

Beretning fra klubmesterskab og klubfest



Klubmestrene 2002 (og et par flere) kan næsten ikke få armene ned...

***Generalforsamling og
udvalgsberetninger***

***John Holm erobrede den
gule førertrøje i Vinter-Cup***

Nr. 593 – November 2002

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	109-8527	
Kontingent 2003	Familie: 1125,00 Senior: 615,00 Junior 270,00 Passiv: 260,00	
Pan's hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan	
Sekretariat	Jørn Riis, Majsvangen 19, 8340 Malling pan@orientering.dk	2341 4204

Bestyrelse

Formand	Sten Ejsing, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg se@ejsing-as.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg	klc@dadlnet.dk 8627 9229
	Brian Lund	brianl@post8.tele.dk 8689 3344
	Henriette Jørgensen	henriettejorgensen@hotmail.com
Suppleant	Jan Overgaard j.overgaard@mail.tele.dk	8627 6332

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen	ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon	tutzon@mail.stofanet.dk	8612 4878
Løbsudvalg	John V. Holm	john-holm@mail.tele.dk	8615 5228
Kortudvalg	Flemming Nørgaard	flemming@compukort.dk	8627 3978
Skovudvalg	ubesat		
Træningsudvalg	Jan Overgaard	j.overgaard@mail.tele.dk	8627 6332
Arrangementsudv.	Randi Scheel	klausrandi@oncable.dk	8627 3172
Husudvalg	ubesat		

Pan-Posten

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

Øvrigt

Træner	Thomas Hjerrild	thhj@hotmail.com	8619 9905
Ungdomstræner	Henrik Jørgensen	henner@ofir.dk	2042 1544
Salg af klubbetøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet		8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Egebjergvej 131, 8220 Brabrand mogens-n@image.dk		86260313
Ind- og udmeldelse	Til sekretariatet (se ovenfor)		
Løbstilmelding	På Pan's hjemmeside under "PanNet" eller til Knud Sørensen, Digevangen 11, 8330 Beder ks@iptech.dk		8693 7517
Webmaster	Claus Bloch	claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

En ordentlig mundfuld.....	4
Nyt fra sekretariatet	5
Klubhus	5
Generalforsamling	6
Formandens beretning 2002.....	7
Love for Orienteringsklubben Pan, Århus	11
Nye kontingentsatser	13
Årsberetninger 2002	14
Klubmesterskab 2002	25
Klubfest.....	26
Klubmesterskab – resultater.....	27
Arrangementssiden	29
Vintercup 2002 – 2003	30
OK Pan's Sponsorklub	31
Mål og visioner.....	32
DM 2003	36
Smålandskavlen.....	37
Trænerens teoretiske.....	39
Jobopslag.....	41
Træningsplan (okt-dec).....	42
Løbskalender	43
Træningsløb.....	44

Udgivelsesplan

Nr.	Deadline	Udkommer
594	20/2 2003	3/3 2003
	• Referat fra generalforsamlingen • Klubhusbyggeri • Påskehytte	
595	19/4 2003	28/4 2003
	• Spring Cup og Påskeløb • Årets første mesterskab: DM Lang • Klubtur	

En ordentlig mundfuld

Det er hvad du sidder med lige nu. Årets sidste Pan-Post bliver også det største på ikke mindre end 52 sider! Og mere kan det faktisk ikke blive uden at trykkeriet skal til at lave nogle krumspring.

Der har også skullet meget stof med denne gang. Da det er sidste nummer før generalforsamlingen er der indkaldelse hertil samt formandens og de forskellige udvalgs beretninger med. Det fylder ikke mindre end ca. 17 sider, og det er faktisk lykkedes at få beretninger fra alle udvalgene.

Det har været et omtumlet år for klubben med en masse omrokinger på mange pladser. Jeg er selv en af dem, der fik en ny post i årets løb, og redaktørjobbet har også vist sig at være en ordentlig mundfuld. Jeg er blevet overrasket over, hvor stort et arbejde, det egentlig er, at lave et klubblad. Så Finn Simensen skal endnu en gang have tak for de mange år, han udfyldte jobbet.

Også Pan-Posten har haft et omtumlet år med en bundrekord i juni, hvor det slet ikke udkom, til dette nummer, hvor jeg vil tro at det sætter højderekord. Udseendet har også ændret sig lidt, men udover den manglende ramme (hvilket ser ud til at have delt klubbens medlemmer i to dele) er der endnu ikke sket så meget. Men der arbejdes stadig på sagen, og jeg vil *næsten* love, at nummer 594 vil se noget anderledes ud.

Endelig vil jeg udnytte pladsen her til at ønske alle læsere
en glædelig jul og et godt nytår.

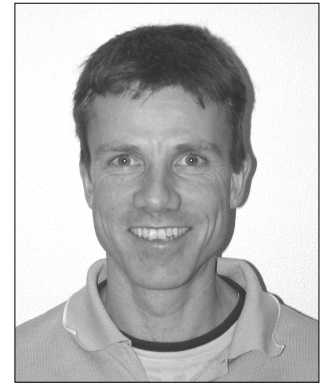


(Og dette vil være den eneste julenisse i bladet)

/Kell.

Nyt fra sekretariatet

Byggeriet skrider frem, og vi regner med at kunne benytte vores nye klubhus i løbet af januar måned. De ekstra kvadratmeter betyder, at vi skal anskaffe nyt inventar til huset, ligesom en del af det gamle møblement er ved at trænge til en udskiftning. For at holde udgifterne til nyanskaffelserne nede er vi på udkig efter gode brugte møbler og vi vil desuden forsøge at få fonde, foreninger eller virksomheder til at hjælpe os med at finansiere indkøb af inventar.



Vi kommer i hvert fald til at mangle: spise/konferenceborde, stole, reoler, opslagstavler, lamper, vægpynt, ribber, skabe, arbejdsbord, sofa, træningsredskaber, lavt bord.

Derfor har vi brug for din hjælp til at finde møbler og andet inventar.

Har din arbejdsplads eller andre, du har kendskab til, lige udskiftet inventar eller skal til at udskifte, eller har du kendskab til andre steder, hvor der er inventar til overs eller oplagret, så kontakt sekretariatet.

Har du kendskab til fonde, foreninger, virksomheder, som kunne tænkes at ville støtte vores indkøb af inventar, så kontakt sekretariatet.

Jørn Riis, pan@orientering.dk, tlf.87 47 87 57 / 23 41 42 04

Klubhus

Som annonceret i sidste nummer, vil der være en periode, hvor der ikke er mulighed for omklædning og bad på Silistria. Vi er nu nået til denne periode.

Mandag den 25/11 blev der lukket for det varme vand, rent bogstaveligt, idet der skal installeres nye varmtvandsbeholdere. Derfor er vandet afbrudt i en længere periode.

Samtidig begynder ombygningen i det eksisterende del af Silistria.

Det betyder, at der desværre **ikke er mulighed for omklædning og bad på Silistria i perioden frem til jul.**



Uge 47, 2002 (Foto: Kell Sønnichsen)

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling

Torsdag den 23. januar 2003 kl. 19.30 på Silistria.

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

-
- ad. 2 Formandens beretning findes i denne Pan-Post
- 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 senest 8 x 24 timer før generalforsamlingen.
- ad. 7 Sten Ejning er på valg og genopstiller.
- ad. 8 Kent Lodberg er på valg og genopstiller.
- ad. 9 Jan Overgaard er på valg og genopstiller.
- ad. 10 Randi Scheel er på valg og genopstiller.
- ad. 11 Under eventuelt uddeles årets Pan Præstation.

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

P.b.v. Sten

Formandens beretning 2002

Af: Sten Ejning

I mine snart 10 år som formand af OK Pan har året 2002 været det mest turbulente, jeg har været igennem.

År 2002 har på godt og ondt bragt meget nyt ind i klubben, og mange ting ser anderledes ud de gjorde for blot ét år siden.

Der skal ikke herske tvivl om, at bestyrelsen i året indtil flere gange har været godt trætte af at skulle lægge ryg til så mange mishagsytringer og så megen kritik, som tilfældet har været.

Når det er sagt, så har der heldigvis også været rigtig mange positive ting at beskæftige sig med, og det er også min opfattelse, at vi trods alt er på vej fremad mod nye og spændende opgaver og mål.

Men lad mig indlede beretningen med at gøre status over året, der er gået, set ud fra den målsætning, som bestyrelsen arbejder ud fra.

Jeg har i år indsat klubbens love som bilag til beretningen. Som det fremgår af lovenes §2 er det klubbens formål "at udbrede kendskabet til orientering samt at samle interesserede til udøvelse af denne idræt".

Opfyldelsen af formålsparagraffen er blevet omformuleret i en række målsætninger, som bestyrelsen arbejder ud fra.

Kort formuleret har vi 4 målsætninger:

1. Medlemstallet skal udvikle sig gunstigt
2. Vi skal resultatmæssigt være blandt de førende klubber i Danmark
3. Vi skal arrangere gode løb
4. Vi skal være synlige ud ad til.

1. Medlemstallet

Ser vi på disse 4 målsætninger, må vi sige, at år 2002 har været et rigtig godt år, selv om vi må erkende, at især målsætning om medlemstallet ikke er blevet opfyldt.

I skrivende stund har jeg ikke de eksakte tal, men disse vil forhåbentligt kunne ligge klar til generalforsamlingen. Det er min fornemmelse, at medlemstallet efter sidste års tilbagegang er blevet stabiliseret, men om der ydermere kan spores en fremgang, vil den årlige optælling i januar vise.

For at tage bedre fat omkring denne målsætning har vi i år ansat en lønnet medarbejder, der som hovedområde har:

- at gøre mere reklame for klubben ud ad til

- at gøre det nemmere for nye medlemmer at komme ind i klubben.

Med Jørn Riis's ansættelse som sekretariatschef er det realistisk at tro, at udviklingen i medlemstallet fortsætter i en opadgående kurve.

2. Resultater

Målsætningen omkring resultater synes jeg vi har levet flot op til.

På den årlige medaljestatistik ligger vi nummer 2, ligesom vi blev nr. 2 ved årets DM for klubhold.

Medaljhøsten ser således ud:

Stafet:

Guld: D17-20 - Ane Linde, Gry Johannsen, Gitte Mygind
Guld: D150 - Mona Nørgaard, Vibeke Jørgensen, Else Hass
Sølv: H21 - Rene Rokkjær, Morten Fenger-Grøn, Jens Knud Maarup
Bronze: H50 - John Holm, Frank Linde, Kurt Lyndgaard

Lang:

Guld: Ane Linde
Bronze: Gitte Mygind
Bronze: Jens Knud Maarup

Sprint:

Bronze: Gry Johannsen

Kort:

Guld: Mona Nørgaard, Morten Fenger-Grøn
Sølv: Rene Rokkjær
Bronze: Vanessa McGrail, Henrik Markvardsen

Klassisk:

Guld: Ane Linde, Mona Nørgaard, Hnerik Markvardsen
Sølv: Gry Johannsen, Rene Rokkjær
Bronze: Mette Hjerrild, Marie Hauerslev, Grete Hygum, Kent Lodberg

Nat:

Guld: Rene Rokkjær
Sølv: Ane Linde, Mona Nørgaard, Gry Johannsen, Flemming Nørgaard
Bronze: Venessa McGrail, Erik Mygind

Dertil kommer, at Pan løberne igen har været flot repræsenteret på landsholdene, ligesom vores 1. hold senest opnåede et flot internationalt resultat med en 14. plads i Smålandskavlen.

Og sluttelig, måske det flotteste resultat af dem alle: Rene Rokkjær's bronzemedalje på det danske stafethold ved EM.

Det er bestyrelsens ønske, at klubbens position som en af de førende klubber i Danmark skal fastholdes, hvorfor vi har lagt billet ind for at blive kraftcenter i Vest-Danmark. De afsluttende forhandlinger pågår, men vi har allerede siden januar 2002 fungeret og arbejdet som kraftcenter.

Samtidigt er vi en ikke uvæsentlig del af Talentkraftcentret i Østjylland, hvorved vores unge talentfulde løbere får endnu større udfordringer end tidligere.

3. Arrangementer

På arrangementssiden har det især været B-løbet i Ørnbjerg Mølle, der har beskæftiget klubbens medlemmer. Der var stævneleder-debut til Hanne Møller Andersen, som sammen med et velfungerende team løste opgaven meget flot.

Jeg vil også gerne nævne 2 andre arrangementer, som klubben har stor glæde af.

Kr.Himmelfartsløbet, hvor ungdomsløberne med støtte fra et par af de garvede medlemmer står for afviklingen, har altid en bemærkelsesværdig stor tilslutning, ikke kun fra vores egen medlemmer, men så sandelig også fra løbere der kommer langvejs fra.

Og så er der Femina-løbet. Dette løb har udviklet sig til at være en guldgrube for os, så derfor er det vigtigt, at vi forsøger at fastholde den positive udvikling i dette arrangement. Tovholder i dette projekt er Claus Bloch.

Ud over at have stået for disse arrangementer, er det også værd at nævne, at OK Pan i årets løb har været dybt involveret i arbejdet med at få verdensmesterskabet i orienteringsløb i 2006 til Danmark.

Forud for dette var der gået en lang og spændende proces med møder, planlægning, strategier og hvad ved jeg. Et hav af mennesker havde været involveret og mange havde lagt en stor, stor indsats, så jeg tør næsten ikke tænke på, hvad der var sket, hvis vi ikke havde fået arrangementet.

Heldigvis lykkedes det, og jeg tror det er godt for hele o-sporten herhjemme, at det er netop nu det kommer.

I en tid med tilbagegang på medlemssiden og manglende synlighed i medierne er der ingen tvivl om, at verdensmesterskabet vil kunne give hele sporten et løft.

Selvfølgelig er det ikke uden omkostninger. Der ligger mange arbejdstimer forude, men lige som til WMOC, så tror jeg det bliver en meget spændende opgave.

Forberedelserne er så småt begyndt, og Flemming Nørgaard er blevet udpeget som overordnet stævneleder.

4. Synlighed

Det er svært at måle om vores synlighed ud ad til er god eller dårlig, men det er dog min fornemmelse, at OK Pan er en kendt og velrespekteret idrætsklub.

Jeg har især bemærket det i idrætspolitiske sammenhænge, hvor både kommunen og Idrætssamvirket har været utroligt lydhør overfor vores ønsker, og hvor vores indsats for orienteringssporten i Århus tydeligt er blevet påskønnet.

Samarbejdet med Århus Kommune og Idrætssamvirket vil med garanti blive videre udbygget i den kommende tid, hvor bl.a. klubhusudvidelsen, implementeringen af kraftcentret og WOC2006 er på dagsordenen.

Fremtiden

Jeg vil slutte årets beretning med et kig i krystalkuglen for at se, hvad fremtiden vil bringe for OK Pan.

Først og fremmest ser jeg frem til at få klubhusudvidelsen færdiggjort. Med det nye byggeri åbnes der nye muligheder for klubbens medlemmer og muligheder for nye aktiviteter. Vi får nogle gode rammer for vores medlemmer, som jeg håber, vi forstår at udnytte optimalt.

På elitesiden forventer jeg, at vi får kraftcentret helt op i gear til glæde og gavn for os alle, ikke mindst for vores eliteløbere. Kraftcentret for orienteringsløb skal ind i et tæt samarbejde med Elitecentre Århus, hvor vi skal kunne drage nytte af de tilbud elitecentret har, bl.a. fysioterapi og styrketræning.

Tilsvarende er det mit håb, at vi på ungdomssiden må fortsætte den rivende udvikling, vi har oplevet i det forgangne år. Det er en fornøjelse at høre om den store tilslutning, der er til vores ungdomstræning og til vores ungdomsarrangementer. Denne tendens skal vi have bevaret.

For klubudviklingen som helhed ser jeg også lyst på fremtiden. Vi er godt i gang med at få struktureret arbejdet med at få klubben til at udvikle sig i en positiv retning. Der er blevet opstillet nogle visioner for dette arbejde, som giver mulighed for alle til at blive en bedre og mere integreret del af klubben.

Og længst ud i fremtiden ser jeg et forrygende spændende arbejde omkring afviklingen af WOC2006. Masser af udfordrende opgaver i årene op til verdensmesterskabet og et WOC, hvor vi forhåbentligt kommer til at se danskere på præmieskamlen. I hvert fald masser af o-sport i fjernsynet og stor interesse for sporten rundt omkring i landet.

Love for Orienteringsklubben Pan, Århus

§ 1

Klubbens navn er Orienteringsklubben Pan med hjemsted i Århus Kommune.

§ 2

Klubben har til formål at udbrede kendskabet til orientering samt at samle interesserede til udøvelse af denne idræt. Medlemskabet af Pan kan endvidere give mulighed for at deltage i andre forbunds arrangementer.

§ 3

Klubben er medlem af Dansk Orienterings-Forbund under Danmarks Idræts-Forbund. Klubben kan være medlem af andre forbund under Danmarks Idræts-Forbund.

§ 4

Som medlem kan bestyrelsen optage enhver kvinde og mand. Indmeldelse sker ved skriftlig henvendelse til klubbens adresse og er bindende for et år.

Medlemmer, der har ydet en særlig fortjenstfuld indsats for klubben, kan af generalforsamlingen efter bestyrelsens indstilling udnævnes til æresmedlemmer. Til udnævnelsen, der sker på den ordinære generalforsamling, kræves at 2/3 af de fremmødte stemmer for udnævnelsen.

Kontingentet følger til enhver tid de af generalforsamlingen vedtagne kontingentsatser. Bestyrelsen kan uden generalforsamlingens godkendelse forhøje kontingentet med max. 5% af foregående års kontingent. Bestyrelsen kan efter anmodning nedsætte et medlems kontingent, når særlige forhold taler herfor. Æresmedlemmer er kontingentfrie.

§ 5

Udmeldelse sker skriftligt til klubbens adresse inden den 20. i den sidste måned af en betalingsperiode.

Når et medlem er kommet i kontingentrestance med mindst 3 måneder eller har pådraget sig anden gæld til klubben, kan bestyrelsen med mindst 8 dages skriftlig varsel udelukke vedkommende. Den på grund af gæld udelukkede må, for på ny at blive medlem, betale sin gæld til klubben.

I øvrigt kan bestyrelsen udelukke et medlem, når særlige forhold giver anledning hertil, dog først efter at den pågældende har haft lejlighed til at fremføre sit forsvar. Vedkommende medlem kan fordre spørgsmålet om udelukkelse prøvet på den førstkommande ordinære generalforsamling. Endelig kan et medlem udelukkes, når det efter forslag af mindst 5 medlemmer vedtages på en generalforsamling. I alle tilfælde, hvor en udelukkelse skal behandles på en generalforsamling, har vedkommende medlem krav på at få meddelelse herom senest 3 x 24 timer før generalforsamlingen, ligesom medlemmet har adgang til denne med ret til at forsvare sig. Spørgsmålet om udelukkelse skal optages som et særskilt punkt på dagsordenen. Et medlem, der er udelukket i henhold til en generalforsamlingsbeslutning, kan kun optages som medlem ved en ny generalforsamlingsbeslutning.

§ 6

Klubbens daglige ledelse varetages af bestyrelsen, der består af formand, kasserer samt yderligere tre medlemmer. Bestyrelsens medlemmer vælges for to år ad gangen, idet formanden og et bestyrelsesmedlem er på valg i ulige år, mens kassereren og to bestyrelsesmedlemmer er på valg i lige år.

Endvidere vælges for et år ad gangen to suppleanter til bestyrelsen.

Bestyrelsen er kun beslutningsdygtig, hvis mindst 3 medlemmer er til stede.

Bestyrelsen skal føre protokol over generalforsamlinger og bestyrelsesmøder.

Bestyrelsen kan nedsætte underudvalg efter behov. Udvalgene refererer til bestyrelsen.

Klubben tegnes af formand og kasserer i forening eller af én af disse i forening med et andet bestyrelsesmedlem.

§ 7

Klubbens regnskabsår løber fra 1. november til 31. oktober. Kassereren skal senest 14 dage før generalforsamlingen aflevere regnskabet til revisorerne. Regnskabet, forsynet med revisionspåtegning, forelægges den ordinære generalforsamling til godkendelse. Genpart af regnskabet skal være tilgængeligt for klubbens medlemmer en uge før generalforsamlingen.

§ 8

Revisionen består af to af den ordinære generalforsamling valgte medlemmer, der vælges for to år ad gangen og afgår skiftevis. Skulle en revisor få varigt forfald, kan bestyrelsen i hans sted vælge en anden, der dog kun fungerer indtil næste generalforsamling.

§ 9

Generalforsamlingen har med de indskrænkninger, som disse love foreskriver, den højeste myndighed i alle klubbens anliggender. Generalforsamlingen indkaldes med mindst en uges varsel ved skriftlig meddelelse, hvoraf dagsordenen fremgår, til medlemmerne. Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 x 24 timer før generalforsamlingen. Stemmeret har medlemmer over 12 år. Den kan kun udøves ved personligt fremmøde. Skriftlig afstemning kan finde sted, når mindst 5 medlemmer kræver det.

§ 10

Ordinær generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af januar måned med følgende dagsorden:

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

§ 11

Ekstraordinær generalforsamling kan til enhver tid indkaldes af bestyrelsen og skal indkaldes, når mindst 5 stemmeberettigede medlemmer skriftligt forlanger det. I sidstnævnte tilfælde skal

generalforsamlingen afholdes senest en måned efter, at opfordring hertil, ledsaget af den til behandling ønskede dagsorden, er kommet bestyrelsen i hænde.

Ekstraordinær generalforsamling indkaldes på samme måde som ordinær generalforsamling.

§ 12

Bestemmelse om klubbens opløsning kan kun tages på en i dette øjemed indkaldt generalforsamling. Til dennes beslutningsdygtighed kræves, at mindst 2/3 af klubbens stemmeberettigede medlemmer er til stede, og til forslagens vedtagelse kræves, at mindst 5/6 af de mødte stemmer derfor. Opnås et sådant flertal på en ikke beslutningsdygtig generalforsamling, indkaldes inden 30 dage til en ny generalforsamling, hvor beslutningen kan træffes med ovennævnte stemmeflertal uden hensyn til de mødte stemmeberettigedes antal. Mellem disse to generalforsamlinger skal der være mindst 30 dage.

På generalforsamlingen tages samtidig bestemmelse om det ved beslutning om klubbens opløsning nødvendiggjorte salg af ejendele, afvikling af forpligtigelser og anvendelse af formue, dog at simpelt stemmeflertal herved er afgørende. Formuen skal i sin helhed anvendes til gavn for orienteringssporten.

§ 13

Ændringer i disse love kan ske på enhver generalforsamling, når mindst 50 af klubbens stemmeberettigede medlemmer er til stede, og mindst 4/5 af de afgivne stemmer er for forslaget. Opnås et sådant flertal på en generalforsamling, der ikke er beslutningsdygtig, skal bestyrelsen inden 30 dage med sædvanligt varsel indkalde til en ny generalforsamling. Hvis 4/5 af de afgivne stemmer på denne generalforsamling er for forslaget, er dette vedtaget, uanset hvilket antal stemmeberettigede medlemmer, der er til stede. Mellem disse to generalforsamlinger skal der være mindst 30 dage.

- o -

Vedtaget af klubbens stiftende generalforsamling den 23. oktober 1946 og senest ændret på ordinær generalforsamling den 25. januar 1996.

Nye kontingentsatser

Som vedtaget på generalforsamlingen i januar er der nye kontingentsatser for medlemskab af OK Pan. De nye satser er gældende fra 1. november 2002.

Satserne er:

Familie:	1.125,00 (20 kr. mindre end der var åbnet mulighed for)
Senior:	615,00
Junior:	270,00
Passiv:	260,00

Årsberetninger 2002

Eliteudvalget

Året 2002 har for eliteudvalget budt på organisatoriske ændringer, mange gode resultater, og en række tiltag der lover godt for fremtiden.

Med hensyn til bemanningen af eliteudvalget er der sket en del siden sidst. Jens Maarup er flyttet til Sjælland og derfor ikke længere formand og Henrik Markvardsen er stoppet af anden årsag. Tak til de to for et meget stort stykke arbejde. De to er blevet erstattet af undertegnede og ”genfundne” Thomas Hjerrild, der er blevet ansat som træner. Torben Utzon har fortsat økonomien. Der mangler en enkelt mand på nuværende tidspunkt, men det er noget, der arbejdes med.

Målsætningen for eliteudvalget er dog fortsat det samme. Vi arbejder mod at have så højt et sportsligt og socialt niveau, både i træning og konkurrence, at det er attraktivt for de bedste løbere at repræsentere PAN. Det er vores hensigt til stadighed at arbejde mod bedre forhold for de bedste løbere og året 2002 har da også stået i de træningsmæssige ”forstærkninger” tegn. Vi har arbejdet hårdt på at blive godkendt som Talentkraftcenter (TKC) og Kraftcenter (KC) i Århus og det ser ud til at lykkedes. Disse godkendelser vil på kort sigt betyde en tilførsel af midler, både i form af løbermateriale og økonomi og på lidt længere sigt vil det betyde, at vi bliver et DOF og TD anerkendt sidste led i ”fødekæden”. Vi vil altså blive tilført løbermateriale, en tilførsel der gerne skulle udmønte sig i gode sportslige resultater, men også en udvikling der giver opgaver og stort ansvar. Udfordringer vi glæder os til at tage hul på.

Igen i år kom de største sportslige præstationer og de fleste medaljer fra vores herreseniører og damejuniorer. I år var der tre forskellige PAN’ere på podiet i H21. Det var ”oldboysen” Jens Maarup, der holdt fanen højt på DM-lang og fik en bronzemedalje og så var det de to elitegruppeløbere Morten Fenger Grøn og René Rokkjær.

Til DM-kort i Annebjerg gjorde de meget flot, kort proces og Morten tog guld og René fik sølv. Til DM-stafet skulle de sammen med Jens forsvare de seneste års guldmedaljer. Det lykkedes ikke, og de måtte nøjes med sølvmedaljer. Dagen efter var der så igen store forventninger til drengene på DM-klassisk. René løb ganske fornuftigt og fik endnu en sølvmedalje. Årets sidste DM skulle så vise om René skulle have sin fjerde sølvmedalje i år. Det skulle han ikke, han fik flot guld i DM-nat for andet år i træk. Her udgik Morten med en fiberskade og han har gennem hele sæsonen været plaget af skader, men har heldigvis vist i glimt hvad han



er god for og at han har en masse at give, når kroppen vil. Blandt andet løb Morten sejren hjem på Midgårdssormen hvor Morten og de andre PAN drenge ydede en fornem præstation. Her ydede damesenior holdet også en god præstation og blev nummer 3.

Vores damejunior piger – Gitte, Ane og Gry tog igen en række af medaljer til diverse DM'er, herunder et meget flot forsvar af deres DM-stafet fra 2001. Udover denne medalje fik Gitte en bronze til DM-lang, Gry fik 2 sølv (klassisk og nat), mens Ane fik to guld og en sølv (lang, klassisk og nat). Endvidere sluttede Gry som nummer 4 på junior ranglisten.

Udover de dygtige juniorpiger har vi Karina Boen-Knudsen, Christian Christensen, Jeppe Borch og Thomas Skouenborg, der alle repræsenterer PAN internationalt, deltager på det danske junior landshold og tog flere DM medaljer i årets løb.



Pan repræsentationen på dame seniorsiden led lidt under at vores bedste kort Yvonne Fjordside var blevet gravid og fik barn i 2002 – tillykke med det! Nytilkomne Vanessa Macgrail løftede dog arven flot og leverede en række gode resultater med bronze til DM-kort og DM-nat som de fornemste. Vanessa har siden sluttet sæsonen med at blive optaget i DOF's U25 gruppe.

Udover alle de flotte DM resultater har der også været en række flotte resultater ved internationale repræsentationer. René har således løbet hele årets World Cup serie med en række af flotte resultater, blandt andet tre placeringer i top 10 og en samlet placering som nummer 28. Troels Nielsen blev samlet nummer 35. Renés flotte præstationer blev sat i relief ved EM i Ungarn, hvor han vandt bronze i stafetten sammen med Mikkel Lund og Carsten Jørgensen. I den samlede World Cup stafet (hvor EM var en af afdelingerne) var René en kraftigt medvirkende årsag til den samlede tredje plads til Danmark. Udover René, Troels og Mortens (nåede aldrig i kamp da han blev skadet) udtagelse til World Cup og EM er det blevet til en hel række repræsentationer af Pan løbere ved diverse landskampe som Baltic Junior Cup og Eurometing.

Vores internationale stafet satsning er begyndt at vise resultater. Der er således blevet løbet særdeles udmærket på to af de vigtigste stafetter nemlig Jukola og Smålandskavlen, hvor vi blev nummer 34 og 14. Specielt resultatet i Jukola, der uden sammenligning er verdens største, er vi meget tilfreds med. Vi fik vist, at vi på dagen har holdet der kan løbe op med de allerbedste.

På den økonomiske side har vi udover klubbens bidrag fundet midler gennem samarbejde med sponsorer, gennem arbejde i forbindelse med motionsarrangementer og pakkearbejde. En sund økonomi der skal danne grundlaget for det videre arbejde med at manifestere os som midtpunkt for eliten og talentarbejdet i Jylland.

Igen i år har eliten deltaget aktivt i planlægningen af klubturen til Sverige, hvor en række af de bedste løbere under ledelse af Henrik Markvardsen ydede et stort stykke arbejde. Klubturen er set fra elitens synsvinkel en kæmpe succes og en god, hyggelig og anderledes oplevelse og ikke mindst udfordring i det svenske!

Af andre sociale højdepunkter kan nævnes det store deltagerantal i vintercuppen og anden fællestæning samt et højt antal fælles ture. Senest har vi været 30 fra "eliten" til Smålandskavlen i Jönköping i Sverige.

En god 2002 sæson og det tegner til noget, der på alle fronter kan blive endnu større i 2003 og 2004.

I ønskes alle et godt nytår.

På eliteudvalgets vegne

Ebbe Nielsen

Træningsudvalget

Af: Jan Overgaard

Denne beretning er skrevet færdig på et tidspunkt hvor jeg lige er kommet hjem fra at lave træningsløb, en dag med et vådt surt og koldt vejr. Til dagens træningsløb kom der 15, heraf 5 begyndere i klubben. Denne oplevelse bekræfter vigtigheden af at vi gennemfører træningsløb regelmæssigt. Jeg ved at denne opfattelse deles af bestyrelsen.

Starten var noget omtumlet, hvor der mildest talt ikke var nogen regelmæssighed omkring træningsløbene. Dette er mange år hvor Kurt og Michael havde båret stafetten fornemt.

Ud af tumlet blev træningsløbs samarbejdet med Århus 1900 styrket, således at 1900 nu arrangerer en tredjedel af løbene. Delingen er gjort i forhold til antallet af medlemmer i klubberne. Dette samarbejde ser jeg som en positiv og naturlig udvikling mellem to naboklubber.

Det er min opfattelse at dette efterårs træningsløb er velbesøgte, både af klubbens egne medlemmer, naturligvis 1900's medlemmer, men bestemt også en del uden for klub. Det skal ikke udelukkes at en målrettet indsat kunne give nye medlemmer denne vej. Som fastholdelse og motivation af begyndere er træningsløbene et vigtigt element som indførelse i såvel klub som sport.

Listen over de kommende træningsløb udkommer i samme nummer af PAN-posten som denne beretning. Jeg håber at det bliver lige så let at skaffe banelæggere som det var til dette efterår - på forhånd tak.

Arrangementsudvalget

Klubtur til Gøteborg i Pinsen

Omkring 60 Pan'ere tilbragte i år pinsen i Gøteborg. Turen var arrangeret i samarbejde mellem eliteudvalget og arrangementsudvalget. Vi boede som året før på vandrerhjemmet i Partille. Fra vandrerhjemmet var der kun forholdsvis korte køreture til lækre terræner med masser af udfordring. Vi var heldige med vejret og fik løbet nogle gode træninger både lørdag og søndag. Der blev også masser af tid til hygge i det gode vejr. Vi vil fra arrangementsudvalget sige mange tak, fordi I alle var så gode til at hjælpe til med madlavning og oprydning.



Efter en tur på Änggårdsbergen

(Foto: Torben Utzon)



*Snogbrødsbagning ved Sankt
Hans festen*

(Foto: Torben Utzon)

Sankt Hans fest

Vi var omkring 30 til grill og hygge på Silistria onsdag før Sankt Hans aften. Vi manglede desværre vores store tøndegrill, som ikke kunne hænge sammen længere, men vi klarede den med engangsgrill. Det er godt nok ikke det samme, men vi håber at kunne skaffe en ny til næste år.

Kortudvalget

Af: Flemming Nørgaard

Som tidligere år er kortarbejdet koncentreret om at optimere kortene, som bruges til vore åbne løb. Således er Ørnbjerg Mølle (John, Ivan) og Norringure (Frank) blevet revideret til brug for henholdsvis Djurslandsløbet og Natuglen og en stor indsats er lagt i nyttegningen af Frisenborgskovene (Frank, Kurt L.), der som bekendt skal bruges til DM klassisk og stafet i 2003. Endvidere er Hørret Skov (Flemming) og Botanisk Have (Kell) revideret og Vestereng (Århus nord-vest) er færdigtegnet (John).

På landsplan er diskussionen om farveprintede kort kontra de traditionelle offsettrykte kort taget til i styrke. En svær diskussion, hvor offsettrykkets bedre kvalitet skal sammenlignes med den fleksibilitet og tidsbesparelse man opnår ved samtidig print af baner. Der er dog ingen tvivl om at farveprint, i takt med at teknologien udvikles, efterhånden vil blive det mest almindelige. De betyder at det er upraktisk og uholdbart at opretholde en central styring af kortproduktionen, og der arbejdes da også energisk i DOFs kortudvalg på et nyt kortreglement, hvor kortene gives fri og økonomien lægges ud i klubberne. I praksis vil det for klubben betyde en meget større fleksibilitet i benyttelsen af de kort som i dag er DOF-kort.

Internationalt arbejdes der på en ny kortnorm for de kort, som skal anvendes til den nye disciplin, sprint. Botanisk Have er udarbejdet med de nye forslag til symboler, der forventes endeligt vedtaget i begyndelsen af 2003.

Sluttelig skal det nævnes at John Holm i løbet af året er blevet formand for Nordkredsens kortudvalg og klubben således også på det administrative plan lægger yderligere kræfter i kortarbejdet.

PANister - se her!

Julefrokost! Af forskellige grunde bliver julefrokosten i år en onsdag.

Vi kan ikke være på Silistria, så vi samles til en løbetur fra Storhøjvej nr.30 onsdag den 18/12 kl. 10.30. Derefter julefrokost med medbragt mad i lighed med tidligere.

Jo flere vi bliver jo hyggeligere, så kunne du tænke dig at deltage i frokosten, så meld dig til mig på tlf. 86273691 for at aftale menu, senest søndag den 15/12.

/Alice Hinge

Ungdomsudvalget

Af: Torben Utzon

I de senere år har ungdomsafdelingen haft en vigende tilslutning til de ugentlige ungdomstræninger og det årlige begynderkursus, men i 2002 har vi fået vendt denne udvikling. Der var 21 deltagere til begynderkurset, og ca. halvdelen af disse har meldt sig ind i klubben efter kurset. Pt. er der ca. 20 aktive ungdomsløbere, der har deltaget flittigt i ungdomstræningen, åbne løb samt kredsens kurser og sommerlejr. Herudover er der ca. 10 mere eller mindre aktive ungdomsløbere der deltager mere sporadisk i aktiviteterne (primært flerdagesløb og divisionsmatcher).

Ved internationale løb er der desuden 7 af landets bedste juniorer der stiller op for Pan. Pan's ungdomsafdeling er således uden tvivl landets stærkeste ungdomsklub i internationale løb. Ved at tilbyde disse løbere deltagelse på Pan-hold i udenlandske stafetter (+ træningssamlinger m.m.), er det vores håb at ungdomsafdelingen kan være med til at sikre og fastholde Pan's position i toppen af dansk eliteorientering.

Resultatmæssigt har 2002 igen været et godt år for Pan's ungdomsløbere. Ikke overraskende var det igen Ane der DM-medaljemæssigt klarede sig bedst med 3 x guld + 1 x sølv. Gry Johannsen opnåede 1 guldmedalje + 3 sølvmedaljer, mens Gitte Mygind vandt 1 x guld + 1 x bronze. Endelig var der 3 løbere der hver fik 1 bronzemedalje, nemlig Erik Mygind, Mette Hjerrild og Marie Hauerslev.

Kredsungdomsmatchen i maj måned havde deltagelse af 11 ungdomsløbere fra PAN, hvilket vist er rekord i nyere tid!

Gry Johannsen repræsenterede Pan ved Junior-VM, der blev afholdt i Spanien i juli måned.

Ved ungdomslandskampen i oktober måned var Ane, Gitte og Gry Pan's bidrag til landsholdet. I landskampen vandt Ane sin klasse som den eneste dansker.

Endelig skal det nævnes, at Mette Hjerrild og Ane var 2 af de 8 15-16 års-løbere der blev udtaget til at deltage i DOF's Venners træningstur til Stockholm i efterårsferien.

Ungdomstræning

Pan's ugentlige ungdomstræning varetages af et træner-team bestående af Henrik Jørgensen og Morten Pedersen. Ungdomstræningen har i 2002 oplevet et markant stigende deltagerantal. Tidligere har der typisk deltaget 8-10 løbere i ungdomstræningen, men i år er dette tal fordoblet, så deltagerantallet nu ligger på 16-20. Der er flere grunde til denne succes. For det første har trænerne formået at gøre træningen varieret og spændende, så der noget nyt at komme efter hver mandag. For det andet er det lykkedes det at fastholde 7-8 af deltagerne fra begynderkurset i april/maj. En tredje årsag er det klippekort som vi indførte efter sommerferien – det er bemærkelsesværdigt hvor meget det kan betyde, at man får et klip hver gang man møder op! Pan's minibus har i øvrigt gjort det muligt at komme en hel del mere i

terræner, der ligger lidt væk fra Silistria, så man ikke hver gang skal starte og slutte samme sted. Endelig har vi haft et samarbejde med Århus 1900, der har betydet at deres ungdomsløbere kan deltage i Pan's ungdomstræning. Det er der typisk 2-3 1900-ungdomsløbere der benytter sig af. I den kommende vintersæson er en del af træningerne flyttet indendørs i gymnastiksalen på Marselisborg Gymnasium.

Ungdomsture

Ungdomsløberne har i 2002 haft tilbud om at deltage i følgende ture (flere er afviklet i samarbejde med eliteteamet):

- Pan-træningssamling Fjerritslev 4-6/1
- B-løb Tolne + Tornby 16-17/3
- Spring Cup Hillerød 22-24/3
- Tiomila Surahammar (Sverige) 25-28/4
- SM-stafet + SM-klassisk Sjælland 3-4/5
- Klubtur Göteborg (Sverige) 17-19/5
- JWOC-testløb Nordjylland 8-9/6
- DM-kort + Midgårdssormen Sjælland 31/8-1/9
- DM-nat + DM-klub 14-15/9
- Smålandskavlen Jönköping (Sverige) 25-27/10

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



Tiomila 2002

(Foto: Kell Sønnichsen)

Begynderkursus

Årets ungdomsbegynderkursus blev afholdt over 5 mandage i perioden fra 8/4-6/5. Der deltog 21 løbere (heraf 3 voksne!) hvilket er en markant stigning i forhold til de senere års vigende deltagerantal. Flere af de "etablerede" ungdomsløbere hjalp med instruktion, skygning mm. Som afslutning på kurset stillede 20 af de 21 deltagere op i Kristihimmelfartsløbet. Efter kurset er det lykkedes at fastholde ca. halvdelen af deltagerne i klubben, hvilket må siges at være meget tilfredsstillende. Flere af disse løbere er nu med i den faste kerne af ungdomsløbere, der trofast møder op til U-træning mandag efter mandag. Lad os håbe på en lige så stor opbakning til næste års begynderkursus.

Kristihimmelfartsløbet

Kristihimmelfartsløbet blev afviklet 9/5 i Fløjstrup med målplads tæt ved Moesgaard Strand. Arrangementet forløb uden problemer i den sædvanlige afslappede stil, som år efter år har lokket tæt på 200 løbere ud i skoven. For 4. år i træk anvendte vi SportIdent klippe-systemet, og det fungerede upåklageligt. Økonomisk gav løbet også et pænt tilskud til ungdomsafdelingens drift.

Deltagerantal: 193 (2001: 191)

TKC-Midtjylland

I 2002 er de gamle talentmiljøer blevet nedlagt, og der er i stedet blevet oprettet en række talentkraftcentre. I samarbejde med Silkeborg OK, Horsens OK, Herning OK, Holstebro OK og Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole er der i midtjylland blevet oprettet et Talentkraftcenter med navnet: TKC-Midtjylland.

Talentkraftcentrets træninger er et tilbud til unge løbere i alderen 15-23 år og pt. er der 6 løbere fra Pan der deltager i TKC'ets træninger. Thomas Hjerrild er udpeget til træner for TKC-Midtjylland, og han er ansvarlig for den ugentlige træning, der afholdes hver onsdag. DOF yder et tilskud til Talentkraftcentret på 20.000 kr. årligt.

Herrejulefrokost den 20/12-02

Som sædvanligt skal der være herrejulefrokost den sidste fredag inden jul. Stedet satser vi stadig på er Silistria – det fikser sig nok!

Indhold:

- Juleløb (start klokken 18.00)
- Snaps
- Sauna
- Snaps
- mm.

Der vil muligvis blive uddelt opgaver blandt de tilmeldte! Alle er velkommen!

Tilmelding til Ebbe N. på ebbe@loberen.dk eller liste på Silistria senest den 15/12 2002.

Løbsudvalget

Af: John Holm

Djurslandsløbet søndag den 18. august

Djurslandsløbet blev afholdt i Ørnbjerg Mølle. Stævnet var et World Ranking Event stævne, Jysk-Fyns mesterskab og Ranglisteløb. Desuden fungerede løbet, som en afdeling af Key2Nature Juniorcup. Der var ca. 600 tilmeldte deltagere.

En god stævneplads og godt vejr samt gode baner var med til at give deltagerne et godt stævne. Sportsligt var stævnet en succes, og klubben fik også et pæn overskud på stævnet.

Hanne Møller Andersen var stævneleder og banerne blev lagt af Jakob Krabbe med Kent Lodberg som vejleder.

Der er næsten altid småting, som man kan lære af til næste gang. Denne gang var vi udsat for at kortene først blev leveret i ugen op til løbet, hvor vi havde regnet med at kunne plote baner weekenden før. Dette betød, at banepåtrykning og pakning af kort blev udført i absolut sidste øjeblik (fredag-lørdag før løbet). Måske som følge af dette var der en bane, hvor den påtrykte bane kunne give anledning til forvirring (D-35A, H15-16A).

Der var også et lille problem med resultatformidlingen, som gjorde af en del løbere fik løbstider, som var 10 timer for lange. Dette var dog åbentlyst og var derfor kun en irriterende detalje.

4. afdeling af Natuglen torsdag den 19. september

Løbet blev afholdt i Norringure med Frank Linde som banelægger og stævneleder. Der var 78 tilmeldte til natløbet. Da natløbet foregik efter DM-Nat blev løbet afviklet med samlet start med 2-3 sløjfer i lighed med Jættemilen. Der var stor tilfredshed med løbsformen og banerne. Løbet blev afviklet på printede kort med dispensation fra DOF's kortudvalg, som et forsøg for at få et bedre kendskab til fordele og ulemper ved at anvende printede kort i stedet for offset trykte kort.



(Ups. Her var han igen. Nu er det sidste gang)

Årsberetning for Caravellen

Af: Torben Utzon

I perioden 1/11 2001 – 31/10 2002 har Pan's minibus kørt 35.379 km, eller i gennemsnit knap 3.000 km om måneden. I budgettet var der kalkuleret med 30.000 km., så udnyttelsen af bussen har været særdeles god i det seneste år. Bussen har kørt 14 ture til udlandet: 10 gange til Sverige, 2 gange til Schweiz, 1 gang til Tjekkiet og 1 gang til Norge.



I det daglige har bussen især været anvendt i ungdomsafdelingen når der skulle køres til

- Ungdomstræning væk fra Silistria, f.eks. Botanisk Have, Risskov, Fløjstrup mm.
- Begynderkursus for ungdom
- Talentkraftcentertræning, når træningen har foregået udenbys (28 gange i 2002)

Herudover benyttes bussen også i forbindelse med klubbens løbsarrangementer (Kr.Himmelfartsløbet, Feminaløbet og Djurslandsløbet) og selvfølgelig når eliten tager på tur til Tiomila, testløb, træningsweekender mm.

I det daglige er det undertegnede der sørger for udleje og vedligehold af bussen i samarbejde med Hans Bloch. I det seneste regnskabsår har vi anskaffet vinterdæk + snekæder til bussen, så det nu er muligt at benytte bussen i forbindelse med skiture. I oktober måned har vi også udskiftet de gamle sommerdæk, så bussen er tip top klar til en ny sæson.

Regnskabet for bussens drift i det seneste år er endnu ikke helt færdigt, men der er ingen tvivl om at det ender med et overskud på den rigtige side af 10.000 kr. efter afskrivninger.

I det kommende år forventes en mindre nedgang i det kørte antal km – primært fordi vi ikke kan forvente 2 ture til Schweiz x 3.500 km – men hvis vi kan nå ca. 30.000 km skulle der stadig kunne forventes et mindre overskud.

Selvom bussen stort set er på farten hver weekend er der stadig tidspunkter, hvor den står parkeret på Ingerslevs Boulevard. Klubbens medlemmer har her mulighed for at leje bussen til en konkurrencedygtig pris. Interesserede kan henvende sig til undertegnede eller Hans Bloch.

Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

1. bestille rejsevaluta
2. ansøge om lån
3. betale regninger
4. overføre penge
5. købe aktier
6. tjekke kontobevægelser

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank

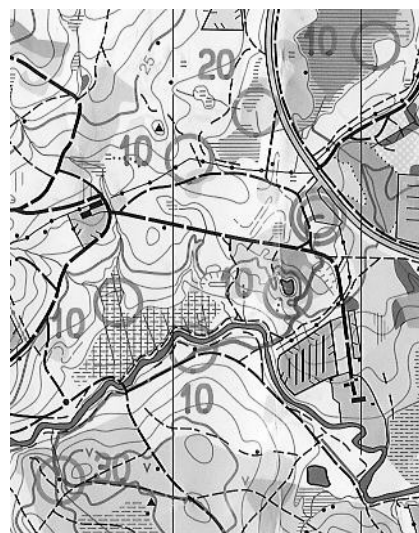
Klubmesterskab 2002

Sprint-point-cup stod der i instruktionen til dette års klubmesterskab, altså en slags kortdistance pointløb. Hvis der skulle være nogen forhåbninger om at gøre sig gældende til et klubmesterskab måtte dette da være konkurrenceformen – med en overkommelig tidshorisont og lidt velovervejede dispositioner skulle der nok være basis for at yde lidt modstand.

Optakten var da også helt perfekt - lidt fællesjog til start og lidt lurepasning bagerst i feltet inden fællesstarten gik fra vikingepladsen præcis kl. 13.00 som forudsagt i instruktionen. Et godt valg fra banelæggerens side. Strategien fra start var klar – overblik, koncentration og selvstændighed.

Et er tanke – et andet er handling:

Et hurtigt kig på kortet samt den resterende del af feltet, afslører en del gode point mod nord og en massiv horde mod syd – hvem kan stille sig roligt i sølle 10 s. når hoveddelen af feltet bevæger sig sydover ned ad bakken? Der røg selvstændigheden. Ret hurtigt er der spredning på feltet og med et par ”alene” bom ved 3. og 5. post er det også så som så med koncentrationen. Tilbage er overblikket – det er vist på tide at vende snuden mod nord, lidt for sent skulle det vise sig. Med 62,22 point pr. km bliver det kun til små 280 point efter de 4.5 km - ikke nogen prangende præstation men dog 1½ minut indenfor tidsgrænsen.



Strategien var god nok: Med 360 point, svarende til halvdelen af det samlede antal point, indenfor en radius af 800 m fra mål og med en start placeret ca. 600 m. sydøst for mål, var der to oplagte muligheder for at indsamle point – de rigtig gode point 2,5 km fra mål og de mange små point tæt på mål. Rigeligt af muligheder for både de kløgtige og de hurtige. Når man således ender midt i skalaen for de uddelte point i klassen, må man gøre op om man hører til de halvkløgtige eller halvhurtige – jeg hælder mest til det sidste og vælger at tro, at det med lidt bedre disciplin havde set noget anderledes ud.

Efter min mening en udmærket konkurrenceform. Med fællesstart kl. 13 og en kort løbstid kunne løbet afvikles indenfor en lille time. Ved pointløb bliver der hurtigt spredning på feltet. Den hurtige afvikling giver banelæggeren tid til at opføre resultatet uden alt for meget stress og jag, og deltagerne kan nå at komme i ”form” til klubfesten senere på dagen.

/Kenneth Skaug (halvhurtig H21'er)

Klubfest

Af: Anne Skaug



Ja, og mon ikke at der var mange der var kommet i form til festen. Som i år blev afviklet i festlokalet på Emiliedalsvej. Et lokale, som normalt er dimensioneret til 48 pers., blev rammerne for en klubfest med 50, 60,72 – ja, vi nåede op på 73 deltagere i alt. Flot tilslutning, fra både nye, gamle, unge som ældre, og festudvalget stod med, må man sige, et positivt problem. Mon der bliver ekstra gebyr for sene tilmeldinger næste år?



Maden var igen i år en succes. Stor og varieret buffet fra slagteren i Lystrup. Alt blev da også næsten spist og endnu en gang er det lykkedes for en flok o-løbere at chokere en stakkels køkkendame.

Under den hyggelige middag blev præmieoverrækkelsen holdt af årets banelægger (se resultaterne andetsteds) og formanden holdt sin årlige tale hvor årets flotte præstationer blev fremhævet, hvilket

ikke var så få endda, og den kære klubhus udvidelsesføljeton blev fulgt op med sidste nyt.

Hyggesnak, små skarpe, god vin og dans prægede resten af aftenen indtil den legendariske natmad kom på bordet - Hotdogs. Alt i alt en rigtig god fest trods de lidt trange forhold. Endnu et vellykket arrangement at vores festudvalg - tak for det!

Klubmesterskab – resultater

	Max tid	Tid	For sent	Straf	Points	Total
Beg -21						
<i>KM Peter Overgaard</i>	40	26.59			80	80
Beg 21-						
<i>KM Nis W. Breddam</i>	40	37.44			210	210
2 Martin Jensen	40	44.01	241	-370	200	-170
3 Vivi Stenkjær	40	ej st				
H / D 12						
<i>KM Kirsten Ivarsen</i>	25	23.54			130	130
2 Lars Hjerrild	25	27.02	122	-110	80	-30
D13-16						
<i>KM Mette Hjerrild</i>	30	29.22			220	220
2 Marie Ivarsen	30	25.54			140	140
D17-20						
INGEN TILMELDTE	35	ingen				
D21						
<i>KM Randi Scheel</i>	35	32.12			230	230
2 Line Vangsø Iversen	35	33.27			220	220
3 Anne Kathrine Olesen	35	33.28			210	210
4 Hanne Møller Andersen	35	33.42			190	190
5 Majken Kristensen	35	33.19			170	170
6 Trine Kristensen	35	32.58			150	150
D35						
<i>KM Stine Bigum</i>	35	35.31	31	-20	200	180
D45						
<i>KM Berit Vendelbjerg</i>	25	24.19			140	140
2 Lis Carlsen	25	24.44			120	120
3 Bente Buskov	25	24.23			100	100
4 Mona Nørgaard	25	26.33	93	-70	140	70
D55+						
<i>KM Else Hass</i>	25	23.39			140	140
2 Lisbeth Møller Nielsen	25	24.05			140	140
3 Kirsten Iversen	25	23.57			110	110

4	Lise Flindt Pedersen	25	30.47	347	-790	150	-640
H13-16							
	<i>KM Per Hjerrild</i>	30	32.32	152	-160	250	90
H17-20							
	<i>KM Anders Arnfred</i>	35	35.40	40	-20	320	300
2	Thomas Nørgaard	35	35.13	13	-10	300	290
H21							
	<i>KM Jens Knud Maarup</i>	35	34.42			420	420
2	René Rokkjær	35	34.55			410	410
3	Henrik Jørgensen	35	35.39	39	-20	410	390
4	Claus Bloch	35	33.30			380	380
5	Ebbe Møller Nielsen	35	33.01			320	320
6	Kell Sønnichsen	35	34.54			310	310
7	Brian Lund	35	35.14	14	-10	300	290
8	Kenneth Skaug	35	33.26			280	280
9	Michael K. Sørensen	35	37.23	143	-110	270	160
10	Kim Rokkjær	35	37.31	151	-160	200	40
H35							
	<i>KM Henrik Markvardsen</i>	35	33.28			350	350
2	Torben Utzon	35	35.45	45	-20	320	300
3	Alex Ottosen	35	33.40			280	280
4	Jan Hauerslev	35	32.09			240	240
5	Jan Overgaard	35	38.47	227	-290	220	-70
H45							
	<i>KM Sten Ejning</i>	25	25.20	20	-10	210	200
2	Kaj-Ove Andersen	25	25.38	38	-20	180	160
3	Jens Kristian Kjærgaard	25	25.44	44	-20	160	140
4	Hans Vendelbjerg	25	29.41	281	-460	190	-270
H55+							
	<i>KM Ole Iversen</i>	25	24.42			180	180
2	Jon Arnfred	25	24.56			150	150
3	Per Jessen-Klixbüll	25	24.33			130	130
4	Hans Jørgen Simonsen	25	25.09	9	-10	140	130
5	Hans Bloch	25	27.55	175	-160	190	30
6	Knud Sørensen	25	32.39	459	-1370	210	-1160

Arrangementssiden

Vi vil gerne sige tak for en god klubfest og håber I alle havde en god aften. Vi synes aftenen forløb godt til trods for det lidt trange lokale. Vi er meget glade for at se, at så mange bakker op om klubfesten og at mange af de nye medlemmer også var mødt op. Vi håber at se jer alle igen næste år til endnu en hyggelig klubfest, der forhåbentlig kan afholdes i det, til den tid, færdige klubhus.

Julehygge

I forbindelse med juleløbet d. 21 december vil vi gerne invitere alle klubbens medlemmer på julehygge efter løbet. Vi vil ikke afsløre for meget, blot love at der bliver kræset om både voksne, børn og barnlige sjæle...

**Mange julehilsner
arrangementsudvalget**

Planlagte arrangementer i det nye år

Januar	Klubhus indvielse (evt. i februar)
Februar	Fastelavn for børn og barnlige sjæle
Marts	Førstehjælpskursus
Maj	Klubtur til Sverige
Juni	Sankt Hans fest
August	Fællesspisning i forbindelse med divisionsmatch
November	Klubfest
December	Julehygge

Glædelig jul og godt nytår

Med venlig hilsen

Arrangementsudvalget

Randi Scheel, Henriette Andersen, Henriette Jørgensen, Trine Kristensen og Uffe Rasmussen



Vintercup 2002 – 2003

Vintercuppen er nu kommet godt i gang og de to første afdelinger er blevet afviklet med høje deltagerantal. Deltagersuccesen fra tidligere år ser ud til at fortsætte.

På prologen var René iklædt den ny indstiftede førertrøje, den blev dog hurtigt pillet af ham, da John Holm tog den allerede på prologen der blev løbet på Grumstolen. Prologen var en 1,5 km. bane med 9 poster og blev vundet af John Holm foran Kurt Jensen, Keld Abrahamsen og Mona Nørgaard. Det kræver som det måtte fremgå stor erfaring at være med i disse korte teknisk svære discipliner.



Første afdeling, Sumpcuppen, blev afviklet i silende regnvejr fra stadion. Løbet var designet sådan at der var to små runder, hvor man kunne løbe begge veje rundt, der skulle løbes først og dernæst var der en lang fælles runde. Sumpcuppen blev noget overraskende vundet af Christian DP. foran endnu en overraskelse nemlig Alex Ottesen. På de efterfølgende pladser kom så de lidt mere etablerede navne Frank Linde og René Rokkjær. Tredje afdeling, Testen, blev vundet af Kurt Jensen, blot 0,05 sekunder foran John Holm, der ikke blot beholdt førertrøjen, men øgede sig forspring. På de næste pladser ligger Kurt Jensen og Frank Linde. Det er fortsat erfaringen, der tæller, men der er varslet korrektioner af handicappene ved midtvejsjusteringen.

Vintercup program

Dato:	Emne:	Arrangør	Mødested
12/12 2002	Vinterknapsålangdistance	Michael K. S.	Ringgaden/Søren Frichsvej
14/1 2003	Noget teknisk	Henrik J.	Silistria
18/1 2003	5000 m	?	Stadion
23/1 2003	Ultrasprint	Kell S.	Botanisk Have (P-pladsen)

Er der nogen der kunne tænke sig at stå 5000 meteren så kontakt undertegnede.

Thomas Hjerrild 86199905 eller mail THHJ@hotmail.com

Ebbe Nielsen (86271383, 28351948 eller 86124148) eller mail Ebbe@loberen.dk

OK Pan's Sponsorklub

Mortensen & Beierholm Statsautoriseret Revisionsaktieselskab Guldsmedgade 3 Postbox 175 8100 Århus C Tlf. 87 32 57 00	Arkitektfirmaet Per Seier-Petersen Mejlgade 55 8000 Århus C Tlf.: 86 76 08 09
Verdensfirmaet Klostergade 28, 1 Postbox 678, 8100 Århus C Tlf. 86 20 44 44 Fax 86 20 44 40 www.verdensfirmaet.dk	PricewaterhouseCoopers Nobelparken Jens Chr. Skous Vej 1 8000 Århus C Tlf. 89 32 00 00
Landinspektørfirmaet Hans J. Ovesen & Ove Kristensen M. P. Bruuns Gade 41 Postbox 346 8100 Århus C Tlf. 86 13 59 77	EDC Erhverv Poul Erik Bech Frederiksgade 42 8100 Århus C Tlf. 87 30 99 30 E-mail: 802@edc.dk
 Specialforretning LØBEREN Vestergade 49 - 8000 Århus C Tlf 86 12 41 48	 KONTAKTLINSE INSTITUTTET Schandorffstræde 6-10, 8000 Århus C Tlf. 86 13 79 11 E-mail: info@kontaktlinseinstitut.dk
Sten Ejning Rådgivende Ingeniørfirma FRI A/S Skolegade 7 B, 3. tv. 8000 Århus C Tlf. 70 22 55 88	

Støt sponsorklubbens medlemmer – og du støtter OK Pan!

Mål og visioner

Af: Bestyrelsen/Jørn Riis

Som nævnt i forrige nr. af Pan-Posten har bestyrelsen afholdt visionsseminar for at styrke det fremtidige bestyrelsesarbejde. Seminaret er fulgt op på de efterfølgende bestyrelsesmøder og vi har efterhånden fået diskuteret klubben igennem på kryds og tværs. Det foreløbige resultat er opgørelse af foreningens nuværende status, af bestyrelsens visioner for klubben, samt en brainstorm på idéer, tanker og muligheder for videreudvikling af en række områder i klubben.

Det følgende skema indeholder bestyrelsens visioner for Pan fordelt på en række overskrifter, samt opsummering af forskellige tanker knyttet til overskriften og idéer til det fremtidige arbejde. Det fuldstændige dokument som også indeholder bestyrelsens vurdering af status på hvert område, samt flere tanker og idéer kan findes på Pans hjemmeside under PanNet.

Dokumentet er tænkt som et arbejdspapir i det fremtidige bestyrelsesarbejde og bestyrelsen er naturligvis åben for kommentarer af enhver slags. Vi håber, at vi ved at sætte ord på målet for vores arbejde, kan skabe bredere interesse og debat om det arbejde, der udføres i Pans forskellige udvalg og i bestyrelsen.

Bestyrelsen arbejder i øjeblikket på at kortlægge de funktioner, der udføres i Pan, samt at sætte navn på hvem, der gør hvad i klubben – og hvad der ikke bliver gjort i øjeblikket. Hensigten med denne funktionsbeskrivelse er at strukturere bestyrelsens arbejde, ligesom vi håber, at præcise funktionsbeskrivelser gør det lettere at besætte alle de frivillige poster i foreningen. Funktionsbeskrivelsen vil blive ophængt i klubhuset.

BØRN
Vision • Øge antal, specielt m.h.t. børn fra familier udenfor sporten (hvis behov: flere trænere) • Bedre opdragelse af ungdomsløbere i.e. større ansvar (for træning, klubmiljø..)
Tanker, ideer, aktiviteter... • Tilknytte holdleder: en eller flere personer, hvis primære funktion er at hygge om både børnene og deres forældre. Sørge for "alt det løse" såsom sætte kageordning i gang, samle adresser, uddele materiale om klubben, træninger, konkurrencer, sørge for børnene bliver tilmeldt løb etc. Altså, en praktiske gris/ hyggeonkel • Deltagelse i DIF's kvalitetscertificeringsprojekt, hvilket indebærer: 1. Formulere en børnepolitik, 2. Lave børneudvalg/børneforum, 3. Strategi for aktivt forældresamarbejde, 4. Den gode voksne, 5. Sikre et vist aktivitetsniveau, 6. Fokus på fysiske forhold – en klub i børnehøjde

UNGDOM

Vision

- Øge antal
- Skal tildeles mere ansvar. Inddragelse af de ældste i planlægning og udførelse af træninger. => uddannes til trænere og generelt til klubarbejde.
- Bedre, mere levende hjemmeside
- Skabe gode rammer for dem der vil satse – men ikke pres!

Tanker, ideer, aktiviteter...

- Opdele børn og ungdom, hvis gruppen vokser væsentligt
- Flere trænere, hvis der er behov
- E.g. rejselegater som støtte til de bedste
- Skoleorientering er imagepleje ikke rekruttering.
 1. Lave pakkeløsninger til skoler, spejder etc. der sendes uopfordret til disse grupper. Det er et produkt, vi sælger og ikke en service vi giver.
 2. Satse på at få børnene ud **med** deres familier

ELITE

Vision

- Få flere løbere med i KC og TKC og specielt for KC at øge antallet af pige/dameløbere i gruppen.
- Synliggørelse af eliten
- Forbedre økonomien i gruppen, fokusere på at give eliten bedre rammer med henblik på at kunne få mere tid til mental opladning til de store konkurrencer.
- Holde træningsgruppen på stabilt niveau. Ikke søge at øge antallet gennem aktiv rekruttering, men fastholde dem der selv finder vej til klubben.

Tanker, ideer, aktiviteter...

- "Adventure night". Sponsorat: energidrik?? Profilerings af eliten og sporten. Deltagelse af elitehold fra forskellige sportsgrene (gratis) => opmærksomhed fra presse. Deltagelse mod gebyr for andre hold => "chancen for at måle sig". Profilerings af sporten.

REKRUTTERING OG FASTHOLDELSE

Vision

- Børn og Unge: opsøgende dvs. rekruttering **og** fastholdelse
- Voksne: Fastholdelse af eksisterende medlemmer og de nye der selv finder vej til klubben

- Sekretariatschefen er koordinator for projekter/aktiviteter

Tanker, ideer, aktiviteter...

- Hvem er målgruppen for PAN? Skal vi satse på elite eller bredde?
- Skal vi rekruttere, fastholde eller begge dele?
- "Den jyske forpligtelse" vi skal kunne tilbyde kvalitet til de talenter der kommer til byen"
- De små ting" der får medlemmer til at blive:
 - o Klubtræner-dragt/træneransvarlig der hænger i klubben og skal benyttes af den ansvarlige for træningen, så nye medlemmer ved hvem de skal henvende sig til.
 - o Velkomstpakke – hvad kan du forvente af klubben, hvad forventer vi af dig? Praktiske oplysninger
 - o Låne klubdragt ved stævner => tilhørsforhold + "gamle" medlemmer kan identificere nye medlemmer og kan lettere skabe kontakt
 - o Klub-onkel (tilsvarende hygge-onklen for børn/ungdom)
- Billeder af "funktionsledere", nye medlemmer, alle medlemmer på hjemmesiden

SOCIALE AKTIVITETER

Vision

- Få nye medlemmer til at føle sig velkomne
- Identificering af vigtige personer: nye medlemmer, træningsgruppen, sekretariatschefen, etc.
- Større gennemsigtighed – "alle ved hvem alle er"
- Engagere nye medlemmer så hurtigt som muligt – i det der interesserer dem; ikke nødvendigvis en bestemt funktion

Tanker, ideer, aktiviteter...

- Få nye placeret de rigtige steder. Dvs. i alle former for funktioner, fra vinduesmaling, over vejviser til DHL stafet til at lave træningsløb. Sørge for at de "nye" bliver koblet på de "gamle"

UDDANNELSE

Vision

- Mere langsigtet planlægning – ved behov ikke som imagepleje
- Løbende uddannelse til alle funktioner

Tanker, ideer, aktiviteter...

- Inddrage ungdomsløberne som ”føl”. Deres oplæring skal ikke være begrænset til Kristi-Himmelfartsdags arrangement.
- Vurdere fremtidigt behov hvert år – for 1,3,5 år frem

INTERN OG EKSTERN KOMMUNIKATION**Vision**

Intern information:

- Opslagstavleredaktør
- Informationspakke til nye medlemmer
- Øget information mellem bestyrelse/udvalg/medlemmer

Ekstern information:

- Større/mere mediedækning
- Synliggørelse

Tanker, ideer, aktiviteter...

- Løbe ud med reklamer evt. for ”løberen” = > mulig presseomtale for begge parter
- Stjernetræf/Tvekamp i forbindelse med Femina-løb

ØKONOMI**Vision**

- Bibeholde indtægtskilder
- Skabe nye indtægtskilder (arrangementer, projekter)
- Øge indtjeningen fra eksisterende kilder



(Nej, nu dukker han sandelig op igen. Denne gang er det sidste gang. Det lover jeg!)

DM 2003

Af: Knud Sørensen

Som mange af klubbens medlemmer sikkert allerede har fundet ud af, står OK Pan for afviklingen af DM 2003, både stafet og klassisk. Mesterskaberne skal afvikles i Frijsenborgskovene ved Hammel, og med Hammel By som værtsby. Stævnecenter bliver Skovvangskolen, som ligger kun 200 meter fra skoven. Løbsdatoer er 13. og 14. september 2003.

Arrangementet som sådan er allerede godt i gang, og alle nødvendige tilladelser m v er i hus, ligesom korttegningen faktisk er næsten fuldført og banelægningen er påbegyndt.

Som stævneleder håber jeg naturligvis, at alle klubbens medlemmer vil slutte op om arrangementet, således at vi bliver i stand til at gennemføre et flot stævne. Faktisk håber jeg på så god opbakning, at vi kan tillade os at lade nogle Pan-løbere deltage i løbet – her tænker jeg på ungdomsløbere og de bedste seniorer. Men naturligvis hjælper de pågældende alligevel i organisationen omkring løbet.

Men nu kommer vi til det – **du** skal også hjælpe til! Hjælp din klub ved allerede nu at krydse de 2 datoer af på kalenderen, og meld dig straks til undertegnede, der er stævneleder:

Knud Sørensen, tlf. 8693 7517, e-mail ks@iptech.dk

Eller - hvis du er meget målrettet i dine ønsker om hvor du helst vil hjælpe - kontakt en af følgende funktionsledere:

Sekretariat: Bent Nielsen

Kort & baner: Frank Linde, Ivan Christensen, Kent Lodberg

Starter: Lise Flindt Pedersen

Mål: John Holm

Beregning: Michael KS

Stævnecenter: Hans Bloch

Børne-P: Alice Hinge

Kiosk: Lisbeth M Nielsen

Parkering: Jacob Holm

Børnebaner: Line Iversen

Væske: Kurt Lyndgaard

Transport: Karsten Hinge

Speaker: Torben Utzon

Presse John Skovbjerg

Gør det så nu.....!

Smålandskavlen

Af: Kell Sønnichsen

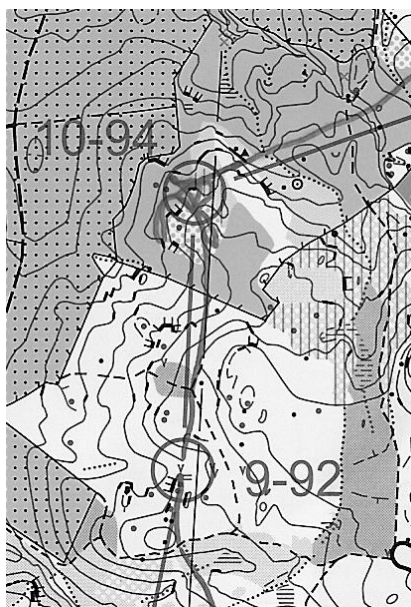
Som sædvanlig var Pan med ved Smålandskavlen. Som sædvanlig var det koldt. Men der var ændringer: Det var ikke nær så koldt eller mudret som ofte, og vi var *mange* Pan-løbere af sted. Faktisk var Pan den største deltagende klub med 5 herrehold á 5 personer og 3 damehold á 4 personer.

At det lykkedes at få så mange med på turen, skyldtes nok, at det blev en hel klubbetur, hvor vi startede med at tage af sted fredag til Göteborg og der træne fredag aften og lørdag formiddag, hvorefter vi kørte i ro og mag til Jönköping til årets stafet. Det var godt, at Tut havde kvitteringen for betalingen med, for da vi skulle hente klubposen, fik vi at vide, at vi ikke havde betalt, hvorfor vi ikke kunne få den! Vi fik den dog, men havde også en mindre rettelse, idet vi havde tilmeldt en løber med en SI brik, der ikke eksisterer. Det kunne bare ikke lade sig gøre at ændre nummer; vi skulle leje en brik!

Svensker: "Ah, 20 spänn är da inget..."

Dansker: "Nej, men jag har just präsenterat et kvitto därborte på 7500 spänn, har 60 brickor i bilen, och då tycker jag bara att Smålandskavlen kunne bjuda på en bricka!"

Men det kunne de ikke, og vi blev nødt til at betale 20 SEK mere. Jeg håber, at OK Pan er mere serviceminded, når vi selv har løb.



*"Hallo, det er lysåbent.
Det bør jo være nemt!"*

For mit vedkommende var det første gang, jeg deltog i denne – på nogle områder – særprægede stafet. De første ture løbes om aftenen som individuelle løb, dvs. med kendte starttider. Morgenen efter er der så jagtstart ud fra resultaterne om aftenen. I modsætning til Tiomila, så løbes herre- og damestafetterne parallelt, og man kan få en ordentlig nattesøvn indendørs på en skole. Det betyder, at man kan følge hele løbet uden at have tanker som "jeg skal være på den her stævneplads i 24 timer, og til sidst skal jeg ud og løbe 14 km sidstetur". Men en 13,3 km sidstetur slap jeg nu ikke for...

Meldingerne fra nattens løb var, at det var nemt, og ikke alt for fysisk krævende. Det var det derimod at slå klubbeltet op. En stiv kuling knækkede en stang og flere af pløkkene forsvandt, da de blev hevet op af teltdugen, og blæste væk. Til sidst pillede vi det ned igen. Tisvilde Hegn var igennem den samme øvelse.

Søndag morgen havde vinden lagt sig, der var solskin og skoven havde meget flotte farver. Herrernes 1. hold havde et flot udgangspunkt efter nattens løb med en 16. plads. Dette forbedrede Morten Fenger-Grøn til en 7. plads ca. 8 minutter efter tæten, hvilket var samme tidstab, som han gik ud med! Senere trak skyerne op, og vi rutschede nogle (få) pladser ned.

Med meldingerne fra aftenen før løb jeg ud uden alt for meget respekt for terrænet. Det var dumt. Meget dumt! Det var korrekt, at det ikke var alt for teknisk krævende – i hvert fald ikke vest for motorvejen, hvor natløbet havde holdt sig. Dog ved jeg fortsat ikke helt, hvad der skete ved post 10. Men hvor gik jeg død i bakkerne! Selv på stigninger, hvor en bold ville overveje, hvilken vej, den skulle trille, var jeg nede i gåtempo. Bortset fra opløbet – med 20 m stigning – hvor alle 32 Pan'ere samt nogle svensker stod og råbte som om jeg var ved at vinde Tour de France. Der var jeg faktisk *nødt* til at løbe... Tak for opbakningen; der var ellers udsolgt.

Næsten alle hold gennemførte, og ingen kom i efterstart. Det var dog nødvendigt at indhente forstærkninger fra Ib, Felix og Frederik – alle nogle man, hvis man kiggede godt efter, måske kunne have set ude i skoven aftenen før, men da var det jo mørkt – til herrernes 5. hold. Og den legendariske Jannie Scheel glemte ”desværre” at klippe sidsteposten på damernes 3. hold.

Ud over dette kvantitative bedste resultat, så opnåede herrerne også det hidtil bedste kvalitative resultat. Den førnævnte rutscheturen var yderst beskeden, og 1. holdet endte på en 14. plads kun 17 minutter efter vinderne.

Holdet bestod af Thomas Hjerrild, Jens Knud Maarup, Morten Fenger-Grøn,

Henrik Jørgensen og René Rokkjær. 2. holdet klarede sig også godt med en 58. plads, hvilket var foran Spring Cup OK's 1. hold. De vandt så til gengæld H16, hvilket var med til at gøre det sjovt at være dansker på stævnepladsen. Damernes 1. hold var ramt af afbud, og de endte som nr. 70.



”...og ude ved post 7 ligger der det yndigste lille traktørsted med en bedårende Terrine de Foie Gras.”

(Foto: Torben Utzon)

Trænerens teoretiske

Af: Thomas Hjerrild

Nej, desværre, det er ikke trænerens teoretiske. Men det er tanker om træningsvirksomheden, som den er lige nu :

Nationens tilstand!

Vi har en medarbejder, meget vigtig, selvbestaltet eller bestaltet af nød, det ved jeg ikke. Men jeg ved, at det er en uhyre vigtig medarbejder, indehavende stor magt!

Michael KS, ved meget om pandelamper og fixer lidt med klubbens af disse. Det er vigtigt at de fungerer godt, og derfor er det vigtigt, at brugere af disse behandler dem ordentligt. Du låner faktisk et stykke grej til en værdi, på den i denne sammenhæng forkerte side af 2000 (ikke bananer!).

Har du gamle dele til lamper, altså batterier, ladere, seler eller andet, som du ikke bruger så giv dem gerne til klubben.

Hvis du har brugte plastlommer til kort, så læg dem gerne på Silistria (så længe man kan se igennem dem). Det er vel ikke forkert med lidt genbrug?

Vinter-cup er jo gået i gang, og man kunne næsten indlægge svømmediscipliner efter sidste afd. i den vilde regn. Men alligevel fint fremmøde og godt humør – tak for det.

Det går fint med tilmelding som hidtil. Men som altid, tilmeld dig i så god tid som muligt! Og hvis du nu skulle blive forhindret, ville det også være fint at vide i så god tid som muligt!

TKC Midtjylland er blevet godkendt. Der er træning en gang i ugen, med base i Vejlsø Skovhus, Silkeborg. Det er fortrinsvis onsdage kl. 18.00. Så hvis du skulle kunne tænke dig en ekstra træningstur, er du velkommen. Med anmodning om selv at medbringe kort. Evt. spørgsmål til undertegnede.

Program :

Uge 47, onsdag 20/11, fra TD-center: Nat-OL i Nordskoven V, samlet start!

Uge 48, onsdag 27/11, fra TD-center: Nat-OL i Østerskoven

Uge 49, onsdag 4/12, fra HNIE: Nat-OL på Sletten/Knøsen, formodentlig slyngelort!

Uge 50, onsdag 11/12, fra TD-center: Nat-OL i Vesterskoven

Uge 51, onsdag 18/12, fra TD-center: TKC-mesterskab i nat-kort/mellem-distance i Kobskov (m. elektronik og æbleskiver!)

KC Aarhus er jo oppe at køre. For den almindelige klubtræning vil det betyde, at de temaer, som trænes på tirsdage og torsdage, også vil være for KC-løberne.

Træningen vil blive effektiviseret lidt. På den måde at der vil blive afgang, ja!, kl. 18.00, og der vil blive løbet en kort runde (5-10 min mellem Silistria og tissehuset ved Ballehage), for at tilløbende nordfra ikke skal fryse og for at for-sent-kommende kan nå det.

Yderligere vil der, hvis træningen er af en sådan beskaffenhed, blive markeret startsted for o-løb eller 'runder' eller andet, på et i vinduet ophængt kort.

Indenfor det næste stykke tid vil der blive oprettet E-groups (eller hvad det hedder) for træning. Så du kan melde dig på KC-gruppen, for at deltage i KC-løbernes træninger.

Det er jo sådan at disse mennesker også træner på andre tidspunkter end kl. 18.00 tirsdag og torsdag.

PAN træningssamling i vinter? Yes, der arbejdes med weekenden 4-5/1 2003, på et fint og kendt sted: Hanebakkehytten i Skørping / Rold Skov. Men der er lige nogle ting som skal falde på plads for at dette er en realitet ! Ha' dette i baghovedet...

Det var vist ordene fra mig i denne omgang!

/Thomas Hjerrild, tlf. 8619 9905, thhj@hotmail.com

STATOIL

STATOIL Servicecenter

Skanderborgvej 39

8000 Århus C

Tlf. 86 14 06 16

Fax 86 14 01 81

Jobopslag

FEMINA Kvindeløb her i Århus har nu fået et omfang, hvor det administrative arbejde omkring tilmeldinger er blevet meget stort. Derfor søges en stævne-sekretær til at varetage følgende opgaver for løbet i 2003:

- tage imod tilmeldinger sendt med posten
- klare betalinger mod tilmeldinger
- besvare spørgsmål fra løberne telefonisk op til løbet
- styre informationsteltet på selve løbsdagen

Løbet finder sted søndag den 11/5 2003 med start kl. 11. Der forventes at komme op mod 2200 deltagere.

Nærmere oplysninger kan fås hos:

Claus Bloch, claus@orientering.dk, tlf. 8627 0772 / 2027 3720

Pans sekretariat: Jørn Riis, pan@orientering.dk, tlf. 8747 8757 / 2341 4204

Ajourføring af medlemsliste pr. 18. nov. 2002

Indmeldt:

2006 Hanne Ivarsen, Bushøjvej 211, 8270 Højbjerg	1962 86279229
2007 Kirsten Ivarsen, Bushøjvej 211, 8270 Højbjerg	1989 86279229
2008 Marie Ivarsen, Bushøjvej 211, 8270 Højbjerg	1991 86279229
2009 Rikke Ivarsen, Bushøjvej 211, 8270 Højbjerg	1997 86279229
2010 Nis Westphall Breddam, Birkegade 7, 8200 Århus N	1979 86169175
2011 Vanessa McGrail, Hadsundvej 38, 9550 Mariager	1980 98542813
2012 René Hedegaard Hansen, Skovvangsv. 32,2 th., 8200 Århus N.	1975 86106563
2013 Morgan Klarskov, Skovvangsvej 34, 8200 Århus N	1973 26391285

Udmeldt:

1443 Jan Hamann, 9026 Else Marie Vedel Pedersen.

Adresseændringer:

1470 Jens Knud Maarup, Adolfsvej 7, 1, 2820 Gentofte	
1896 Kristian Ørnsholt, Bækkelundsvej 4, Lej.28, 8240 Risskov	86174872
1988 Anne Katrine Olesen, V.F.Welschsvej 1, 7500 Holstebro	40583882
881 Henrik Hinge, Strandparken 12, 2 th. 8000 Århus C	86127644
1182 Claus Schmidt, Brammersgade 45, 4 th. 8000 Århus C	

Træningsplan (okt-dec)

Her følger så træningsplanen for den næste tid. Den er lagt op, med nogle ganske hårde træninger. På skrift kunne det måske skræmme, men det vil være sådan, at vi altid har mål om at tilpasse træningen til den enkelte. Bliv ikke afskrækket! Mød op med åbent sind, så vil vi få træningen til at passe dig. Ændringer kan forekomme; de vil blive slået op på Silistria samt på hjemmesiden.

Dato	Type	Træning
05/12	LK	Bakke-LK
10/12	LK	Sti-LK (evt. fartleg)
12/12		Vintercup 4: Vinterknapsålangdistance ved Michael KS
17/12	LK	terræntur, gradvis fartøgning over de sidste 20 min...
19/12	INT	5-7x4 min. int. / 2min. pause på , 'runden'
2/1	LK	Bundtur
4-5/1		Træningssamling
7/1	OL	Lange o-int. (ca. 4x8min.)
9/1	LK	Bakketur, runder
14/1	OL	Vintercup 5 v. Henrik J.
16/1	LK	Terræntur, gradvis fartøgning over de sidste 20 min.
18/1		Vintercup 6: 5000m
21/1	LK	Sti, friskfyrstempo (tempo afslappet og 'friskt angribende', i grupper)
23/1	OL	Vintercup 7: Ultrasprint v. Kell S.
28/1	INT	3x12 min. int. på sti (i grupper)
30/1	LK	Bakketur, runder
4/2		Vintercup 8
6/2	LK	Terræntur, 2 timer
11/2	LK	Sti, friskfyrstempo (i grupper)
13/2		Vintercup 9
18/2	INT	20x1 min., 1min. jog imellem samt lidt LK
20/2	LK	Bundtur
25/2		Vintercup 10
27/2	LK	Bakketur
4/3	INT	3x 12-20min. (forskellige grupper: forskelligt hvor længe der løbes)
6/3		Vintercup 11

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

/ Thomas Hjerrild

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Sidste tilmelding	
26/12 2002	D	Guldager	OK Esbjerg	13/12 2002	2. juledag
12/1 2003	D	Marselisborg og sydpå	OK Pan	3/1 2003	Langdistanceløb
19/1 2003	D	Fur	Skive AMOK	10/1 2003	Langdistanceløb
19/1 2003	D	Skallingen, Ho, Bordrup	OK West		Langdistanceløb
26/1 2003	D	Vest om Århus	Århus 1900	16/1 2003	Langdistanceløb
2/2 2003	D	Samsø Nord	Ronnie McGrail	23/1 2003	Langdistanceløb
23/2 2003	D	Frederikshåb, Randbøl Hede	Kolding OK		Langdistanceløb
9/3 2003	C	Gyttegård	OK Gorm		
15/3 2003	B	Vester Thorup	Aalborg OK		Nordjysk 2-dages
16/3 2003	B	Vester Thorup	Aalborg OK		Nordjysk 2-dages

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i "den blå løbsmappe" på Silistria eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.dk.orientering.org). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbstilmelderen.

Tilmelding til løb gøres via Pan's hjemmeside under punktet "PanNet". Alternativt til løbstilmelderen:

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, email: ks@iptech.dk

Træningsløb

Ugedag	Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
Lørdag	07-12-02	Storskoven (Juleløb)	1900	Grumstolen
Lørdag	14-12-02	Marselisborg Nord	Hans Vendelbjerg	Silistria
Lørdag	21-12-02	Storskoven (Juleløb)	Michael K. Sørensen	Silistria
Lørdag	28-12-02	Storskoven	1900	Grumstolen
Onsdag	01-01-03	<i>Storskoven</i>		
Lørdag	04-01-03	<i>Lisbjerg</i>		
Lørdag	11-01-03	<i>Fløjstrup</i>		
Lørdag	25-01-03	<i>Rantlowsdal</i>		
Lørdag	01-02-03	<i>Wilhelmsborg</i>		
Lørdag	08-02-03	<i>Riisskov</i>		
Lørdag	15-02-03	<i>Skrald</i>		
Lørdag	22-02-03	<i>Fløjstrup</i>		
Lørdag	01-02-03	<i>Storskoven</i>		

Starttid Kl. 13-14 (dog ikke Klubmesterskab)

Pris 20 kr. (5 kr. hvis man selv medbringer løbskort)

Baner Normalt 9 km svær – 6 km svær – 5 km mellemsvær – 3 km let

Alle terrænerne i kursiv er foreløbige. Der foreligger i skrivende stund endnu ikke skovtilladelser på alle. Følg med på Pans hjemmeside, også for mødesteder.