

Formandens beretning 2026



Børne- og ungdom



Børn-mini har haft en stor fremgang - god stemning og nogle fede træninger. Flere af de yngste var også med til årets sidste divisionsmatch og der arbejdes på de kommer med ud til de nærmeste stævner.

Ungdom skrumpet lidt - men der er stort engagement fra de 15-20 løbere der kommer aktivt til træninger.

- TC
- Tio Mila-ungdomskalven
- Skagerak
- KUM.
- 6 ESAA løbere.
- Ungdomslandshold

Udskiftning i ungdomstrænerene på vej.

Medaljer 2025

- DM Nat – Guld 3, Sølv 3, Bronze 3
- DM Ultra – Guld 2, Sølv 1, Bronze 4
- DM Sprint – Guld 1, Sølv 1, Bronze 4.
- DM Sprintstafet – 3 Guld
- DM Mellem – Guld 1, Sølv 2, Bronze 1.
- DM Stafet – Guld 2, Sølv 1, Bronze 2.
- DM Lang – Guld 1, Sølv 1, Bronze 2

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Pan Elite



- Ikke så meget elite pt. og vores internationale arbejde slider lidt. Flere løberen har skiftet klub.
 - Sprint – Sølv – Andreas Bock
 - Sprintstafet – Guld (Laura Bobach, Oscar Sig, Andreas Bock, Andrine Benjaminsen)
 - Stafet – Bronze (Laura Bobach, Lotte Markussen, Andrine Benjaminsen) Guld (Oscar Sig, Mads Skaug, Asbjørn Kaltoft)
 - Ultralang – Guld (Andrine Benjaminsen)
- Eliteudvalget - Søren Skaug, Oscar Sig, Søren Bobach (økonomi) og Ebbe. Henrik Markvardsen stor ære af et flot set up omkring samlinger og stafetter. Camilla Bevensee ift kommunikation og et stort arbejde med Night Trail.
- Vi vil gerne være flere og gerne tiltrække dygtige løbere udefra også. Men også flere ressourcer:
 - 1-2 aktive medlemmer mere til elite udvalget
 - Flere hjælpere til Night Trail (kan også være uden for eliten)
 - En voksen (forældre) til at rejse med på ex. Tio Mila (planlægge og hjælpe)
 - 1-2 voksne der kan tage med på og hjælpe med at planlægge samlinger til at fikse praktik.
 - 1-2-3 sponsorer og eller en der kan hjælpe med at håndtere.
- Der er masser af o-tekniske ting der er vanskelige, men på energi er vi glade!
- Elitecenter - EC set-up – 15-18 løbere.

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Tirsdagstræning

- 15-30 kommer til træning hver tirsdag med start 1730 (nyt tidspunkt introduceret i 2025)
- Instruktion af "ugens fokus" følger trænerplan
- Nye løbere og begyndere får oftest lidt ekstra introduktion
- Fællesspisning har været lidt trægt i en periode, men er kommet i gang igen.
- Støt op om Mads' træning – der er plads til endnu flere.



FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Panist

- Hver tirsdag mellem kl. 10 og 11 deltager normalt mellem 15 og 25 løbere
- Der er 3 baner at vælge imellem, så der er lidt til enhver smag og fysik.
- Når vejret er til det, så hygge-snakkes der bagefter over fejlene man lavede i skoven, som vi jo kender det. Der er blevet lavet en del 180'ere....
- En klub i klubben. Er stort set aldrig på Silistria når andre er der. Det er selvfølgelig lidt ærgerligt, men det er det rigtige koncept vi har nu, ud fra tilbagemeldinger.
- Tak til alle dem, der sørger for, at der er poster i skoven og at de bliver samlet ind igen. Ellers kunne dette projekt dårligt gennemføres.



FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Kortudvalg



- Der er på Silistria opsat et stort vægkort i 1:5.000 over Marselisborgskovene, Lyseng, Hørret og Vilhemsborg som man kan "nørde" på efter træning og løb.
- Stor fokus på Marselisborgskovene som løbende bliver revideret. Det er en udfordring med den uhæmmede hugst der foregår.
- For at give trænerne bedre muligheder for at variere træningen med nye delstræk er der nu medtaget en del sten som ikke opfylder kortnormens mindstemål, men er tydelige i terrænet. De er medtaget med eget symbol og må ikke anvendes til åbne løb.
- Fremtidsplanen er at alle klubbens kort med tiden stille og roligt vil blive omlagt til OCAD, som gør det lettere for nye korttegnere at overtage kortene, når der kommer et generationskifte.
- Marselisborg, Lisbjerg, True skov, Store Lyngdal, Vilhemsborg og Århus midtby er opdateret i årets løb.
- Vi har nu 48 kort til salg som alle printes på vandfast papir efterhånden som vi sælger dem.
- Klubben råder over licenser til en OCAD 8, en OCAD 11, en OCAD 12, en OCAD 12 starter og to OCAD 2018 hvoraf den ene er OCAD for teams, som giver mulighed for at to arbejder samtidig i programmet.

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Og mange andre ting

- PanTrail opstartet med god succes
- Op/nedrykning 2025. Tak til Søren og Anne
- Klubdag – stor succes på tværs af alle aldre
- Silistria – nu ansøgning på 4. år.
- Pan Post
- Skoven



FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Det vi gerne vil



TRÆNINGSLØB –
MANGLER
ARRANGØRER OG
UDVALGSMEDLEMMER



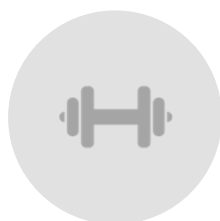
DIVISIONSTURNERING – ALLE LØB TÆT PÅ. MANGLER ARRANGØRER



KLUBDAG – SUCCES SKAL GENTAGES. MANGLER ARRANGØRER



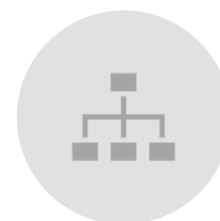
FLERE MEDLEMMER – STØT OP OM IBENS INTRO I APRIL



PANTRAIL – GOD TRÆNING FOR ALLE MEDLEMMER



FRIVILLIG STÆVNER (DM, PÅSKE 2028)



IDEER
MANDAGS SUPERTRÆNING
INDTÆGTER (LØB, SPONS)

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT





Evt.

VIGTIG

- 7. april er byttedag – omklædning skifter

”Tirsdagsværktøjskassen”

- **28. april - Rasmus Djurhuus - ”Hvordan kan tekniktræning bidrage til, at man bliver en bedre orienteringsløber?”**

Tidligere landsholdsløber og uofficielt kåret til kongen af langdistancen, giver en masse gode tekniske råd. Uanset om du er nybegynder eller erfaren er det relevant at nørde ned i tekniktræning – og til dette oplæg kommer der til at være særlig fokus på Rold Skov, hvor vi skal løbe divisionsmatch d 10. maj.

- **12. maj - Andreas Bock - ”Hvordan løber man sprint? - træning, teknik og taktik”**

Hør en af Danmarks bedste sprintløbere og tidligere Danmarksmester på 10 km og 3 km fortælle om sprintdisciplinen i orienteringsløb, og hvilke værktøjer han bruger for at blive den bedste.

- **26. maj - Ida Bobach - ”Hvordan undgår man at bomme, og hvordan minimerer man fejlene, når man alligevel bommer?”**

Tidligere verdensmester på flere distancer og nuværende kvinde- og talenttræner for landsholdet giver gode råd om bomteknik. Tag meget gerne kort med, hvor du har bommet - så fortæller Ida, hvordan bommet kunne være undgået eller minimeret.



FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Pan Præstationen

- Som en del af den årlige generalforsamling er det uddeles Pan Præstationen til et eller flere medlemmer, der skønnes at have præsteret en særlig indsats for klubben.
- I år er Pan Præstationen tildelt Camilla Bevensee.
- Camilla står altid klar med en hjælpende hånd – altid!
- Camilla er involveret i:
 - Siddet i bestyrelsen
 - NightTrail – ankerperson
 - PanTrail – ankerperson
 - Børnetræning – ankerperson
 - Kommunikation – ankerperson
 - Klubdag
 - Divisionsturnering - børnerekruttering



FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



OK Pan udmærkelsespriser

Bestyrelsen har i år valgt at anerkende familien Palmfeldt

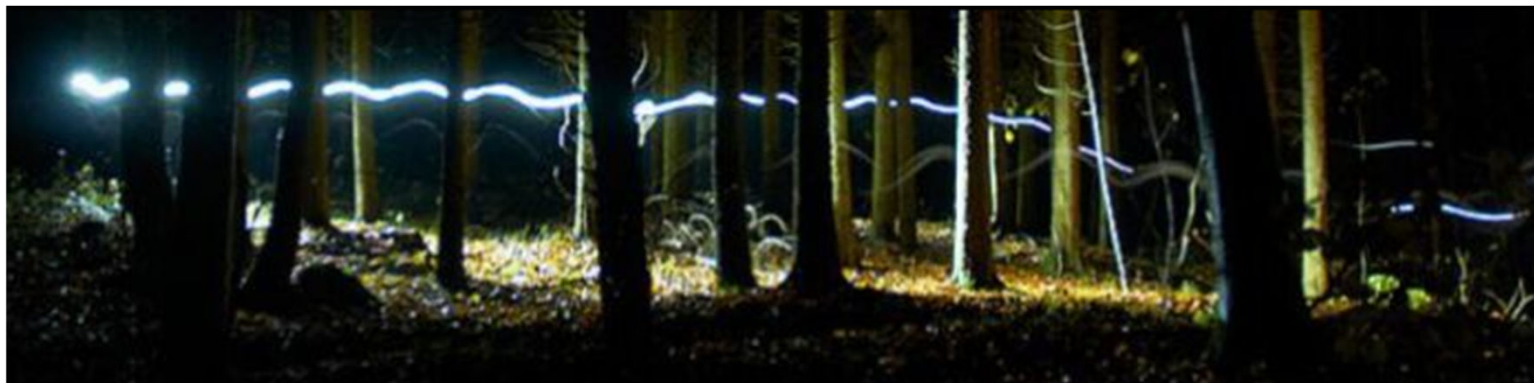
Familien har stået bag alle sæsonens Vintercup arrangementer – planlægning, tidstagning, bollebaging, sende folk i skoven, smil, oprydning og alt det der hører til at sørge for vi alle har en god tur i skoven ... tak til Malte, Frida, Alma, Stefanie og Johan.



FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Pan Klubmesterskab NAT 2026



- Bane 1 – Casper Blakskjær (H21)**
- Bane 3 – Signe Skaug (D20)**
- Bane 3 – Ebbe Møller (H50)**
- Bane 4 – Asta Kaltoft (D16)**
- Bane 4 – Torben Kragh (H60)**
- Bane 5 – Juul Meldgaard (H70)**
- Bane 5 – Helena Kjer Christensen (Åben)**
- Bane 6 – Flemming Nørgaard (H80)**
- Bane 7 – Kirk Beuchert (H14)**
- Bane 8 – Oskar Skajaa (H12)**

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT





- Tak for i dag.

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT



Klubkalender 2026

- 2-4. april – Påskeløb (Nogen skal have telt med?)
- 10. maj - Divisionsturnering i Hesselholt
- 16-17. maj – DM Sprint og Sprintstafet i Kolding
- 15. august – Pan arrangerer JFM stafet. Der bliver brug for frivillige
- 6. september - Divisionsturnering i Hald Ege
- 12-19. DM Stafet og Lang – hvem har lyst til at arrangere klubtur?
- 4. oktober – DM Hold i Nørlund syd
- November – klubdag – hvem har lyst til at arrangere?

FOKUS – FÆLLESSKAB - FREMDRIFT

