Et brag af en klubfest

For vist nok første gang var klubfesten henlagt til vores eget klubhus, Silistria. Det blev det absolut ikke ringere af! Se side 6-8.

Læs også om:

DM Sprint, DM Nat, Natuglen, Vintercup, o-service, generalforsamling, Småland...

Nr. 599 - November 2003

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1199 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2003	Familie 1125,00	
	Senior 615,00	
	Junior 270,00	
	Passiv 260,00	
Sekretariat	Jørn Riis, Majsvænget 19, 8340 Malling	2341 4204
(ind- og udmelding)	pan@orientering.dk	
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejsing, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg	8627 5280
	se@ejsing-as.dk	
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Brian Lund, brianl@post8.tele.dk	8689 3344
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.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
Arrangementsudvalg	Randi Scheel, rskh@stofanet.dk	8627 3172
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456
Pan-Posten		
Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
	kell@soenniksen.dk	
Trænere		
Klubtræner	Thomas Hjerrild, thhj@hotmail.com	8619 9905
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C	8612 0668
	980595@ps.au.dk	2214 1207
	Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	2251 5156
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg	8626 0313
	mogens-n@image.dk	
Løbstilmelding	På Pans hjemmeside under PanNet eller til:	
	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder	8693 7517
	ks@iptech.dk	
	Løbskonto: 3627 127-3213 Bemærk: Nyt kontonummer!	
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Hvordan er det, I løber?	3
Nyt fra sekretariatet	4
Ajourføring af medlemslisten	4
Generalforsamling	5
Klubmesterskab og -fest	6
Arrangementssiden	9
Natløb: Natuglen 2003	10
Natløb: DM Nat	12
Natløb: Vintercup	14
DM Sprint	15
Smålandskavlen	16
Klubaften med Jan Darfeldt	18
o-service	20
Træningskalender	22
Åbne løb	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline/Indhold	Udkommer
600	11/12 2003 Generalforsamling Udvalgsberetninger	22/12 2003

Udgivelsesplanen for 2004 er endnu ikke fastlagt. Det bliver den først, når terminslisten er kendt.

Hvordan er det, I løber?

Jeg var en af banelæggerne ved træningsløbet i Risskov den 18. oktober. Og jeg undrede mig.

Det var meget positivt at se så mange helt nye mennesker, hvoraf nogle aldrig havde prøvet o-løb før. Vi har en løbertilgang for tiden, der er helt uhørt for en efterårssæson. Og Jørn har travlt med at tage imod dem, så støt ham i det arbejde. Så er der håb om at det også resulterer i en medlemstilgang.

Det var til gengæld lidt skuffende at se, hvor få »etablerede« løbere fra klubben, der dukkede op. Der var måske en håndfuld, og det var lige før, at det var flere fra Odense OK end fra Pan til det træningsløb.

Om det er en normal tingenes tilstand har jeg svært ved at vurdere, for jeg skal være den første til at indrømme, at jeg sjældent kommer til træningsløb. Og hvorfor er det så sådan? Dybest set står udbyttet ikke mål med indsatsen. Jeg får mere ud af at deltage i tirsdags- og torsdagstræningerne både socialt og orienteringsmæssigt.

Men det er jo et problem! Vores klubs primære samlingspunkt burde være træningsløbene. Så hvordan kan man gøre dem bedre, så flere »etablerede« løbere kommer til dem - og ikke bare kører hjem umiddelbart efter løb? Skal vi lave regionale supertræningsløb, som der er tiltag til ifm. WOC 2006? Skal vi koordinere mere med omliggende klubber, så vi kommer i andre skove? Gider vi det? Skal der være mere momenttræning? Eller skal vi lade træningsløbene være mere begynderegnede?

En ting er sikkert: Der vil ikke ske noget, før vi får et fungerende træningsudvalg på benene. Aktive træningsløbere kan melde sig nu!

/Kell.

Jørn Riis

Nyt fra sekretariatet

Hvordan vil du løbe træningsløb?

I forbindelse med planlægningen af det kommende års træningsløb er der flere aktuelle problemer og muligheder der trænger på:

Træningsløbene har i efteråret været sparsomt besøgt at "etablerede" Pan-løbere, mens en del nye løbere er dukket op.

Som optakt til WOC 2006 er der planer om at opprioritere nogle træningsløb med henblik på højere kvalitet, samt at give bedre muligheder for tiltrækning af nye løbere (luksustræningsløb).

Flere af områdets klubber (ikke Pan - endnu) har taget initiativ til bedre koordinering af træningsløbskalenderne.

Da jeg lige nu har ansvaret for planlægningen af træningsløbene har jeg brug for nogle informationer fra dig som medlem for at kunne lave en løbskalender, som flest muligt Panere har glæde af. Hvad skal der til for at du vil løbe flere træningsløb? Skal vi satse mest på nærskove eller mere "eksotiske" skove? Skal der være mere EKT? eller mere hygge? flere banevalg? instruktion og momenttræning? eller... ????

… og endelig - og vigtigst - er der brug for både erfarne og nye løbere til at være med til udvikle et godt koncept "luksustræningsløbene". Der er møde d. 19. november i Silkeborg - jeg kører. Ring 2341 4204 eller skriv til pan@orientering.dk

Ajourføring af medlemslisten

Indmeldt

Nr.	Navn	Adresse	Telefon	År
2043	Lisa Hansen	Molsgade 8, 2. tv, 8000 Århus C	86760340	1981
2044	Michael Bradford	Kirkevænget 62, 8310 Tranbjerg		1955
2045	Mette Kornvig	Skovgårdsgade, 8000 Århus C	26275099	1979

Udmeldt

2032 Carsten Thygesen, 1985 Rasmus Trier, 9044 Daniel Tchaikai

Adresseændringer

1823	Søren Schnack	Nørreport 9, 2. vær. 28, 6950 Ringkøbing	
1218	Pernille Vous	Hovedgaden 35, 3. tv, 3460 Birkerød	45542526
2042	Kaja Nyquist	Istedgade 8, 2., 8000 Århus C	
9575	St. Binderup, Orla Kastrup	Viborgvej 51, Binderup, 9600 Års	
2021	Nicolai Nielsen	Tycho Brahes Gata 17, lejl 439, S-4151 Göteborg	
881	Henrik Hinge	Vesterbrogade 49 E, 2., 8000 Århus C	

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling

Torsdag den 22. januar 2004 kl. 19.30 på Silistria

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 jvf. § 6
9. Valg af suppleanter
10. Valg af revisor
11. Eventuelt

ad. 2: Formandens beretning vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.

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: Hans Vendelbjerg er på valg og genopstiller.

ad. 8: Henriette Jørgensen er på valg og genopstiller. Brian Lund er på valg, men genopstiller ikke.

ad. 9: Kell Sønnichsen er på valg og genopstiller. Kell opstiller endvidere som kandidat til bestyrelsen.

ad. 11: Under eventuelt uddeles årets Pan Præstation.

Efter generalforsamlingen byder vi på ost og rødvin.

Vel mødt!

P.b.v. Sten

Udvalgsberetninger

I næste nummer af Pan-Posten er det meningen, at der som sædvanlig skal være beretninger fra de forskellige udvalg. Udvalgene bedes derfor udarbejde en beretning, som kan bringes i decembernummeret. Der er deadline

11/12 2003

Så er starten gået. Det var kun et mindretal, der *løb* fra start... (Foto: Martin Jensen)

Per Jessen-Klixbüll

Klubmesterskab

En meget populær tradition i Pan er det årlige klubmesterskab. Medlemmerne møder op i stort tal for at kæmpe om pokaler i mere eller mindre prangende udgaver. Ikke mindst håneretten i et helt år er tiltrækkende. Spændingen er i top om, hvor og hvordan løbest afvikles, da vi møder op ved Silistria. Det blev Vilhelmsborg og en avanceret form for pointløb.

Henrik Hinge havde udtænkt konceptet - en svær skriftlig instruktion gav løfter om noget udsædvanligt.

Inden afgang fik vi den første mundtlige instruktion - et pointløb på tid, men med flere raffinerede faldgruber, som skulle vise sig at få afgørende betydning.

Eksempelvis fik vi alle udleveret 2 elektroniske brikker - noget ingen havde prøvet før. Vi skulle stemple lige mange gange med hver brik, ellers gav det 100 minuspoint for hver difference ud over én. Herudover skulle nogle klasser endog stemple første post min 200 m væk og inden 2 min efter at startklokken har lydt. Herudover var alle poster angivet med et pointtal, men nogle jokerposter var dog kun mærket med et bogstav - her var pointallet ukendt.

Oddervej måtte desuden kun passeres under viadukten - ellers disk. (hvem sagde Sten). Alt i alt skulle vi holde styr på en hel del mere end ved et almindeligt pointløb. Pludselig var den lille skov forvandlet til en avanceret labyrint, hvor hjerte og hjerne kom på hårdt arbejde.

Det var svært at vurdere, hvor mange af de 52 poster, der kunne nås på den tilmålte tid og samtidig styre 2 brikker. Da løbet var overstået, blev der snakket meget om, hvor svært det var i kampens hede at skifte brik hele tiden. Men alle var meget tilfredse med konceptet - det var udfordrende og stressende og sjovt samtidigt. Ingen kunne bagefter garantere, at de havde 100 % styr på de 2 brikker.

Henrik Hinge stod for baner, mens Michael K. S. sørgede for teknikken, mere end 100 løberbrikker og 52 postenheder var i sving. (Foto: Martin Jensen)

Med samlet start var der også samlet målgang, så der var lige pludselig travlt hen mod målposten. (Foto: Martin Jensen)

Klubfest

Ved festen om aftenen var der overraskende og overraskede klubmestre. John Skovbjerg klarede sig godt, selv om han mødte op uden ur (han måtte vist låne). I andre klasser var det lige før, at man kunne vinde - blot man ikke havde minuspoint. Mestrene kan nu med god ret hævde, at de er i stand til at holde styr på 2 brikker - hvem vil ikke være glad for det.

Prikken over det hele var den helt fantastiske klubfest. Flot bar med drinks i herre-omklædningen, maden helt i top, og selv om der måtte dækkes op i 2 lokaler med 70 tilmeldte, fik alle det de kunne spise og lidt til. Stor ros til arrangementsudvalget.

Klubben har en virkelig vinkender i Kim Rokkjær - klassevine som den lidt mere modne generation forstod at værdsætte. Ebbe og Henrik drak dog øl mv. som de plejer.

Bar i herreomklædning. Dameomklædningen var garderobe, der var spisning i de to stuer og servering i gangen. Så hele huset var i brug - undtagen loftet. (Foto: Claus Bloch)

Som formanden nævnte i sin tale var det første gang vi holdt mesterskabsfest på Silistria og da de nykårede DM-medaljetagere var hyldet behørigt kunne festen folde sig ud. Da undertegnede desværre ikke personligt var til stede hele natten, har jeg bl.a. hørt, at der kom gang i dansen kl. 01.30 og først ved 7-tiden ebbede det ud. Da Randi mfl. mødte kl. 11 næste dag, gik de sidste.

Kan det gøres meget bedre?

Vi glæder os allerede til næste år - hvad kan der ikke ske, når pigeomklædning i kælderen er renoveret.

Ud på natten opstod der også en bar udendørs. Her serverer Signe for Line. (Foto: Kell Sønnichsen)

Klubmestre i Ok Pan 2003. (Foto: Torben Utzon)

Resultat, klubmesterskab

D 13-16

1	Kirsten Ivarsen	285
	Mia Egander	285
2	Marie Ivarsen	200

D 17-20

1	Adela Taborska	235

D 21

1	Line Iversen	115
2	Caroline Andreasen	30
3	Anne K. Olesen	-95
4	Signe Faber	-160
5	Anne Skaug	-405

D 35-44

1	Hanne Møller Andersen	290
2	Stine Bigum	145
3	Anette Egander	80

D 45-54

1	Bente Byskov	65

D 55-

1	Mona Nørgaard	365
2	Else Hass	265
3	Lisbeth Nielsen	100

Begynder 21-

1	Niels Mathiesen	190

H 13-16

1	Jonas Taborska	355
2	Lasse Grøn	330
3	Peter Overgaard	105

H 17-20

Ingen deltagere

H 21

1	Claus Schmidt	300
2	Christian D. P.	280
3	Martin B. P.	255
4	Morten F-G.	250
5	Nis Breddam	235
	Thomas Nørgaard	235
	Claus Bloch	235
8	Kenneth Skaug	130

H 35-44

1	Henrik Markvardsen	365
2	Alex Ottesen	350
	Kim Rokkjær	350
4	Jan Overgaard	245
	Torben Utzon	245
6	Kell Sønnichsen	220
7	Kent Lodberg	170

H 45-54

1	Hans Bloch	230
2	John Skovbjerg	210
3	Michael Bradford	115
4	Hans Vendelbjerg	-170
5	Poul Egander Grøn	-190
-	Sten Ejsing	(disk) 485

H 55-

1	Knud Sørensen	460
2	Flemming Nørgaard	350
3	Juul Meldgaard	180
4	Poul Jørgensen	90
5	Per Klixbüll	-100
6	Lasse Werling	-175
7	Hans Jørgen Simonsen	-220

Arrangementssiden

Så er klubfesten overstået. Vi var spændte på, hvordan det hele ville spænde af i klubhuset. Vi synes selv det gik godt, på trods af at vi var delt i 2 lokaler.

Alle var i godt humør, og det hjælper jo altid.

Vi har dog en lille bøn. Vi mangler folk til arrangementsudvalget, for med kun 3 medlemmer pt. er vi meget sårbare ved sygdom og lignende. Derfor vil vi gerne opfordre nogle til at melde sig som faste medlemmer af arrangementsudvalget.

Kommende Arrangementer

Lørdag 13/12
Juleløb og julehygge

Arrangementsudvalget

Randi Scheel (Formand)	rskh@stofanet.dk
Henriette Andersen	cfs24743@vip.cybercity.dk
Henriette Jørgensen	henriettejorgensen@hotmail.com
Trine Kristensen	tk@markedsconsult.dk

Præcisering:

"Tillykke Pan"

Jeg er blevet gjort opmærksom på, at ovennævnte indlæg i sidste nummer af Pan-Posten vedr. afviklingen af DM kunne tolkes som værende OK Pan's holdning til forholdene omkring de protester, der blev indgivet til stævneledelsen.

Jeg vil derfor præcisere, at der ikke er tale om et indlæg foranlediget af bestyrelsen i OK Pan, og da afgørelsen er blevet appelleret og afventer behandling, ser bestyrelsen det ikke betimeligt, at vi på nuværende tidspunkt skulle udtale os om "anstændighed og fairness".

/Sten Ejsing

Vedligeholdelsesdag

Selvom klubhuset lige er bygget om, og der fortsat rodes med damernes omklædningen i kælderen, så er det på tide at genoptage traditionen med en årlig vedligeholdelsesdag.

Derfor indbyder husudvalget til den årlige

Vedligeholdelsesdag

lørdag 22/11 kl. 9.00 på Silistria

Vi starter med rundstykker og slutter af med træningsløb i Fløjstrup kl. 13.00.

Gry Johannsen

Natuglen 2003

Natugle 1

Viborg d. 17. september

Onsdag aften d. 17. september kørte jeg, efter aftensmad, i mine forældres bil nordpå. Det var ikke just lysten til at skulle ud i en bullermørk skov, der fik mig af sted, men nærmere en oplagt mulighed for at få den første etape sejr, i og med jeg var den eneste startende i D 17-34 - lidt utroligt!

Jeg kom dog i løbeskoene og af sted med pandelampen på. Det var en ganske udmærket bane i et "ikke lige min type terræn" - Undalslund. Der skal løbes lidt for hurtigt i det kvadratiske stisystem, men det var jo ikke det afgørende i aften, da jeg som tidligere nævnt kun kæmpede mod mig selv.

Aftenens natugle vil jeg gi' 3 ud af 6 poster for arrangementet, banen og skoven.

Natugle 2

Silkeborg d. 24. september

En uge efter var det så af sted igen, men denne gang lidt mere overskueligt, da stævnepladsen lå ved "De små fisk", kun 1 km fra hvor jeg bor. Denne aften var der dog lidt mere konkurrence. Vi var hele 5 juniorpiger der skulle fighte. Min daglige træningsskov bød ikke umiddelbart på de helt store vanskeligheder og jeg kunne sikre mig den anden sejr i natuglen.

Aftenens natugle vil jeg gi' 5 poster. Skoven, synes jeg, er rigtig god til natløb, vores bane var dog lidt for enkel, men stævnet var ellers udmærket arrangeret.

Natugle 3

Herning d. 1. oktober

Den 1. oktober gik turen med Pan-folderen til Hernings klubhus. Jeg havde haft mine overvejelser på, om jeg nu skulle tage af sted, da konkurrencen skulle løbes i Knudemosen. Min sidste oplevelse med denne skov, var en TKC-træning, hvor jeg var sammen med Erik Mygind løb en nat-bane. Denne tur endte for ham i et 2 grader varmt vand/mose hul og uden min hjælp var han ikke kommet op. Denne situation havde skræmt mig.

På grund af min lidt for sene tilmelding blev jeg startet 4 min. efter anden sidste løber i skoven og 9 min. efter min eneste konkurrent Ane Linde. Da jeg i forvejen ikke er 100% tryg ved natløb, hjalp denne starttid mig ikke just. Men af sted kom jeg og efter en række irritationer, over den ½ m høje græstørv, de alt for mange brombær og det alt for tætte "hvide skov", fik jeg min hidtil værste natløbs oplevelse. Efter endnu at have passeret et af de utallige hegn, stod jeg ansigt til ansigt med minimum 20 køer med lysende øjne. Mit hjerte fløj op i halsen, hvorefter jeg spurtede tilbage over hegnet og ventede til næste løber kom, så jeg havde en at følges med. Men ikke nok med det, efter endnu at par passager over hegn, skulle jeg selvfølgelig slutte min "pragtfulde" tur med et "vap"(stød) i røven. Det var absolut ikke nogen god tur jeg havde mig i en skov jeg aldrig sætter mine fødder igen.

Jeg var ikke den eneste der havde en elendig tur i "skoven", f.eks. brugte min konkurrent Ane Linde to min. mere end mig, så endnu en gang stod jeg øverst på resultatlisten.

Aftenens natugle giver jeg kun 1 post, pga. en højt uacceptabel skov at afholde natløb i og en meget uhensigtsmæssig startliste. Jeg vil bestemt foretrække en komprimeret startliste,

hvor de 100 deltagere bliver sendt af sted inden for maks. en time. Natuglerne afholdes jo også på en hverdags aften, hvor alle skal hjem og på arbejde/skole næste dag.

Natugle 4

Århus d. 8. oktober

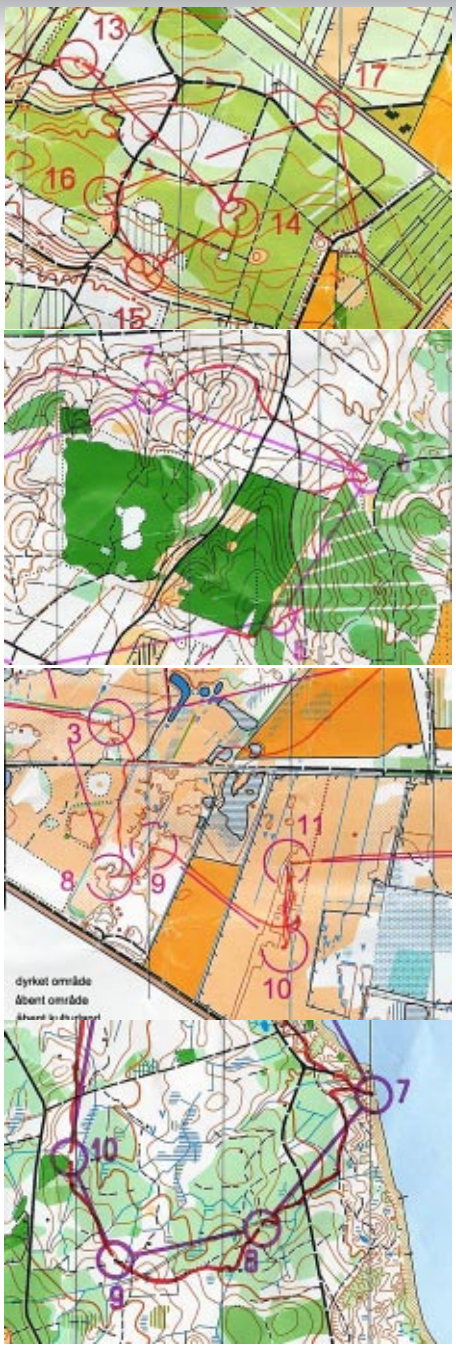
Den afsluttende afdeling i rækken blev løbet i Fløjstrup - et terræn man kan kalde en skov. Denne gang var jeg absolut ikke tryg, men da vi var mange konkurrerende i klassen og jeg havde en tidlig starttid, var der jo intet at frygte. Jeg løb af sted og havde en rigtig god oplevelse i skoven, hvor jeg både mødte konkurrenter og andre løbere. Det var en spændende bane og et rigtig godt arrangement. Det var også lækkert, at jeg kunne sikre mig den sidste sejr i rækken af natugler år 2003. Dette stævne vil jeg give 6 antal poster, da der ikke var mange steder at sætte en finger.

Med en blanding af både dårlige, middel og gode oplevelser til natuglens fire arrangementer og en samlet sejr, kunne jeg jo faktisk kun rejse til Sjælland d. 10. oktober fuld af selvtillid til, at vinde DM i Natorientering. Og efter en hård lørdag formiddag med både en indledende og en finale i FM-sprint, kunne jeg sikre mig guldmedaljen i klassen D 20 i natorientering.

Det var virkelig en god afslutning på mine junior år og et spark til at træne frem mod endnu en gang at stå der, men bare med en senior medalje om halsen.

Sten Ejsing

Rådgivende Ingeniørfirma FRI A/S
Skolegade 7 B, 3. tv.
8000 Århus C
Tlf. 70 22 55 88



4 natugler i Undalslund, Silkeborg Nord, Knudmosen og Fløjstrup. Banerne er ikke Grys.

Hans Jørgen Simonsen

DM-nat

Som altid, når jeg skal til løb på Sjælland om efteråret, var tanken: "Hvor mange brændenælder!" Godt beskyttet iklædt to hold orienteringsbenklæder indfandt jeg mig derfor i passende tid på stævnecentret ved Rungsted skole/station, for derfra at løbe/gå de 1200 m til start.

En stor regnbyge medens jeg holdt ved skolen, skrækkede mig lidt, men som altid op til et DM var spændingen med hensyn til, hvordan det ville gå, så stor, at det jo bare var med at komme i gang. Jeg havde fået løbet de fire nat-træningsløb i Nordkredsen, så jeg følte mig rimeligt klar til at forsøge at yde en god indsats. Min træningstilstand, vidste jeg godt, var ikke for god, men måske kunne jeg overraske, - dette var jo sket før.

Starten gik, og jeg bevægede mig ud i mørket, dog desværre for at bomme post 1 med i hvert fald 4 minutter. Dette skyldtes bl.a., at jeg havde svært ved at læse de helt tynde stier. Jeg har, som mange af Jer sikkert ved, de sidste par år måttet bruge læsebriller, og for at se de tynde stier måtte jeg lige vænne mig til, at kortet simpelthen skulle løftes helt op til brillerne. Når et kort, som det vi løb på over

Gry Johannsen og Christian Christensen gør her klar til deres tur i mørke, mudder og regnskyl i Folehaven. Begge præsterede glimrende resultater: Guld i hhv. D 20 og H 20. (Foto: Kell Sønnichsen)

Folehaven, er tegnet specielt til et DM-nat, synes jeg godt, at man kunne tegne de tynde stier med en mørkere sort farve, så de virkelig skiller sig ud fra de andre detaljer på kortet. Stierne skal ikke tegnes tykkere, men blot markeres med mørkere farve. Også på et senere tidspunkt i løbet havde jeg et lignende problem, da var et hegn tegnet, så man praktisk taget ikke så en tynd sti, der gik igennem hegnet. OK, undskyldninger er der jo altid nok af, men jeg synes altså, at korttegneren burde have gjort som beskrevet.

Så gik det ellers som det skulle, - dog med den lille géne at jeg mellem post 2 og 3 kom til at træde forkert og derved fik et vrid i foden, som forskrækkede mig noget, idet jeg hele sidste år døjede med en forstuvet ankel og nu frygtede en gentagelse. Med rimelig hensynstagen resten af løbet nøjedes jeg heldigvis, viste det sig næste dag, med en mindre fortykkelse af ankelen.

Et enkelt ret så stort bom, havde jeg, idet jeg kom til at dreje ind af en forkert større skovvej; jeg havde sandsynligvis haft for travlt med at læse kort, og derved troet, at jeg var et andet sted.

Om Folehaven kan i øvrigt siges, at det er åben skov, der er meget riset i bunden, ligesom der i sydsvensk stil ligger mange sten, som rager mere eller mindre op ad jorden. Når dertil kom, at skovbunden efter voldsomme regnskyld var ret så mudret, har man netop serveret de rette muligheder for forvridninger, forstuvninger, osv.

Lidt skuffende var der ikke så mange til start i de enkelte klasser, men det er nok rigtigt, som én sagde, at jyder er ikke nemme at trække til Sjælland, idet de er så godt vant med deres skove.

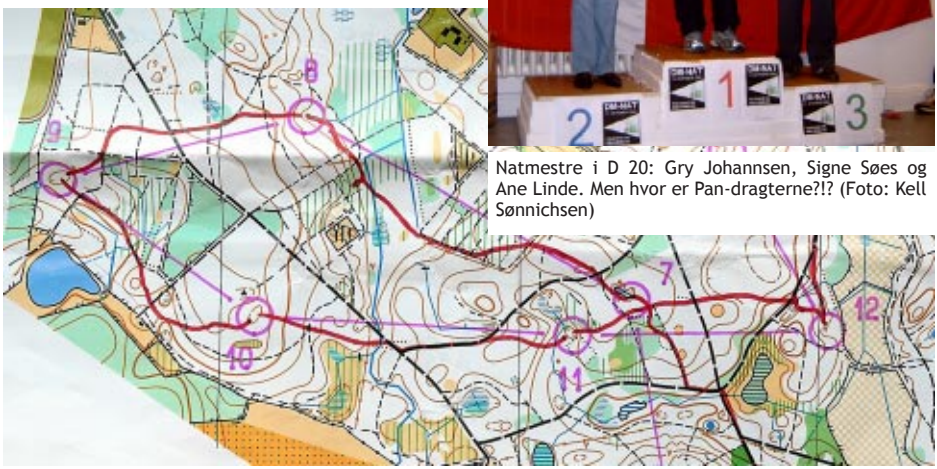
Om arrangementet som sådan, har jeg indtryk af, at det var i orden.

Udvalgte resulteter

D 16		
3	Mette Hjerrild	45:14
6	Mia Egander	52:30
D 20		
1	Gry Johannsen	47:48
3	Ane Linde	50:30
D 21		
3	Yvonne Fjordside	54:51
D 55		
5	Mona Nørgaard	44:25
H 20		
1	Christian Christensen	52:46
H 21		
2	Jens Knud Maarup	1:04:54
H 35		
1	Henrik Markvardsen	55:39
6	Kell Sønnichsen	1:09:03
H 55		
3	Flemming Nørgaard	51:30
H 60		
3	Knud Sørensen	48:25

Stævneleder Ole Husen foran fotoudstillngen fra sidste gang, der var løb i Folehaven, DM Nat 1982. Man havde til lejligheden lavet Folehave OK og forsøgt at finde og bruge den samme »besætning« som i 1982, hvilket til en vis grad var lykkedes. Udover stævnelederen havde f.eks. også kiosken samme bemanding som dengang - dog var priserne justeret lidt... (Foto: Kell Sønnichsen)

Natmestre i D 20: Gry Johannsen, Signe Søes og Ane Linde. Men hvor er Pan-dragterne?!? (Foto: Kell Sønnichsen)



Folehave.

Vintercup 2003 - 2004

Thomas Hjerrild

Starten på denne vinters 'hverdags-konkurrencer', er nært forestående. Alle, med lyst til lidt orienteringsudfordring i de århusianske omgivelser, er velkomne.

Til forskel fra andre års konkurrenceserier, vil denne indeholde et lidt færre antal (ca. 8), og med et fokus som er flyttet fra både fysiske og o-tekniske udfordringer til at indeholde overvejende o-tekniske udfordringer. De forskellige afdelinger vil veksle mellem tirsdage og torsdage (kl. ca. 18), dog kan en enkelt anden ugedag også forekomme. Liste over afdelingerne vil være skrevet ind i træningsplanen, og oplysninger om den enkelte afdeling vil kunne findes på hjemmesiden i passende tid inden afvikling. Da afdelingerne foregår på det tidspunkt de gør, vil pandelampe være en fordel. Tilmelding vil fremgå af oplysninger på hjemmesiden. Og det fantastiske handicapsystem vil atter blive forsøgt kørt i stilling, så et retfærdigt resultat vil fremkomme henimod marts måned 2004…

Mortensen & Beierholm

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

Kan Christian D. P. gøre kunsten efter fra sidste vinter og vinde den samlede sejr? En ting er sikkert: handicapsystemet gør det meget svært for »the ususal suspects« - dem, der plejer at vinde løb.

Første tre afdelinger

Dato	Tid	Sted	Titel
20/11-2003	18.00	Påfugleøjne	Silistria
02/12-2003	18.00	Sil-Cup	Silistria
11/12-2003	18.00	Ultra-sprint	Botanisk Have (runde p-plads N for væksthusene)

Så er det bare at sige velkommen til mørket og kampen !!!

Kell Sønnichsen

DM Sprint

Retteligen hedder det FM Sprint, idet det endnu ikke er et mesterskab godkendt af DIF. Så vi må nøjes med et forbundsmesterskab. Men »FM Sprint« lyder jo nærmere som en radiokanal end et mesterskab.

Det var ikke kun navnet, der skilte sig ud i forhold til de øvrige DM stævner. I H 21 viste René Rokkjær og Morten Fenger-Grøn at det kan være svært at leve op til en favoritrolle. Selvom de hver især vandt deres indledende heats, så præstetede René »kun« at blive nr. 5 i finalen. Det var dog lige præcis nok til at sikre sig den samlede sejr i Trimtex cuppen foran sin nærmeste konkurrent, Morten, der blev nr. 3 blot 0,2 sekunder efter Christian Nielsen fra Faaborg. Overraskende - ikke mindst for ham selv - var det Claus Bloch, der gik hen og vandt med en komfortabel margen på hele 7 sekunder.

I H 20 var der en massiv mur af FIF Hillerød løbere på de fire første pladser. Christian Christensen kom ind næsten et helt minut efter vinderen på en 7. plads. Han fik dog revanche om aftenen til DM Nat. Det gjorde Gry Johannsen også i D 20, hvor hun blev nummer 3, mens Ane Linde vandt. Det var Anes *femte* guldmedalje i år - imponerende. Men som man kan se på en af de foregående sider, så lykkedes det ikke at gøre rent bord - natten gik til Gry.

I D21 var det ikke overraskende Dorte Dahl, der trak det længste strå, men Yvonne Fjordside fik en flot 3. plads - dog mere end et minut efter Dorte, og det er en hel del, når vindertiderne ligger på ca. 15 min.

Og så var der faktisk ikke flere klasser! Kun junior- og senior-mesterskabsklasser fandtes, hvilket godt kan have holdt en del potentielle deltagere væk.

Claus Bloch på vej mod en overraskende sejr i H 21. (Foto: Torben Utzon)

Banen gik rundt i Slotshaven, Lille Dyrehave og til sidst lige igennem Frederiksborg Slot. Her er Yvonne Fjordside på vej over de toppede brosten, og det er faktisk ikke helt nemt. (Foto: Torben Utzon)

Martin Jensen

Smålandskavlen 2003

I weekenden 24-26. oktober stillede OK Pan for andet år i træk med en anselig mængde hold til Smålandskavlen. Ligesom sidste år udviklede det sig til en hel klubtur med flere afgange mod Jönköping fra torsdag til lørdag.

Turen mod Sverige starter fredag 12.30 med opsamling rundt i Århus og ender om aftenen ca. 20.30, en smule forsinket, efter en for tidlig afkørsel på motorvejen. Vel ankommen til IK Harkarpspojkarnes klubhus blev man nu stillet overfor to valg: finde løbetøj og pandelampe frem og ud på en aftentur… eller hygge, kortspil, hockey og selvfølgelig slik fra færgen.

Intentionerne hjemmefra var klare: ud på en løbetur og få så meget erfaring i svensk terræn som muligt. Jeg skal da ærlig indrømme at de klare intentioner, stille og roligt var blevet knap så klare! Med en smule tilløb kommer jeg af sted ud i en meget meget mørk svensk skov, og jeg er nu ude på natorientering i Sverige for første gang. Jeg havde en rigtig god tur i skoven, og der var da også flere andre der var ude fredag aften.

God morgenmad med nybagte vafler i et par timer, så er stilen for lørdag vist lagt. Efter en meget fin morgenmad pakker nogle bagagen og tager ned i byen for at se bla. René og Henrik deltage i Park World Tour. Jeg bliver ved klubhuset og løber en tur på faste poster i terrænet tæt ved klubhuset. Tilbage fra en god tur i flot vejr, står den nu på middagsmad og oprydning. Midt på eftermiddagen kører vi til Eksjö kaserne, Efter at være sluppet igennem den top-sikret hovedvagt bliver vi indkvarteret på 10-mands stuer. Og resten af eftermiddagen går hovedsagligt med at ligge på langs.

Herrerne skal løbe 2 ud af 5 ture lørdag aften og damerne 1 aftentur, så som tilskuer er der nok at følge med i. Alt i alt kommer de fleste godt rundt på banen, dog undtagen en defekt på lampe og kompas ved et par dameløbere. Umiddelbart efter sidste mand på holdet kommer hjem finder vi bilen og kører tilbage på kasernen.

Joanna Thomsen løb første tur på 3. holdet - og var inde længe før 2. holdet! (Foto: Martin Jensen)

Jeg skal som debutant løbe første dagtur på 5. holdet. Planen inden start er noget med at vælge det sikre og vælge stier hvor der er muligt. Det går rigtig godt til post 1 og ca. halvvejs til post 2 - her skærer jeg ind i terrænet og fedter rundt i laaaang tid. I hvert fald lang tid nok til at Kim Rokkjær kommer og hjælper mig lidt på vej - tak for det! Vi følges ad til post 3, på sti, hvorefter vi skilles igen. De næste 6-8 poster går ret godt, selvfølgelig med et par bom undervejs. Jeg løber og er ganske godt tilfreds og mangler bare 3 poster, her vælger jeg så at løbe i cirkler omkring mig selv i ca. 10 minutter for til sidst at få lidt hjælp fra en ung svensk gut. De sidste poster

indtil mål er ikke det store problem, og jeg klipper sidste post og løber godt til i opløbet. Efter sidste bip er jeg færdig - troede jeg. Nu høre jeg Tut råber "videre videre" hva'! aah jeg løber videre og Line står og peger på Gert som skal løbe 4. tur. Jeg løber hen mod ham, men igen høre jeg Tut råber "Tilbage, tilbage! Kortet!" Jeg vender om, finder det rigtig kort, og så tilbage til Gert. Sådan fik jeg en lyninstruktion i hvordan en stafet fungerer! Efter primitiv fællesbad er jeg færdig med den fysiske del og kan herefter følge med i hvordan resten klarer sig.

Vi kører kl. 14 og kører om bord på færgen ca. 15 min før den sejler vest på. Så nemt kan det gøres, det lykkes bare ikke for alle biler….

Jeg havde en rigtig god tur, og det er i hvert fald ikke sidste gang jeg tager med på sådan en tur.

Morten Fenger-Grøn lægger sig i selen på de sidste meter og løber Pan ind til sin næstbedste herreplacering ved Smålandskavlen nogensinde, nr. 18. (Foto: Martin Jensen)

Ud over kortspil og spise slik, så er der næsten kun een ting, man kan lave på en færge på vej hjem fra løb: diskutere vejvalg... (Foto: Martin Jensen)

Udvalgte resultater

Herrer (212 tilmeldte hold)

1	Delta 1	4.51.41
18	OK PAN 1	5.10.28
34	Farum/Tisvilde 1	5.24.48
57	Spring Cup OK 1	5.36.21
68	OK PAN 2	5.39.35
73	OK PAN 3	5.46.14
173	OK PAN 5	7.02.51 (efterstart)
178	OK PAN 4	7.20.12 (efterstart)

Damer (123 tilmeldte hold)

1	Rastkarhut 1	2.49.10
19	Spring Cup OK 1	3.09.52
47	Farum/Tisvilde 1	3.28.47
59	OK PAN 1	3.40.09
103	OK PAN 2	5.00.44
udg.	OK PAN 3	

KONTAKTLINSE INSTITUTTET
Schandorffstræde 6-10,
8000 Århus C
Tlf. 86 13 79 11
E-mail: info@kontaktlinseinstituttet.dk

Kell Sønnichsen

o-service

Med udgangen af 2003 går klubben over til at bruge o-service (www.o-service.dk) til tilmelding til åbne løb. Den gamle tilmeldingsmetode på klubbens hjemmeside (PanNet) vil dog fortsat eksistere et stykke tid, ligesom almindeligt brev og telefon også fortsat er tilladt. Jeg vil her prøve at beskrive, hvordan man bruger o-service.

Log ind

På o-service kan man se en løbskalender, der minder meget om DOF's - faktisk får o-service hver nat overført løbskalenderen fra DOF, så det er ikke så underligt.

Men udover at se løbs- og kluboplysninger samt finde løbere, kan man ikke så meget andet før man er logget ind. For at blive det, skal man henvende sig til en administrator, der kan oprette en som bruger. Vi har ikke mindre end fem administratorer i OK Pan, dog er det kun to af dem, man bør henvende sig til for at blive oprettet: Knud Sørensen (ks@iptech.dk) eller Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk). Man kan i samme omgang blive oprettet som en familie, så familiemedlemmer kan tilmelde hinanden.

Når man er oprettet som bruger af o-service kan man logge ind og se flere klubrelaterede oplysninger.

Find løb

Ved at gå klikke på et løb i kalenderen kan man se oplysningerne om løbet. Når man er logget ind, kan man også se, hvem der er tilmeldt (via o-service) til løbet fra ens egen klub og også tilmelde sig selv ved at klikke på "Tilmeld flere". Formularen udfyldes, og man trykker på "Gem" for tilmelde sig.

Så simpelt er det faktisk...

Velkomstsiden når man logger ind i o-service (www.o-service.dk). Man kan nu tilmelde sig til løb ved at gå ind i kalenderen.

Tilmelding

Selv om man har tilmeldt sig løbet som beskrevet ovenfor, så er man rent faktisk ikke helt tilmeldt. Ligesom det nuværende system, så skal tilmeldingen en tur forbi klubtilmelderen. Indtil denne har godkendt tilmeldingen - og dermed sendt den til arrangøren - kan man fortryde eller lave den om. Det er først, når klubtilmelderen har godkendt tilmeldingen, at den rent faktisk er afleveret til arrangøren, og man er endelig tilmeldt.

Bilhold

Når man tilmelder sig kan man også skrive kommentarer til både løbsarrangør og klubtilmelder, herunder f.eks. ønske om sen start og at man kan tage 4 med i bilen. Så vi kan fortsat få lavet bilhold som hidtil, det kræver blot at man skriver ønske/tilbud om transport på som kommentar til løbstilmelderen.

SI brikker

En anden facilitet er at man allerede på tilmeldingstidspunkt kan skrive, hvilken SI brik, man løber med. Hvis man har udfyldt sin "profil", hvilket gøres under "Løbere" i topbjælken, "Ret løber" i menuen i venstre side, og der har skrevet, hvilken SI brik, man har, vil dette automatisk blive udfyldt, når man tilmelder sig.

Umiddelbart har vi jo ikke individuelle SI brikker, men det er ved at blive lavet om. Når man bliver oprettet som bruger i o-service kan man bede administratoren om at få en brik til fast udlån mod at være erstatningspligtig, hvis den forsvinder eller bliver ødelagt. Da der er flere medlemmer i klubben end brikker, så er det ikke sikkert at alle kan få en brik, og betingelserne for udlånet er endnu ikke helt på plads, men det bliver nok noget i retning af at den skal være til rådighed, hvis man ikke selv skal bruge den samt ved klubbens egne løb.

Kalenderen i o-service. Fra denne kan man ved at klikke på teksten i Aktivitet/Tilmelding kolonnen tilmelde sig. Bemærk i øvrigt detaljen med at skovbilledet skifter afhængig af årstiden...

Kell Sønnichsen

Lige ved og næsten

Torben Utzon har igen i år sat sig og regnet på årets medaljehøst. Sidste år blev vi slået af FIF Hillerød med blot et sølle point. I år var afstanden øget til to point - svarende til en enkelt sølvmedalje - og igen vandt FIF Hillerød!

Vi bør dog her ikke glemme, at vi selv stod for to store DM arrangmenter, hvor mange af vores medaljekandidater ikke kunne deltage. Set i det lys, så gjorde vi det da ikke så ringe endda i 2003.

Klubbens høst var 14 guldmedaljer, 8 sølvmedaljer og 14 bronze medaljer, hvilket gav 72 point. FIF Hillerød fik to mere, mens Farum OK var meget tæt på os med 71 point. Til de følgende klubber var der et hul.

Tut har også regnet ud, at laver man en »bedst af tre« og summerer over de sidste tre år, så har vi flest point (189) foran FIF Hillerød (188). Vi skal nok finde en disciplin, hvor vi er bedst!

Medaljestatistik

Guld tæller tre point, sølv to og bronze et enkelt point. Resultatet for 2003 er:

Klub	G	S	B	Point
FIF Hillerød	15	8	13	74
OK Pan	14	8	14	72
Farum OK	13	13	6	71
Silkeborg OK	13	7	6	59
OK Øst	10	5	7	47
Tisvilde Hegn OK	6	10	5	43
Odense OK	6	5	9	37
Kolding OK	5	4	2	25
HTF	3	5	5	24
HSOK	4	4	3	23
OK Gorm	3	3	5	20
Herning OK	5	1	3	20
Aalborg OK	3	4	2	19
Søllerød OK	5	0	4	19
OK 73	2	5	2	18
Roskilde OK	1	6	3	18
Faaborg OK	0	7	3	17
Sorø OK	2	4	1	15
Horsens OK	0	2	8	12
LIllerød IF / Allerød	1	4	0	11
Køge OK	2	1	2	10
Mariager OK	1	1	4	9
St. Binderup	1	1	2	7
Stengården	1	1	0	5
Viborg OK	1	0	1	4
Lyngby OK	1	0	1	4
Ballerup OK	0	1	1	3
Vendelboerne	0	1	1	3
OPI	0	0	2	2
St. Binderup / Mariager	0	0	2	2
Allerød / PI / Skærmen	0	1	0	2
Aarhus 1900	0	1	0	2
OK Snab	0	1	0	2
Slagelse	0	1	0	2
Skive AMOK	0	1	0	2
Randers OK	0	0	1	1

Kent Lodberg

Klubaften med Jan Darfeldt

En spændende aften, men desværre med beskedent fremmøde. Især var der skuffende lav deltagelse af klubbens unge og deres forældre.

Ungdomstrænerne var dog til stede sammen med bestyrelsen og et mindre udvalg af klubbens voksne medlemmer. Synd, fordi Jan Darfeldt er en tænksom og diplomatisk oplægsholder, som med sin facon bidrog væsentligt til, at diskussionen forblev fornuftig, saglig og givtig. Også synd fordi viden og åbenhed er et effektivt redskab til at undgå situationer med seksuelle krænkelser af unge.

Antallet af sager, hvor trænere er dømt for overtrædelse af straffeloven er lavt, men omfanget af seksuelle krænkelser indenfor idrætsverdenen anses for at være større. Ofte er politianmeldelser kommet på et meget sent tidspunkt, i nogle tilfælde med 5-10 års forsinkelse. Det er således kun et fåtal, som kommer frem i lyset og endnu færre som kommer for retten. Krænkerne har næsten altid været mænd. Jan Darfeldt oplyste, at ud af 7000 tilfældige personer < 15 år adspurgt af gallup, oplyste 12%, at de havde haft en seksuel oplevelse med en person, som var væsentligt ældre end dem selv. 38% af disse var med en kammerat, 9% med et familiemedlem, 3% med en idrætstræner, 1% med en skolelærer og kun 0,5% med en pædagog. Tallene tyder på, at problemet i idrætssammenhæng ikke er af meget stort omfang, men dog tilstedeværende. Jan Darfeldt gav adskillige eksempler på, hvor svært det kunne være med disse sager, og hvor galt det var gået i nogle klubber.

De for klubben særligt svære tidspunkter i håndteringen af den type sager blev diskuteret: Den initiale, hvor klubledelsen efter fremsættelse af anklagen skal prøve at tilgodese parterne på en fornuftig måde med størst hensyn til den unge og den afsluttende, når dommen er afsagt. DIF har, belært af nylige erfaringer fra andre sager, ændret deres anbefalinger, også sammenlignet med hvad man sagde for blot et år siden. Området er således fortsat i udvikling, men Jan Darfeldt understregede, at håndtering af sådanne sager aldrig bliver nemt, uanset hvad man gør.

Jan Darfeldt oplyste, at man fra 2004 håber at få vedtaget den regel, at alle som har med unge under 18 år at gøre i idrætsforeninger, skal fremvise en ren straffeattest m.h.t. visse paragraffer i straffeloven omhandlende seksuelle krænkelser. Han anbefalede, at ved eventuel forelskelse mellem en træner og en idrætsudøver < 18 år, må træneransættelsen omgående ophøre, eller alternativt må den unge skifte klub, hvis begge parter ønsker at forholdet skal fortsætte. I modsat fald må forholdet omgående bringes til ophør.

Det er vigtigt, at der startes en debat i klubben og at man ved at involvere dem, der skal efterleve (og lægge børn til) regelsættet gennemgår en proces og når frem til acceptabelt et sæt spilleregler for, hvad man kan tillade sig i omgangen med unge. Det gælder bl.a. i forbindelse med badning, overnatning og fysisk kontakt i forbindelse med instruktion.

Jan Darfeldt tilbød at komme igen f.eks. i forbindelse med ungdomslejre, hvor løbere såvel som trænere kunne få endnu en mulighed for at dele hans tanker og erfaringer. Der findes en oplysningspjece, man kan rekvirere i DIF: "Det uhørte overgreb". Undervisning samt oplysning indenfor dette område prioriteres højt af DIF - særligt i forbindelse med træneruddannelsesforløb. Desværre er der endnu ikke i forbindelse med konkrete sager afsat ressourcer til, at DIF kan gå ind og overtage sagsbehandlingen - berørte klubbestyrelser må derfor også fremover klare skærene selv. Dette

er meget beklageligt, og man kan kun håbe på, at det kan lykkes at ændre på dette i DIF snarest muligt. Heller ikke psykolog- og lægehjælp til krænkede unge eller juridisk bistand til anklagede trænere vil kunne tilbydes fra DIF, om end DIF i nogle tilfælde kan være behjælpelig med etablering af kontakterne. Der er således fortsat langt at gå, men der begynder at tegne sig et klarere billede af, hvordan idrætsklubberne bedst håndterer sager med seksuel krænkelse af unge idrætsudøvere.

Thomas Hjerrild

Træningsplan

11/11	LK	Terrænntur
13/11	INT	3x8 min.
18/11	LK	Bakkekøring
20/11	OL	Vintercup 1
25/11	LK	Bundtur
27/11	DT	Terræn-DT, 'runden'
2/12	OL	Vintercup 2

OL = O-løb
LK = Langkøring
DT = Distancetræning
INT = Intervaltræning

Løbskontoen

Når du læser dette kan det allerede være for sent... Du er hængt ud...

På nuværende tidspunkt skulle der hænge en liste med hvem, der skylder hvor meget på løbskontoen. Der er en del, der lidt bagud.

For anden gang(!) i år har Danske Bank ændret registreringsnummer, så klubbens løbskonto nu har følgende kontonummer:

3627 1273213

Betal hellere nu end senere!

PRICEWATERHOUSECOOPERS

Nobelparken
Jens Chr. Skous Vej 1
8000 Århus C
Tlf. 89 32 00 00

Verdensfirmaet

Store Torv 7, 1
Postbox 678, 8100 Århus C
Tlf. 86 20 44 44
Fax 86 20 44 40
www.verdensfirmaet.dk

Landinspektørfirmaet
Hans J. Ovesen & Ove Kristensen

M. P. Bruuns Gade 41
Postbox 346
8100 Århus C
Tlf. 86 13 59 77

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
2/11	D	Poulstrup Sø	Aalborg OK	NOU klub-dag	27/10
8/11	Ds	Hou skov	Mariager OK/Trim	Blom-stafet	1/11
9/11	D	St.& Ll.Hareskov	OK 73	Jættemilen	21/10
26/12	D	Guldager	OK Esbjerg	Julenisseløb	

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.orienteering.org). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten. Terminslisten for 2004 er i skrivende stund ikke offentliggjort, så der er her kun medtaget de resterende løb for 2003.

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, e-mail: ks@iptech.dk
Løbskonto: 3627 127-3213 Bemærk: Nyt kontonummer!

Det er tanken at man fra 1/1 2004 skal benytte o-service til at tilmelde sig åbne løb. Der vil være et link dertil fra Pan's hjemmeside under PanNet.
For at kunne benytte o-service skal man være oprettet som bruger. Dette sker ved at henvende sig til løbstilmelderen, som også kan lave familierelationer, så man i familien kan tilmelde hinanden.

STATOIL

STATOIL Servicecenter
Stenvej 1
8270 Højbjerg
Tlf. 86 27 75 99

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
8/11	Storskoven	Henning, Jakob, Lis Overgaard	Silistria	
15/11	Marselis Nord	1900	Grumstolen	
22/11	Fløjstrup	Kurt Lyndgård, René Hansen	P-plads midt i skoven	
29/11	Storskoven	Per Dahl,Jan Hauerslev,Marian	Silistria	
6/12	Risskov	Troels,H.J. Simonsen,Morgan K.	Vandrerhjemmet	
13/12	Storskoven	1900	Grumstolen	
20/12	Marselis Nord	1900	Grumstolen	
27/12	Fløjstrup	Kim Rokkjær	P-plads før Moesgaard Strand	

Starttid: Kl. 13-14
Pris: 20 kr., dog 5 kr. hvis man selv har kort med
Baner: Normalt 4 stk.:
9 km svær
6 km svær
5 km mellemsvær
3 km let

Hvordan vil du løbe træningsløb?

Skal de være mere begynderorienterede? Det tyder fremmødet på.

Skal de være mere »professionelle«? Det planlægger WOC 2006 gruppen.

Skal de koordineres bedre med de øvrige klubber i omegnen?

Se mere i »Nyt fra sekretariatet« på side 4, og giv din mening tilkende!