod således af: Henrik Markvardsen, Erik Knudsen, Martin B. Pedersen, Patrick McGrail og Troels Nielsen.

Det lykkedes ikke at stille fuldt damehold, så det bestod af: Rie Baun Christensen, Grethe Leth og Marie Hauerslev. Rie løb både naturen og den første dagstur.

*»Tut tog også med, selvom han ikke havde nogen tur til stafetten. Måske han havde hørt rygter om et sandt kage-orgie«*

### Kagetur

Vi drog i samlet flok af sted i Pan-bussen fredag kl. 14. Med os havde vi godt humør samt Chocolate Cookies, banankage, chokoladekage og pizzasnegle. Tut tog også med, selvom han ikke havde nogen tur til stafetten. Måske han havde hørt rygter om et sandt kage-orgie.

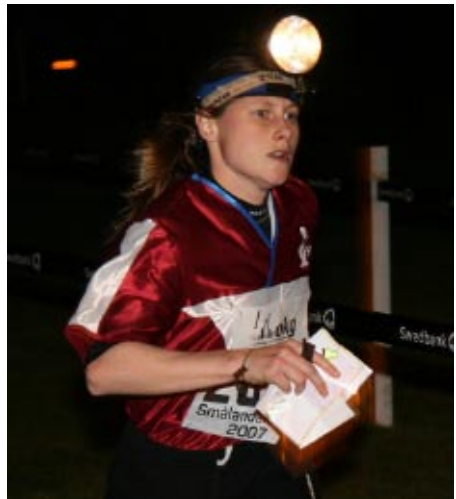
Sent om aftenen ankom vi til Pan-Kristianstads klubstuga i Åhus. Henrik havde fikset overnatning og nattræning på Äspet-Yngsjö. Banen vi havde fået var 6,8 km i ganske deltaljeret terræn. Da der er væsentligt forskel på natorientering og dagsorientering, så kunne vi fint løbe samme bane næste formiddag inden vi drog af sted mod Oskarshamn.

## Indkvartering: egen klatrevæg

Vi blev indkvarteret på en skole, hvor vi fik et lille rum med egen klatrevæg. Efter hurtigt at have konstateret, at man faktisk godt kan røre alle grebene med højre fod, så var der ikke meget sjov ved den mere. Inden vi kørte ud til stævnepladsen tog vi ned til byen for at tanke depoterne op på et pizzeria.

*»Spekulationerne om, hvordan man hurtigst muligt kunne forvandle Tut til en kvinde, gik i gang«*

Om aftenen skulle Erik, Henrik og Rie i aktion. Erik blev nr. 77 og Henrik blev nr. 48, hvilket betød at vi skulle starte ud som nr. 62 dagen efter.

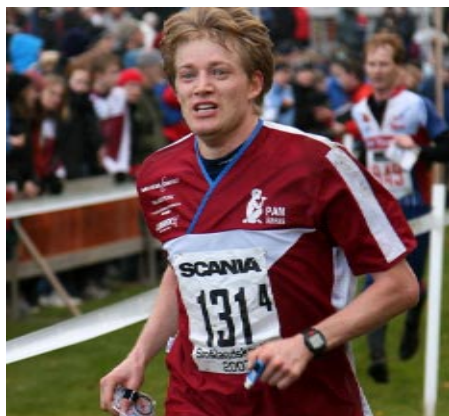


En småsyg Rie på sin første tur. (Foto: Torben Utzon).

En småsyg Rie kom ind på en 49. plads. Hun var i tvivl om hun kunne løbe dagen efter, så spekulationerne om, hvordan man hurtigst muligt kunne forvandle Tut til en kvinde, gik i gang. En paryk, et par knyttede tennissokker under trøjen - nej det går nok ikke. Heldigvis blev Rie klar.

## Ingen topplaceringer

Søndag startede jeg ud og skulle forsøge ikke at tabe for mange placeringer. Da jeg smed 5 minutter på én post, så lykkedes missionen desværre ikke. Patrick løb efterfølgende et stabilt og godt løb og kunne løbe 8 placeringer op fra nr. 80 til 72. Troels løb efter samme opskrift og kunne hente yderligere nogle placeringer, så vi endte med en placering som nr. 67.



Patrick på vej i mål efter et godt løb. (Foto: Tut).

Rie var blevet frisk igen om morgenen og løb rigtigt godt og hentede 8 placeringer. Grethe løb holdet ind på 50. pladsen. Med et stabilt løb sørgede Marie for en slutplacering som nr. 50.

Så det blev ikke til nogen topplacering for OK Pan i denne omgang. Ja - det vil sige, det er jo ikke helt rigtigt. Signe Søes, som jo er flyttet til Stokholm for en kort periode, løb sidstetur for IFK Lidingö og hev sejren hjem! Bedre debut for sin nye svenske klub er vist svær at få.

Hjemturen gik over stok og sten, da vi jo gerne ville hjem så tidligt som muligt. Endnu et afsnit af den spændende flytte-krimi-odysse i utroligt mange afsnit rullede jo over skærmen kl. 20.00 - sharp.

## Herrejulefrokost



Herrejulefrokosten nærmer sig.

Er du over 18, hankøn og endnu ikke tilmeldt så smut forbi

hjemmesiden og tilmeld dig (find linket til tilmeldingssiden i en nyhed lidt nede på siden...)



Fra banelæggeren af julefrokostløbet er følgende modtaget:

Der er ved at blive lagt sidste hånd på kortet, og ikke mindst farverne, så kortet kommer til at fremstå som nyt!



I stil med vintercuppen vil der blive tildelt fysisk handicap, og som altid vil der skulle løbes i hold, inddelt efter forventet forhåndskendskab.

Postplaceringer bliver tjekket løbende, så alt er klart til 14. december.



Huskeseddel til løbet: løbesko, pandelampe, kompas, kreativitet



(En julemand behøver ikke slips)



## Brev hjem

Langt krøllet nakkehår, stegte sildefileter med kartoffelmos og remouladesovs, udtjente Volvoer og Yngve Ek-pandebånd.

Nej det er ikke en associationsquiz, men blot hverdagsbilleder fra et sted uden for Danmark.

Signe og jeg drog i slutningen af august til Stockholm - Signe for at lære at løbe orienteringsløb og jeg for at studere. Gennem Christian Hansen, en tidligere eliteløber i OK Djurs, skaffede vi en udmærket lejlighed i det sydlige Stockholm med Nackareservatet som baghave (4000 hektar fredet skov).



Signe med baghaven i baggrunden. (Foto: Rasmus Oscar)

Nu har vi så boet her i 3 måneder, og jeg har lovet Kell (og jer andre) en lille statusrapport. Vi har løbet en del konkurrencer. Stockholms orienteringsforbund har over 40 klubber, hvilket giver et godt udbud af løb. Vi startede med at løbe DM-mellem (distriktsmesterskab, ikke at forveksle med et andet DM), hvor jeg var godt 15 min efter vinderen - og Signe

bommede post 1 med 10 min... Velkommen til Stockholmsterrænerne!

## Begrebet Stockholmsterræn

Og begrebet Stockholmsterræn er noget helt specielt. Jeg skal prøve at beskrive det nærmere.



Først og fremmest er kurvebilledet meget detaljeret. Oftest er ækvidistancen 2,5 m, idet højene sjældent overstiger 20m. Mellem højdepartierne findes små moser og flade partier med lyng og spredt bevoksning. Generelt er løbbarheden god, skoven åben, og kun få sten men en del stub.

Da de fleste skove er reservater, hvor der ikke skoves, er der kun få 'hygge-områder', hvilket betyder at man uden problemer kan løbe med kort, der er 10-15 år gamle. Flere af de lokaler sværger endog til de 15-20 år gamle håndtegnede kort. Den ved jeg dog ikke om Flemming Nørgaard hopper på?!

Efter sigende tilbyder Stockholmsterrænerne noget af Sveriges mest teknisk krævende orientering.

Og der er meget af den - skoven altså! Bortset lige fra vores baghave, har vi ikke trænet/konkurreret i det samme skovområde to gange. Det er dét, der er rigtigt fedt ved at bo her.

Det er lidt lettere at motivere sig til en teknisk træning, når terrænet er ukendt. Udbyttet føles (med fare for at støde nogen - undskyld) større end en vintertræning i Vestereng. Men intet kan dog erstatte bundturen i Marselisborg, hvor man kan opdatere sig på rygter osv. Der er noget at indhente på den front, når vi kommer hjem!

Vi har under opholdet løbet for IFK Lidingö, der har en bred dameelite (og nej, ikke bred bagtil, men antalsmæssigt). Mens jeg kæmper for en plads på femteholdet (og ikke opnåede en ordinær plads på et af klubbens tre 25-manna hold!) har Signe fået rollen som afslutter på damernes stafethold. Det har i efteråret ført til en 4. plads til SM og sejr til DM og Smålandskavlen. (Hvis nogen er i tvivl var det Signes resultater; mine vil jeg ikke komme nærmere ind på her. De bør nok stille og roligt glide ud i glemslen).



Signe løber sejren hjem i Smålandskavlen for IFK Lidingö. (Foto: Rasmus Oscar)

## Fænomenet hamburger

Jeg vil lige nå at nævne to kuriositeter. Først fænomenet 'hamburger'.

Til enkelte danske sommerløb vil man opleve

at en velassorteret kiosk tilbyder grillstegte pølser. Heroppe bliver folk morderisk sure, hvis der til et løb ikke tilbydes grillstegte hamburgere, og jeg har kun oplevet denne mangel en enkelt gang. I sne og regn (iført hue og handsker) står de kære svenskere troligt og griller løs.

*»Man gerne går festsmart klædt med make-up'en sat rundt på den mudrede stævneplads.«*

En anden ting er blufærdighed. Til orienteringsløb skal der være bad! Ellers kan folk simpelthen ikke klæde om. Her er der ikke noget med bare bryster og behårede bagdele i fuld offentlighed, ikke engang til træning.

Til gengæld betyder tilbudet om bad, at man gerne går festsmart klædt med make-up'en sat (for det ene køns vedkommende) rundt på den mudrede stævneplads. Om blufærdigheden grunder i, at svenske mænd er underudrustede, vil jeg lade være usagt!

## Forvænt hverdag

Nå, men hvad der til at begynde med føltes som ferie/lejr, er efterhånden blevet hverdag. Man bliver faktisk (må jeg nu konstatere) forvænt med lækre kort, fede skove og velarrangerede løb. Til gengæld er det snart tre måneder siden, at jeg har set en ordentlig bakke, en tæthed 2'er og et brombærkrat. Jeg savner det jo for pokker! Hvem havde dog troet, at det skulle komme så vidt.

For at vende tilbage til begyndelsen, så er status nu, at Signe har lært at løbe orienteringsløb, og at jeg om to uger forhåbentligt har afsluttet eksamen med succes. Vi vender tilbage i januar, lige i tid til at giver jer baghjul i vintercuppens sidste afdelinger.

Vi ses!



## Vintercup 2007-8

Vintercuppen kører!

Prolog i en del af Hørhaven med 10 sekunders startinterval, 1. afdeling som stjerneløb på Grumstolen med samlet start og en hård 2. afdeling omkring Silistria med adskillige op- og nedture.

### Program

6/12	3. afdeling (René Rokkjær)
18/12	4. afdeling (Kell Sønnichsen)
8/1	5. afdeling
17/1	6. afdeling (Kurt Lyndgård)
29/1	7. afdeling (Kenneth Skaug)
5/2	8. afdeling (Henriette J., Rikke K.)
21/2	La Grande Finale

Se nærmere på hjemmesiden for instruktion - herunder mødested og -tid.

### Baner

Der findes to baner, Classic og Light. Begge baner har vindetid på 16-20 minutter. Light-banen er en kortere/lettere variant af Classic-banen.

### Spørgsmål?

Rettes til klubtræner Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk eller tlf. 8615 8014.



Henrik Jørgensen

## Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
<b>December</b>			
	torsdag 6	Vintercup 3. afdeling	OL
	tirsdag 11	Terrærintervaller	INT
	torsdag 13	Ukrainsk bakketur	DT
	tirsdag 18	Vintercup 4. afdeling	OL
	torsdag 20	Bundtur	LK
	tirsdag 25	Bundtur	LK
	torsdag 27	Intervaller	INT
<b>Januar</b>			
	torsdag 3	Testrunde	DT
	tirsdag 8	Vintercup 5. afdeling	OL
	torsdag 10	Bakketur	DT
	tirsdag 15	Bundtur	LK
	torsdag 17	Vintercup 6. afdeling	OL
	tirsdag 22	Intervaller	INT
	torsdag 24	Ukraine bakketur	DT
	tirsdag 29	Vintercup 7. afdeling	OL
	torsdag 31	Intervaller	INT
<b>Februar</b>			
	tirsdag 5	Vintercup 8. afdeling	OL
	torsdag 7	10-Mila træning	OL
	tirsdag 12	Intervaller	INT
	torsdag 14	Bundtur	LK
	tirsdag 19	Bakketur	DT
	torsdag 21	Vintercup Finale	OL
	tirsdag 26	Intervaller	INT
	torsdag 28	10-Mila træning	OL

Træning foregår fra Silistria med mindre andet er angivet. Vi løber kl 18.00.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Hver mandag er der styrketræning på Holme Skole kl. 20.30 - undtagen juleaften, nytårsaften og i vinterferien (uge 7).

**KHM Invest ApS**  
Højbjerg

## Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
8/12	C	Linddale	Mariager Fjord OK	Juleløb	1/12
26/12	C	Marbæk Plantage	OK Esbjerg	Julenisseløb	18/12
<b>2008</b>					
1/1	C	Skindbjerglund	Rold Skov OK	Tømmermandsløb	
6/1	C	Nonneholt	Mariager Fjord OK	Nytårsløb	
13/1	C	?	?	Vinterlangdistance	
20/1	C	?	?	Vinterlangdistance	
27/1	C	?	?	Vinterlangdistance	
10/2	C	Rejkjær	Karup OK	Vinterlangdistance	
5/3	C	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Natugle 1	
7/3	B	Vester Thorup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages, fortræning	
8/3	A	Bulbjerg	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	
9/3	A	Vester Thorup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	
12/3	C	?	OK Pan	Natugle 2	
20-22/3	C	Fanø	OK Esbjerg	Påskeløb	
28/3	A	Gadevang	FIF Hillerød m.fl.	Spring Cup	19/2
29/3	A	Gribskov Syd	FIF Hillerød m.fl.	Spring Cup, SRL, WRE	19/2
30/3	A	Gribskov Syd	FIF Hillerød m.fl.	Spring Cup	19/2

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](http://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](http://www.o-service.dk) (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26, email: [pan@orientering.dk](mailto:pan@orientering.dk)

Løbskonto: 3627 127-3213

### Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63      Vesselbjergvej 41  
 Postboks 1086      Postboks 27  
 8200 Århus N      8370 Hadsten

### Mortensen & Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab  
 Guldsmædgade 3  
 Postbox 175  
 8100 Århus C  
 Tlf. 87 32 57 00

Ats.: OK Pan

v/Erik Skovgaard Knudsen

Nørre Allé 87, 2. th.

8000 Århus C

## Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
08/12	Marselis Nord	Århus 1900	Grumstolen	
15/12	Storskoven*	Ebbe Nielsen	Silistria	
5/1	Storskoven*	?	Silistria	
12/1	Marselis Nord	Århus 1900	?	
19/1	Fløjstrup*		Skovmøllen	
26/1	Marselis Nord*	Henriette Andersen m.fl.	Silistria	
2/2	Storskoven	Århus 1900	?	
9/2	Fløjstrup*	Sten Ejsing	P-plads i sydlige del	
16/2	Vilhelmsborg*	Randi, Klaus, Torben Borg	Beder Landevej	
23/2	Marselis Nord*	?	Silistria	
1/3	Lisbjerg	Århus 1900		

(Banelæggere i 2008 er ikke endelig bekræftede).

**Starttid:** Kl. 13.00-13.30 for lørdagsløb

**Pris:** Alle træningsløb arrangeret af OK Pan (på klubbens kort - markeret med \*) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktivt medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

**Baner:** Normalt 4 stk.: 9 km svær, 6 km svær, 5 km mellemsvær, 3 km let



Så er det tid for en lille julekonkurrence. Der er en præmie til den første, der sender det korrekte antal julemænd (denne inkl.), der er gemt i bladet, til 2165 6687. Husk at skrive, hvem du er.