



Silistria klar til indflytning

Efter at have levet med byggerod i flere måneder er Silistria nu klar til at blive generobret af dets oprindelige beboere.

Først skal der dog gøres rent og ryddes op, hvilket der blev startet på torsdag 20/2.

Se billederne fra tilbygningens forskellige faser inde i bladet.

Tæsk og tæv på vinter-knap-så-lang-distance

Læs den rystende beretning fra en afdeling af Vintercuppen.

Sommerferieløb i Italien

Det er på tide at se frem til lidt varme i vejret – måske i Italien til sommer?

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	Kell Sønnichsen kell@soenniksen.dk	2165 6687

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	Jørn Riis pan@orientering.dk	2341 4204
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

Det var så det klubhus	4
Nyt fra sekretariatet	7
WMOC 2003	7
Klubhusindvielse	8
Fastelavn	9
Generalforsamling	10
Formandens beretning 2002.....	13
Sommerferieløb i Italien	18
Årets Pan-præstation.....	19
Divisionsmatch.....	19
Vintercup 2002 – 2003	20
Vintercup stilling	21
OK Pan's Sponsorklub	23
Knap-så-lang?!	24
Træningsplan.....	26
Løbskalender	27
Træningsløb.....	28

Udgivelsesplan

Nr.	Deadline	Udkommer
595	19/4 2003	28/4 2003
	• Spring Cup • Årets første mesterskab: DM Lang • Klubtur	
596	30/5 2003	4/6 2003
	• KUM • Påskeløb • Kristi Himmelfarts løb	
597	14/8 2003	25/8 2003
598	25/9 2003	6/10 2003
599	6/11 2003	17/11 2003
600	11/12 2003	22/12 2003

Det var så det klubhus

I skrivende stund er Silistria igen overtaget af dets rette beboere, og rengøring og oprydning efter Den Store Tilbygning er gået i gang. For at indvie tilbygningen inviteres til reception lørdag 2/3 kl. 11. For at slå to fluer med et smæk får vi – og 7 andre Nordkredsklubber – samtidig overdraget værtskabet af verdensmesterskabet i 2006 fra DOF.

Undervejs i byggeriet har jeg taget nogle billeder. Nyd dem nedenfor.



26/9 2002

Den spæde start.

Efter at have konstateret at betonsoklen ikke var helt rektangulær i grundplan, så blev tilbygningen ca. 40 cm kortere end oprindeligt planlagt.

Det betød vist også at gasbetonblokkene blev lagt om nogle gange undervejs.

20/10 2002

Nu er træskelettet på plads, men det har også næsten taget en hel måned at nå så langt...





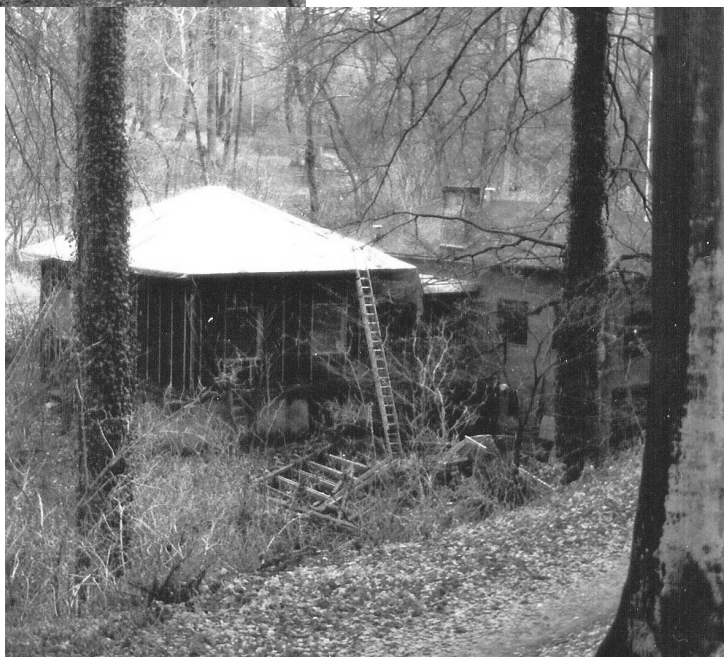
2/11 2002

Så kom der også tagkonstruktion på.

Det tog lige lidt ekstra tid, da håndværkerne i første omgang havde vendt det forkert. Så det skulle lige pilles ned og sættes op igen.

november-december 2002

Vægge og tag er kommet på, og det meste arbejde foregår indendørs.



Det her er altså nu indendørs selvom det fortsat ligner vores gamle gård.

29/11 2002

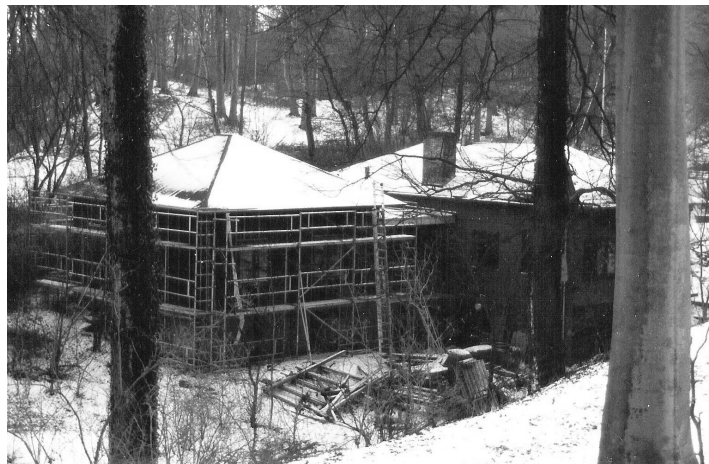
Så er køkkenet fjernet og der er brækket hul i muren. I mellemtiden opbevares *alt* fra køkken osv. i det store rum.



4/1 2003

I sne og frost sker der ikke så meget – i hvert fald på ydersiden.

Der er dog kommet tagpap på, så taget er tæt.



20/2 2003

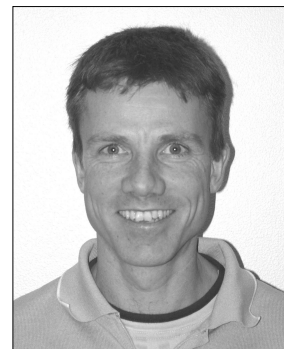
Efter at håndværkerne har knoklet for at få gjort det indvendige færdig til 7/2, så er der nu tid til at gøre den ydre træbeklædning færdig.

/Kell

Nyt fra sekretariatet

Træningsløb

Træningsløbskalenderen for foråret er ved at falde i hak, og det ser ud til at der bliver træningsløb næsten hver uge indtil sommerferien. Desværre mangler der stadig enkelte aftaler og for at ingen skal tage forgæves i skoven, er kun de endeligt aftalte træningsløb medtaget i kalenderen. Så snart aftalerne er på plads vil løbene blive annonceret på hjemmesiden.



Begynderinstruktion

Jeg vil til nogle af forårets træningsløb tilbyde instruktion og eftersnak til begyndere og nyere medlemmer. Lørdag d. 15. marts vil der i Hørret ud over almindelige baner være flere korte begynderbaner og en kort begynderinstruktion kl. 13.00. Onsdag d. 2. april i Storskoven med start på Silistria vil der være mere individuel begyndervejledning og eftersnak.

Træning for begyndere

I forbindelse med den almindelige klubtræning vil jeg efter behov tilpasse træningen til begyndere og nyere løbere torsdagene 13. marts og 27. marts, hvor der også vil være mulighed for at snakke lidt om o-løb og klublivet.

/Jørn Riis

WMOC 2003

Halden, Norge 13-17 juli

Løbstilmelderen har booket et begrænset antal senge på traktørstedet Bøkevangen, der ligger ca. 20 km fra Halden.

Separat anneks med 3 x 3 senge + 1 dobbeltværelse. Bad på alle rum. Køkken med opvaskemaskine. Også mulighed for at spise på stedet.

1000 kr. pr seng 12-18 juli.

Kontakt løbstilmelderen.



Indbydelse til Klubhusindvielse og



Overdragelse af Verdensmesterskaber 2006

Søndag d. 2. marts 2003 i OK Pan's klubhus, Silistria



I anledning af ovennævnte glædelige begivenheder vil Orienteringsklubben Pan gerne invitere sine medlemmer, venner, samarbejdspartnere og kommunale og sportslige kontakter til reception i klubbens nyudbyggede klubhus. Vi ser frem til en festlig dag, hvor vi også byder på et sprintorienteringsløb med nogle af de bedste danske orienteringsløbere og tilbud om orienteringsløb/gåtur til alle fremmødte.



Program

- 11.00 Velkomst ved OK Pans formand Sten Ejning
- 11.15 Sprint orienteringsløb – PANoramasprinten - med OK Pans eliteløbere. Løbet kan følges fra klubhuset og der løbes om flotte præmier.
- 12.00 Officiel overdragelse af Verdensmesterskaberne 2006 til de otte arrangerende klubber. ved Dansk Orienterings Forbunds formand Ole Husen.
Officiel indvielse af OK Pans klubhus ved repræsentant for Århus Kommune
Præmieoverrækkelse til vinderne af sprintløbet
- 13.00 Orienteringsløb for alle fremmødte
- udfordring både til begyndere i gåtempo og erfarne orienteringsløbere



Orienteringsklubben Pans klubhus, Silistria, Ørneredevej - vejen sydpå gennem Marselisborg Skov, til venstre ca. 1 km. efter dyrehaven.

Kontakt: Sekretariatschef Jørn Riis, pan@orientering.dk, tlf. 23 41 42 04



Fastelavn

Mandag den 3. marts

indvies det nye Silistria for børn og barnlige sjæle.

I forbindelse med ungdomstræningen vil der blive afholdt den
traditionsrige

Fastelavnstøndeslagning

Tid og sted:

Silistria, mandag 3/3 kl. 16-19.

Der vil også være løb, så tag løbetøjet med!

/Arrangementsudvalget

STATOIL

STATOIL Servicecenter

Skanderborgvej 39

8000 Århus C

Tlf. 86 14 06 16

Fax 86 14 01 81

Generalforsamling

Referat af Generalforsamling i Orienteringsklubben Pan, Århus, torsdag d. 23. januar 2003 i Grumstolen

31 fremmødte medlemmer

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
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af suppleanter
9. Valg af revisor
10. Eventuelt

ad. 1. Finn Hother valgt som dirigent

ad. 2. Formandens beretning v. Sten Ejasing

Formandens skriftlige beretning trykt i Pan-Posten nr. 593

Kommentarer til formandens beretning:

- Lasse W. foreslog revision af træningsløbskonceptet – evt. løb hver anden uge. Fra flere sider lød det at det var vigtigt at fastholde ugentlige træningsløb – dels af hensyn til nye løbere og dels til de løbere, der ikke løber åbne løb. Sten meddelte at det er hensigten at fastholde antallet af løb og desuden opkvalificere en række af træningsløbene med vejledning til begyndere og genetablere den gamle ”følording”, hvor nyere løbere hjælper erfarne med afviklingen af træningsløbet.
- På forespørgsel meddelte kasserer Hans V. at vi stadig er momsregistreret
- Finn Hother spurgte om budgettet for tilbygningen holder og Sten kunne svare: nej! Der er opstået ting undervejs, som det har været fornuftigt, at få ordnet professionelt under byggeriet: der er kommet nye lofter og nye klinker på gulvet i gang og baderum, væggen bag den gamle betonbænk er renoveret

og der er etableret grundbelysning i de nye rum. Disse forbedringer har betydet en mindre budgetoverskridelse.

- Bente Ejning foreslog, at der etableres et hus- eller indretningsudvalg.
- Hans V. meddelte at der er indkøbt brugte – men velholdte – møbler til det nye opholdslokale.
- Lisbeth N. mindede om punktere ruder, der bør skiftes – dette burde kunne klares over den kommunale vedligeholdelseskonto

Beretningen enstemmigt godkendt.

Beretning fra sekretariatschefen v. Jørn Riis

I det første halve år, som sekretariatscheffunktionen har eksisteret har de administrative opgaver fyldt en væsentlig del af arbejdsindsatsen. Dette skyldes dels at sekretariatschefen har overtaget flere administrative opgaver, om skal køres ind og dels, at der har været mange funktioner og arbejdsopgaver i klubben som det kræver tid, at sætte sig ind i. Sekretariatets funktion er løbende beskrevet i Pan-Posten.

Vigtige opgaver det kommende år:

- forbedre miljøet for nye løbere
- opstart af børne-idræts-miljø projektet under DIF
- udbygning af sponsorklubben
- skabe nye muligheder for indtægtsskabende arrangementer

ad. 3. Regnskab v. Kasserer Hans Vendelbjerg

Kommentarer til regnskabet

Caravellen afskrevet 10.000,- mere end i Torbens Utzons trykte beretning i Pan-Posten 593

Regnskabet enstemmigt godkendt.

ad. 4. Indkomne forslag

Hans Jørgen Simonsen foreslår: ”For at få gang i lørdagstræningsløbene igen foreslås, at en del af trænerens ressourcer, som i starten, da vi havde træner, bruges på træningsløbene om lørdagen. Der må tirsdag kunne laves teknisk træning, medens torsdag bruges på fysisk træning. På denne måde har så også eliteløberne lyst til at komme ud og få teknisk træning om lørdagen. Det er vigtigt for lørdagsløbene, at såvel elite som motionsløbere kommer der.

Mit forslag skal gælde lørdagsløb uden for selve løbssæsonen, 15.3.-15.5 og 1.8.-15.10.”

Klubtræner Thomas Hjerrild er åben for at tænke idéen ind i den planlagte træning. Der blev desuden foreslået, at gøre mere ud af træningsløbene – elektroniske poster, kaffe og kage m.v.

Da forslaget ikke indeholder et konkret beslutningsforslag blev idéen foreløbig sendt videre til klubtræneren og sekretariatschefen, som koordinerer resten af forårets træningsløb.

ad. 5. **Budget v. Hans Vendelbjerg**

Ingen kommentarer til det fremlagte budget.

ad. 6. Sten Ejning enstemmigt genvalgt som formand.

ad. 7. Kent Lodberg enstemmigt genvalgt som bestyrelsesmedlem.

ad. 8. Kell Sønnichsen enstemmigt valgt som suppleant.

ad. 9. Randi Scheel genvalgt som revisor.

ad. 10.

Ebbe Nielsen blev tildelt "Årets Pan-præstation".

Flemming Nørgaard orienterede om WOC organisationen på nuværende tidspunkt og der vil løbende blive orienteret i Pan-Posten om planlægningen af WOC 2006

ref. Jørn Riis



Formandens beretning 2002

Supplement til den skriftlige beretning i forrige Pan-Post:

Medlemsstatistik

I forhold til den skriftlige beretning er der en tilføjelse til medlemstallet:

Vi er 225 aktive medlemmer og 32 passive medlemmer i OK Pan, og i forhold til, at vi gennem mange år har gået og bildt hinanden ind, at vi er knapt 300 medlemmer, så er det jo noget af et tilbageskridt.

Det skal bemærkes, at vi tidligere har vi medregnet en række medlemmer, som man kun med meget god vilje kunne betegne som aktive. Selv har jeg gennem en årrække bidraget med 3 børn på medlemslisten, som hverken boede hjemme eller dyrkede o-løb. Tilsvarende tilfælde har vi nu forsøgt at rydde op i, således at medlemstallet på de 225 giver et retvisende billede af klubbens størrelse.

Fordelingen af medlemmer er:

- Piger -17, drenge -17: 35 medlemmer = 16%
- K 18 - 25, M 18 - 25: 40 medlemmer = 18%
- K 26 - 59, M 26 - 59: 122 medlemmer = 54%
- Medlemmer over 60: 28 medlemmer = 12%
- Passive: 32 medlemmer

Vi er langt bedre stillet mht. aktivitet på børne- og ungdomssiden end de fleste, og det kan vi kun være glade for, for det er jo trods alt herfra, videreførelsen af vores sport skal komme.

Større krav til klubben

Jeg vil i det følgende fokusere på nogle forhold, som jeg finder væsentlige for klubbens fremtid. Indledningsvis vil jeg gerne sige et par ord om det arbejde, der skal til for at få en klub som OK Pan til at fungere.

Siden jeg startede som formand for knap 10 år siden er der sket store forandringer i klubben. Fra at være en "amatørklub" i ordets bedste betydning er kravene til os blevet mere og mere proffesionaliserede. Fra at være en klub drevet rent af frivillig arbejdskraft, har det været nødvendigt at aflønne flere og flere funktioner for at leve op til de krav, der stilles til en moderne idrætsklub i Danmark. Det betyder, at der på den økonomiske side er sket en voldsom udvikling, hvor vi har fået så godt som fordoblet pengestrømmen igennem klubben, alene set på den daglige drift.

Det startede med ansættelsen af en lønnet klubtræner og siden er det blevet til lønninger til ungdomstræner, kraftcentertræner, sekretariatschef, sekretær til Feminaløb og store tilskud til elite- og ungdomstræninger og ture i det hele taget.

Det er ikke kun os selv, der har stillet større krav, men også fra DOF's side er der med gennemførelsen af Plan 2007 med dertil hørende Kraftcentre og Talentkraftcentre blevet stillet krav om en vis professionel tilgang til klubarbejdet.

Dette har været med til, at de seneste år har været usædvanligt turbulente, og denne turbulens er først nu nået til et punkt, hvor vi kan begynde at tro på en lidt mere stabil fremtid.

En fremtid, hvor OK Pan gerne skulle placere sig som Danmarks førende orienteringsklub med en velfungerende eliteafdeling, en spændende klub for både unge og ældre o-løbere og med en ledelse, der er i stand til at føre klubben videre i en positiv retning.

Det er min opfattelse, at vi er godt på vej. Jeg synes, at vi med oprettelsen af kraftcenter vest og med vores konstant knald gode træningstilbud (vintercup, forårscup, KC-træninger, TKC-træninger og hvad det nu alt sammen kaldes) har en vifte af tilbud, som ingen andre klubber i Danmark kan matche.

For at videreføre denne positive udvikling kræves mange frivillige arbejdstimer. Der er mange forskellige jobs, der skal besættes, både ad hoc opgaver og faste arbejdsopgaver såsom bestyrelsesarbejde og udvalgsarbejde.

Jeg er selv på valg i år og jeg har også tilkendegivet, at jeg gerne fortsætter. Men jeg synes det er vigtigt at pointere, at jeg egentligt finder det sundere, at der med mellemrum kommer folk til med nye øjne og med andre indfaldsvinkler. Det vil være katastrofalt for klubbens videre udvikling, hvis nogle gamle forstokkede personer sidder og blokerer for nye initiativer. Hvis det ikke bliver i år, at formanden udskiftes, så meget gerne om 2 år, hvor formandsposten igen er på valg. Og gerne på en sådan måde, at vi i god tid får "kørt fornyelsen i position".

Det er et bragende spændende og meget udfordrende job, som jeg selv har været meget glad for at bestride, også selv om det er meget tidskrævende.

Jeg kunne snildt nævne 5-10 oplagte og meget velegnede emner blandt klubbens nuværende "yngre" medlemmer, som jeg gerne så træde ind som kommende formand.

Året 2002 har budt på 2 meget store gennembrud, der utvivlsomt vil komme til at påvirke klubben i de kommende mange år: Tildelingen af verdensmesterskabet og udvidelsen af klubhuset.

WOC-2006

Lad mig først tage verdensmesterskabet. WOC2006, som det kaldes.

Da planerne første gang blev lanceret af os på et klubledertræf i Nordkredsen, var der ikke mange, der egentligt anede, hvad vi begav os ind på.

Ganske vist havde vi en ide om det ud fra erfaringerne fra WMOC i 1999, men dette her viste sig at være helt anderledes. Først skulle vi gennem en evalueringsrunde mod kandidater fra Sydkredsen og fra Østkredsen.

Som følge af, at vi i Nordkredsen trods alt kan mønstre de mest spændende skove, faldt evalueringen ud til vores fordel, hvor OK Pan som pennefører havde fået 7 andre nordkredsklubber med sig.

Næste fase var en præsentation overfor IOF. Inden da skulle vi have udpeget, hvilken by, der skulle være værtsby. Det blev blandt de 8 klubber aftalt, at den by eller kommune, der kunne tilbyde de bedste betingelser skulle være vores kandidat. Og jeg må sige, at her var jeg imponeret over Århus. Hvor der både i Horsens og i Silkeborg blev tærsket langhalm, kunne jeg på kun ét møde på rådhuset tage hjem med 75.000 kr i hvervetilskud og 1 mio kr. i sponsorstøtte, hvis arrangementet kom til Århus. I tilgift hertil ville kommunen gå ind og støtte os med en række gratisydelse.

Den sidste hurdle i processen var selve afstemningen på IOF's kongres i Frankrig i sommeren. Igen her fik vi stor hjælp fra Århus Kommune. De skaffede os standmateriale, sponsor øl og sodavand fra Ceres og fri Arnbitter fra Anton Thorup. Og så drog delegationen ellers af sted for at promovere de danske farver.

I kender alle resultatet. Vi fik efter én omstemning mesterskabet med hjem og er allerede nu i gang med planlægningen.

Klubhusindvielsen

Det andet af årets store gennembrud var klubhusudvidelsen. Helt tilbage fra før jeg kom i bestyrelsen har der været arbejdet med en udvidelse af klubhuset, men det var først i 2002, at det lykkedes at få det gennemført.

Vi havde i slutningen af 2001 fået et støttetilsagn fra Århus Kommune på 300.000 kr til gennemførelsen af byggeriet og de resterende 450.000 blev bevilliget på sidste års generalforsamling.

I foråret blev det oprindelige skitseforslag debatteret i klubben, og resultatet af denne proces blev en omarbejdning, der ganske vist blev lidt dyrere, men også efter de flestes mening meget bedre. Da tilbudene fra håndværkerne kom i begyndelsen af efteråret viste det sig, at det nye projekt var blevet ca. 50.000 kr dyrere end det oprindelige.

Bestyrelsen stod nu med det valg at overskride vores beføjelse fra generalforsamlingen eller at udskyde byggeriet på ubestemt tid. Bestyrelsen var ikke

i tvivl om, at vi nødvendigvis måtte tage overskridelsen frem for at lade det hele ryge i skrotbunken.

Man skulle nu tro, at den hellige grav var velforvaret, men nej, så nemt går det ikke.

Kort efter at kontrakten med entreprenøren Jan Sloth Jørgensen var underskrevet blev jeg kontaktet af den byggeansvarlige på Fritids- og Kulturforvaltningen.

Kommunens jurister havde fundet ud af, at kommunen på trods af vores formodning om det modsatte skulle svare moms af byggeriet, i alt 135.000 kr.

Det var mere end Hans Vendelbjerg og jeg kunne finde i klubkassen, så i stedet måtte vi af sted med et "tigger-brev" til kommunen.

Endnu engang viste kommunen sit format. I løbet af samme dag blev Idrætssamvirkets og F&K's reservekasser støvsuget og alle 135.000 blev skaffet frem.

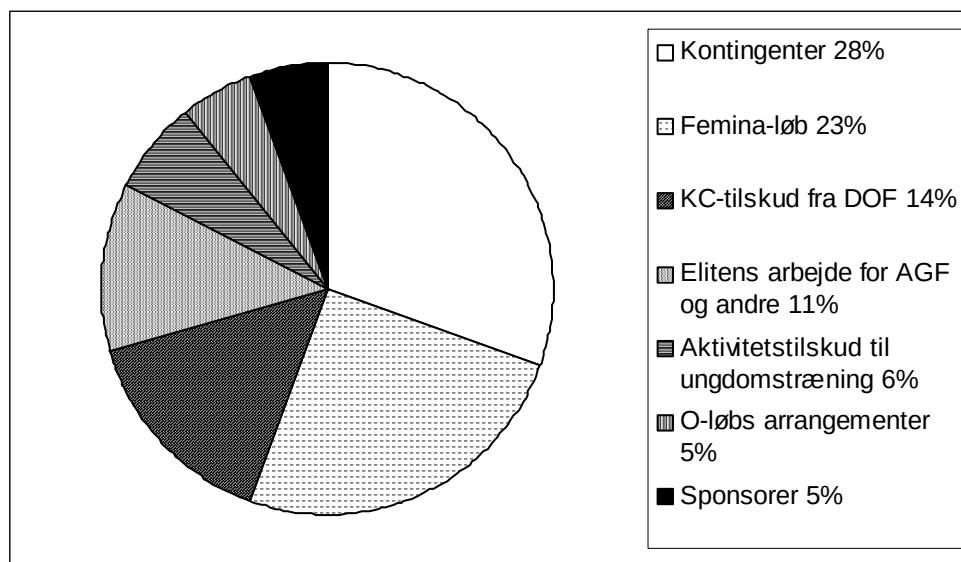
Byggeriet skrider planmæssigt frem med en mindre forsinkelse som følge af dårligt vejr i opstartsperioden, men så sent som på byggemødet i tirsdags blev det bekræftet, at huset kan benyttes fra den 8. februar.

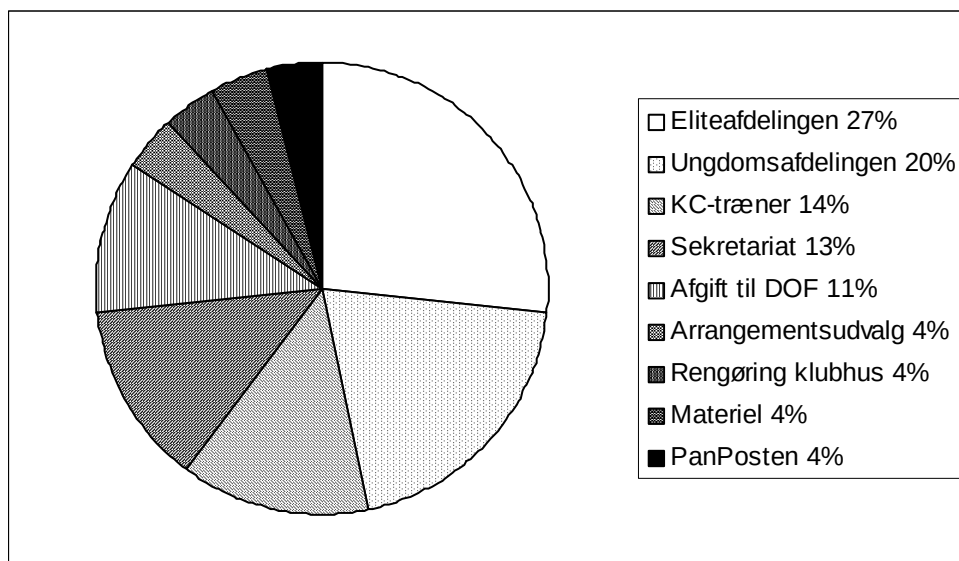
Indtægter og udgifter i Pan

Jeg var inde på det tidligere, og jeg vil gerne runde det af her. Det omkring økonomien og pengestrømmen i den daglige drift. Jeg synes det er vigtigt, at vi alle sammen gør os klart, hvorfra pengene til klubbens drift kommer og hvad de bliver brugt til.

Til belysning af dette har jeg lavet følgende illustrationer:

Indtægter:



Udgifter:***Feminaløbet er vigtig for klubbens økonomi***

I dette billede er der et punkt, jeg meget gerne vil fremhæve, og det er Femina-løbet.

Det er værd at bemærke, at indtægterne ved at arrangere dette løb (vi taler om en indtægt på omkring 80.000 kr. i år 2002) stort set svarer til det beløb vi årligt kræver i kontingent af vores medlemmer.

I 2002 var det Claus Bloch der som tovholder knoklede for at få tingene til at hænge sammen, og jeg synes vi skylder ham og hans team en meget stor tak for den flotte indsats. Vi er godt vidende om, at succesen havde en ualmindelig stor arbejdsbyrde som følgevirkning, men det klarede I også. For at lette det pres, har vi i år ansat en sekretær til at tage sig af opgaven med tilmeldingerne. Til gengæld vil jeg meget kraftigt opfordre alle til at melde sig som hjælpere på selve dagen. Her er tale om en opgave, hvor alle, jeg siger alle, både børn og voksne kan gøre stor gavn. Jeg synes tovholderen fortjener den størst mulige opbakning. Så vil I ikke nok alle sammen sætte kryds i kalenderen søndag den 11. maj og også gerne dagen før, hvor meget af opstillingen finder sted. Tag Jeres familie og børn med og få en hyggelig dag ud af det.

/Sten Ejning

Årets Pan-præstation

Bestyrelsen har i år valgt at tildele Ebbe Nielsen årets Pan-præstation for en meget stor og engageret indsats i klubben.

Ebbe beklæder officielt posten som eliteudvalgsformand, men varetager samtidig en lang række både synlige og usynlige opgaver i klubben. Ebbe har et stort kendskab til klubbens liv og funktioner og er altid parat med en hjælpende hånd eller et lyttende øre, når nogen beder ham om hjælp eller råd – både sportsligt og menneskeligt. Ebbe besidder desuden den sjældne egenskab både at kunne tage et initiativ og fuldføre projektet.

Ebbe er stort aktiv for Pan, og klubben ville ikke være det samme uden Ebbes indsats.

Tillykke til Ebbe!



Divisionsmatch i 1. division, Nordkredsen

***Søndag den 23. marts 2003
i Legind Bjerger på Mors***

Første match i året divisionsturnering afvikles i de naturskønne Legind Bjerger på Mors. Som sædvanlig står de andre klubber på spring til at slå, så derfor skal vi af sted med et stort og stærkt hold.

Deltagere: OK Pan, Silkeborg OK, Horsens OK og Aalborg OK

Yderligere information om løbet:

<http://www.nordvestok.dk/Divmatch2003>

Sidste tilmelding 13. marts på Pans hjemmeside under "PanNet" eller til Knud Sørensen, ks@iptech.dk, tlf. 86 93 75 17



Vintercup 2002 – 2003

Niende afdeling af vintercuppen blev tirsdag 18/2 afviklet i H. C. Andersens fodspor i Vilhelmsborg. "Det store broløb" var titlen på løbet og var arrangeret af Århus 1900 ved familien Dybdal/Abrahamsen.

Løbet startede med en prolog hvor man via sin "bro-bizz" skulle optjene kapital til at få sit løbskort udleveret. Selve løbet var et traditionelt o-løb med mange poster. Det var René der blev først færdig med prologen efterfulgt af Morten FG. På selve løbet overhaledede Morten dog René og vandt hermed løbet inden udregning af handicap.

Korrigeret blev det de unges triumf. Løbet blev vundet af Nanna Dybdal, foran Nicoline Gjøderum og Per Hjerrild. Flot af de unge at navigere så fint under svære betingelser i den mørke Vilhelmsborg.

I den samlede stilling topper den dynamiske trio, Alex Ottesen, Christian DP og Martin Jensen. Bedste dame er Randi Scheel på en fin 10. plads. Om gårsdagens løb skal det måske nævnes at Christian ikke løb sit livs løb og endte sidst. Hans pointhøst på de seneste 3 afdelinger hedder 18-50-18, hvad mon det bliver næste gang....? Det lugter lidt af guld.

Vi ses til de sidste og afgørende afdelinger af vintercuppen den 25/2 og 6/3.

/Ebbe

Vintercup program

Dato:	Emne:	Arrangør	Mødested
25/2 2003	?	Kurt Lyndgaard	Silistria
6/3 2003	La Grande Finale	Morten P.	Silistria

Thomas Hjerrild 86199905 eller mail THHJ@hotmail.com

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

Vintercup stilling

															Point i alt

29	Frank Linde	65%	67%	39	45	41	0	0	0	0	0	32	157	0	157
30	Anders Arnfred	84%	85%	19	1	20	37	30	31	0	0	0	138	0	138
31	Line Iversen	59%		0	0	0	1	26	0	41	27	29	124	0	124
32	Kristian Ørnsholt	90%	88%	0	16	0	29	0	0	28	30	20	123	0	123
33	Rie Baun Christensen	66%	66%	26	24	0	0	37	0	25	0	0	112	0	112
34	Morten Fenger-Grøn	99%	96%	0	36	0	18	14	0	0	0	40	108	0	108
35	Kent Lodberg	85%	87%	25	21	0	17	25	0	15	0	0	103	0	103
36	Sten Ejning	66%	72%	0	0	0	23	28	47	0	0	0	98	0	98
36	Mette Hjerrild	63%	65%	20	0	0	0	40	0	0	0	38	98	0	98
38	Jon Arnfred	62%	69%	21	22	0	13	1	39	0	0	0	96	0	96
39	Erik Mygind	88%	90%	23	34	0	30	0	0	0	0	0	87	0	87
40	Line Lyndgaard	65%		0	0	0	0	23	0	21	15	21	80	0	80
41	Rikke Nørgaard	59%	60%	0	0	1	32	45	0	0	0	0	78	0	78
41	Jens Kr. Kjærgaard	68%	66%	22	29	0	0	1	0	0	0	26	78	0	78
43	Kurt Lyndgaard	67%		0	0	0	0	17	0	26	14	19	76	0	76
44	Henrik Andersen	80%	83%	0	17	0	31	0	0	0	24	0	72	0	72
45	Tilo Stolzenburg	65%	78%	11	0	25	14	0	0	0	19	0	69	0	69
46	Uffe Rasmussen	73%	88%	18	0	0	19	0	0	31	0	0	68	0	68
46	Jørn Riis	75%		0	33	0	0	0	0	35	0	0	68	0	68
48	Jakob Holm	72%	72%	38	0	0	0	0	0	13	13	0	64	0	64
49	Caroline Andreassen	55%		12	19	0	0	0	0	0	25	0	56	0	56
49	Signe Faber	59%		0	0	0	1	27	0	0	0	28	56	0	56
51	Nis W. Breddam	68%		0	18	0	15	0	0	0	22	0	55	0	55
52	Nicoline Gjøderum	52%		0	0	0	0	0	0	0	0	47	47	0	47
53	Claus Schmidt	74%	78%	0	0	22	0	0	0	0	23	0	45	0	45
54	Stine Bigum	52%	57%	0	0	27	0	11	0	0	0	0	38	0	38
55	Kenneth Skaug	85%		0	0	0	0	0	0	0	0	36	36	0	36
56	Jan Overgaard	61%		16	11	0	0	0	0	0	0	0	27	0	27
57	Andrew du Plessis	64%		24	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0	24
58	René Hansen	55%		0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1

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
 NY 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@kontaktlinseinstituttet.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!

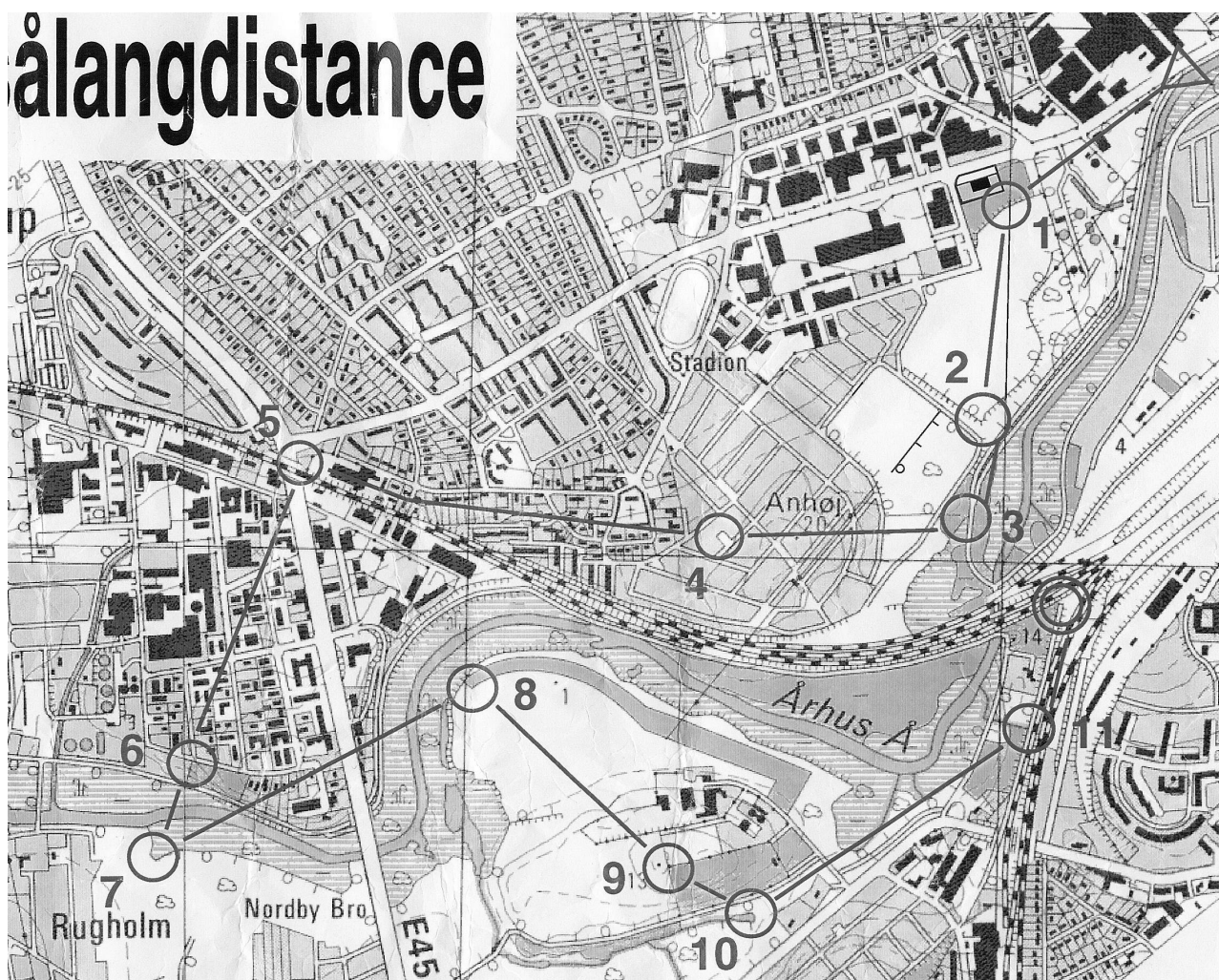
Knap-så-lang?!

Af: Kent Lodberg

Vi er nogle, som oplever meget, mens I andre dovner den. Jeg mødte i dag frem til Vintercup ved Brabrandstien. Motivationen var nok lidt som termometeret og farven på næsen, læberne og fingerspidserne – krøbet ned i det blå område – men 50 andre havde da også fået slæbt deres kulderystende kadavere til startpunktet ved Ringgaden / Søren Frichs vej. Uha-da-da.

At kalde det en vintercupafdeling (= fair konkurrence med løbstider på højst ca. 25 minutter) var nok i overkanten, men læste man indbydelsen, var der ikke som sådan tale om falsk varedeklaration. Det var fusk, lusk, krat og nat fra start til slut. Og der var rigeligt af det hele. Uda-da-da-da!

Temaet var ”vinter-knap-så-lang-distance”, og indbydelsen vred sig i klassikere såsom ”kortrettelser vil være tydeligt indtegnet på et kort, som ikke er ophængt ved start”; ”efteranmeldelse til 12/12 mod 5 x startgebyr. Startgebyr 0 kr.”, osv.



Efter fravær fra OK Pan nogle uger pga. diverse andre tidsmæssigt opskruede aktiviteter (”dovnet den”, vil nogen sikkert sige) og senest nogle dages familie-

sammenført maveonde (uha-da-da), var jeg dog, iført det nyeste superundertøj fra Ebbes butik inklusiv superunderbukser model "boxer" med lunende forstærket front, vådsokker (efter at have læst instruktionen), nyt pandelampebatteri og en ny vest til batteriet, ikke til at slå ud.

Ikke engang et væld af korturegelmæssigheder og det faktum, at jeg efter at have rodet efter post 1, samt flere af de efterfølgende poster, hele vejen hjem måtte overhale langt ældre personer - endda gang på gang - og personer med flere X-kromosomer end mig, kunne bringe mig ud af fatning. Først efter mit 4. bom var jeg ved at komme en anelse ud af balance ("hvis du kører af sted nu, hvornår ka' du så vær' tilbage i Holme?"), mens jeg prøvede at kravle mellem nogle 3 m høje bjørneklo og noget brombærkrat, i øvrigt springende fra tørv til tørv. Uha-da-da-da-da. Også dette blev rystet af.



Der blev rodet efter post 1 (Foto: Torben Utzon)

I øvrigt, har I tænkt på, hvor fantastisk imponerende en bjørneklo kan være om natten om vinteren – det er næsten en gåtur værd i sig selv, hvis man har det rigtige tøj på til at gå derhen, hvor de er: Faktisk kun nogle få meter fra ringvejen lige syd for Århus Å. Denne kæmpe indtørrede plante, der nu er næsten lige så flot som om sommeren – så længe der kun er et par stykker af dem.

Afslutningen var, det i øvrigt noget trøstesløse o-terræn omkring Århus Å taget i betragtning, et overmåde spektakulært sted på en udløber, hvorfra man havde et overblik hen over den store jernbaneudfletning. Det var nu heller ikke så slemt de sidste par poster, og kortet var her til afveksling til nogen nytte. Michael har nu en forkærlighed for ekstremer, og jeg tror nok, det var en fordel med lidt "tågekammerhumor", hvis man skulle have det fulde mentale udbytte af seancen.

Om det var egnet til vintercup, eller om det hellere skulle have været et julenisseløb skal være usagt, men et eller andet sted blev man lidt rigere på kendskab til Å-området. Dem, der har valgt beplantningen i området har afgjort ikke tænkt i orienteringsløb eller i det hele taget i færdsel af nogen art – jo, måske i bulldozer.

En af dagene vil jeg dog vove at vende tilbage til jernbaneudfletningen (på cykel) og se på togene med kikkert sammen med en eller flere af ungerne. Et lidt sjovt sted. Jeg opdagede også nogle interessante cykelstier, jeg ikke kendte syd for åen. Tak, alt i alt, for endnu en omgang tæsk og en lidt speciel oplevelse.

Træningsplan

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
25/2		Vintercup 10
27/2	LK	Bakketur
4/3	INT	3 x 12min ('runden' + extra)
6/3		Vintercup 11: Finale
11/3	DT	Konkurrencetempo (sti), Marselis N
13/3	INT	3 x 8min ('runden')
18/3	LK	Bakketur
20/3	INT	3 x 8min ('runden')
25/3	DT	Terræntest ('runden')
27/3	INT	3 x 6min ('runden')
1/4	LK	Terræntur
3/4	INT	O-intervaller
8/4	LK	Terræntur, rolig
10/4	DT	Konkurrencetempo (sti), Marselis N
15/4	LK	Bundtur, 'friskfy' !
22/4	LK	Bakketur
24/4	LK	Bundtur, 'friskfy' !
29/4	DT	Terræntest ('runden')

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

/ Thomas Hjerrild

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Sidste tilmeld.	
9/3	C	Gyttegård	OK Gorm	2/3	3 division
15/3	B	Vester Torup	Aalborg OK	26/2	Nordjysk 2-dages
16/3	B	Vester Torup	Aalborg OK	26/2	Nordjysk 2-dages
23/3	C	Legind Bjerger	Nordvest OK	12/3	Divisionsmatch
28/3	Dn	Gadevang	OK Øst/FIF	24/2	Spring Cup nat
29/3	A2	St. Dyrehave	OK Øst/FIF	24/2	Spring Cup klas., SRL
30/3	Ds	Danstrup/Krogenberg	OK Øst/FIF	24/2	Spring Cup stafet
6/4	A1	Fanø Midt/Syd	OK Esbjerg	17/3	DM Lang, SRL, JRL
12/4	B	Tisvilde Hegn Vest	Tisvilde Hegn OK	31/3	SM stafet, SL
13/4	B	St. Bøgeskov	Roskilde OK/Sorø	31/3	SM klassisk, SRL, JRL
13/4	C	Nr. Vosborg Pl.	Holstebro OK	2/4	
17/4	A2	Vrads Sande	Horsens OK	16/2	Påskeløb
18/4	A2	Nedergård	Horsens OK	16/2	Påskeløb
19/4	A2	Palsgård	Horsens OK	16/2	Påskeløb
27/4	C	Hjermind Skov	Randers OK		

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
Søndag	02-03-03	Storskoven (Klubhusindvielse)	Kristian Ørnsholt	Silistria
Lørdag	08-03-03	Storskoven	1900	Grumstolen
Lørdag	15-03-03	Hørret (Begynderguf)	Jørn Riis	Hørretvej, NV for skoven
Søndag	23-03-03	Legind Bjerge (Divisionsmatch)	Nordvest OK	
Lørdag	29-03-03	Marselis Nord	1900	Grumstolen
Onsdag	02-04-01	Storskoven	Kim Rokkjær, Alex Ottesen	Silistria

Starttid Kl. 13-14, dog 18-19 om onsdagen

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

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

Der mangler endnu enkelte aftaler for de efterfølgende løb, så hold øje med hjemmesiden, **for der bliver lavet træningsløb.**