



Læs om:
Beretninger fra udvalg
Det nye Silistria
Tilbageblik på 600
numre af Pan-Posten.

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 (ind- og udmelding)	Jørn Riis, Majsvænget 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
	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 kell@soenniksen.dk	2165 6687
----------	--	-----------

Trænere

Klubtræner	Thomas Hjerrild, thhj@hotmail.com	8619 9905
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C 980595@ps.au.dk	8612 0668 2214 1207
	Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	2251 5156

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

Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg mogens-n@image.dk	8626 0313
--------------	--	-----------

Løbstilmelding	På Pans hjemmeside under PanNet eller til: Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk Løbskonto: 3627 127-3213	8693 7517
----------------	--	-----------

Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772
-----------	-----------------------------------	-----------

Indhold

Jubiiiiilæum	
Vintercup	4
Indkaldelse til generalforsamling	6
Love for OK Pan	7
Årsberetning: Formand	9
Årsberetning: Arrangementsudvalg	11
Årsberetning: Husudvalg	12
Årsberetning: Kortudvalg	13
Årsberetning: Ungdomsudvalg	14
Årsberetning: Løbsudvalg	16
Årsberetning: Eliteudvalg	16
Det nye Silistria	20
Et godt idrætsmiljø for børn	24
Pan-Posten - et tilbageblik	26
Adventureracing	33
Pandelamper	34
Træningsplan	34
Åbne løb	35
Træningsløb	36

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
601	29/1 2004	7/2 2004
602	1/4 2004	10/4 2004
603	6/5 2004	15/5 2004
604	17/6 2004	26/6 2004
605	19/8 2004	27/8 2004
606	30/9 2004	8/10 2004
607	4/11 2004	13/11 2004
608	9/12 2004	18/12 2004



600 numre på gaden

Siden 1947 er Pan-Posten udkommet 4-12 gange om året. Det er i årenes løb blevet til 600 numre. Sidst i bladet er der et tilbageblik over de ord, der i den forløbne årrække er spredt til medlemmerne. Ord er der også en del af i de udvalgsberetninger, der udgår en stor del af dette nummer.

SNAFU

Er der problemer i Orienteringsklubben Pan? Ja, utvivlsomt. Bl.a. står vi for øjeblikket uden trænings- og skovudvalg. Det er jo ikke så godt.

Men sådan har det stort set altid været. Ikke, at vi har manglet trænings- og skovudvalg, men at der har været problemer. Når man kigger de gamle numre af Pan-Posten igennem er der overraskende ofte man møder opråb om det ene eller andet problem, lige fra hjælpere til løb, manglende eller dårligt materiel, og manglende besætning i bestyrelse og udvalg.

Problemområderne skifter, og det vil være et sygdomstegn, hvis det samme område var »problemramt« gennem længere tid. Sådan er det heldigvis sjældent.

Så: Situation Normal - All F... Up.

Frivillige til trænings- og skovudvalg kan melde sig nu - ligesom banelæggere til træningsløb.

Divisionsmatch - øv!

Datoerne for vores divisionsmatcher til næste år er nu blevet offentliggjort. De ligger ikke specielt godt: 25/4 i Dollerup - samtidig med Tiomila - og 8/8 i Kompedal - lige efter sommerferien. Skriv allerede nu datoerne i kalenderen.

/Kell.



Vintercup 2003 - 2004



Kell Sønnichsen

Der er nu løbet 3 afdelinger af vintercuppen, og det er tid for en opsummering. Torben Utzon justerer handicap-procenterne inden de afdelingerne næste år.

1. afdeling

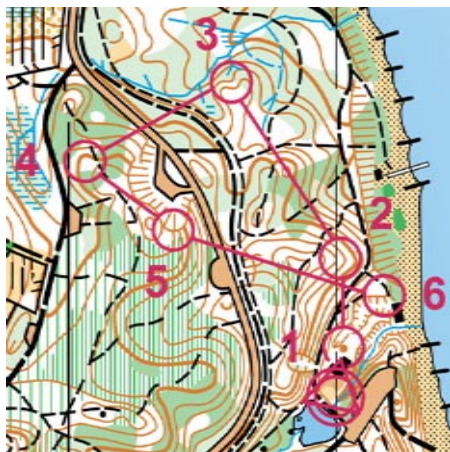
Traditionen med at starte med en Grum-cup - altså en masse sløjfer på Grumstolen - blev i år brudt, da Thomas Hjerrild arrangerede den første vintercup i Højbjerg med titlen »Natpåfugleøje«. Med startpunkt ved sti-broen over Ny Moesgaardvej var der påfuglesløjfer ved Skåde Skole og - nå, ja - ved Grumstolen.

Den ca. 4-5 km. lange bane blev efter korrektion med de hårde, men til gengæld også uretfærdige, handicap-procenter suverænt vundet af Kent Lodberg med Claus Bloch og Christian D. P. på de næste pladser. Mon Christian, der ellers har fået sit handicap skruet op fra 73% sidste år til 81% i år, satser på den samlede sejr igen?

2. afdeling

Afdeling 2 - »Sil-cup« - var et genbrugsarrangement. Men det vidste man ikke på forhånd, så der var næsten deltagerrekord med ikke mindre end 42 løbere til start.

Afdelingen burde nærmere have heddet »Panoramasprint«, for det var, hvad det var. Vi løb præcis de samme sløjfer som klubbens eliteafdeling gjorde til Panoramasprinten i forbindelse med klubhusets indvielse i marts. Forskellen her var blot, at nu var det mørkt og i modsætning til eliten, der kunne hvile mellem afdelingerne, skulle vi løbe en 800 m bane.



Panoramasprint - og Vintercup 2. afdeling: C-sløjfen.

Afdelinger

	Dato	Tid	Banelægger	Titel	Sted
4	06/01 2004	18.00	?	?	?
5	15/01 2004	18.00	?	Kan du huske IKEA	Mollerup Skov
6	04/02 2004	18.00	John Holm	?	?
7	19/02 2004	18.00	Morten P/Torbjørn	?	?
8	02/03 2004	18.00	?	?	?

Oprindeligt var afdeling 5 lagt samtidig med generalforsamlingen. Det er på nuværende tidspunkt ikke kendt, hvornår den finder sted. Følg med på Pans hjemmeside. Det samme gælder for sted m.m. for de øvrige afdelinger.

Resultatmæssigt kunne man godt se, at eliten havde løbet turen før. Claus Bloch vandt med Morten Fenger-Grøn på 3. pladsen. Henrik Hinge fik lige mast sig ind mellem de to.

3. afdeling

Årets sidste afdeling var Ultrasprint i Botanisk Have i øsende regnvejr. Banen var lidt længere end sidste år, så der var hele 540 m at løbe igennem - og det var med kortskifte halvvejs!

Formen var en slags matchrace, hvor to løbere startede samtidig og løb hver sin bane frem til en vendepost, hvor man så løb den anden bane tilbage til mål. Banen havde i alt 13 poster - og der var lige så mange snydeposter. Stressfaktoren var høj og det blev kilometertiden også. Elite-løbere som Claus Bloch og Morten Fenger-Grøn lå tæt på 8 minutter pr. kilometer - i Botanisk Have!

Randi Scheel blev aftenens vinder med en korrigeret løbstid på blot 3.23. Mona Nørgaard var få sekunder efter, og Morten Pedersen endnu få sekunder efter på en tredjeplads.



Tina Petersen og Caroline Andreasen skal lige læse på kortet for at finde vej til sidste posten ved Ultrasprint i Botanisk Have. (Foto: Kell Sønnichsen)

Stillingen

1	Claus Bloch	99%	130
2	Kell Sønnichsen	85%	116
3	Christian D. Pedersen	81%	107
4	Kim Rokkjær	84%	103
5	Randi Scheel	66%	103
6	Kent Lodberg	87%	101
7	Torben Utzon	84%	88
8	Henrik Hinge	85%	87
9	Thomas Hjerrild	97%	80
10	Kurt Lyndgaard	67%	80
11	Katrine Olesen	70%	78
12	Morten Fenger-Grøn	100%	77
13	Hans Vendelbjerg	68%	76
14	Sten Ejsing	66%	73
15	Henrik Markvardsen	95%	72
16	Morten Pedersen	83%	72
17	Mette Kornvig	69%	70
18	Lars Morså	64%	67
19	Flemming Nørgaard	65%	67
20	Troels Nielsen	98%	66
21	Finn Simensen	64%	66
22	Henrik Andersen	82%	65
23	Jesper Holst	68%	61
24	Lasse Svenningsen	80%	58
25	Nis W. Breddam	65%	57
26	Peter Overgaard	70%	54
27	Jan Overgaard	63%	54
28	Rie Baun Christensen	70%	52
29	Torbjørn Gasbjerg	92%	49
30	Mona Nørgaard	50%	47
31	Martin B. Pedersen	85%	46
32	Martin Jensen	70%	46
33	Line Iversen	66%	43
34	John Holm	71%	42
35	Michael K. Sørensen	78%	42
36	Michael Snerum	50%	41
37	Brian Lund	85%	40
38	Ebbe Nielsen	88%	37
39	Alex Ottesen	80%	36
40	Henning Jensen	74%	30
41	Caroline Andreasen	53%	30
42	Tina Petersen	46%	28
43	Kenneth Skaug	84%	27
44	Jakob Holm	68%	26
45	Thomas Nørgaard	70%	25
46	Signe Faber	65%	23
47	Christian Overvad	50%	19
48	Jon Arnfred	63%	16
49	Tilo Stolzenburg	63%	13
50	Anders Arnfred	73%	9

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

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 kontingent-satser. Bestyrelsen kan uden general-forsamlingens 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 påny 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 forde spørgsmålet om udelukkelse prøvet på den førstkommende 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.

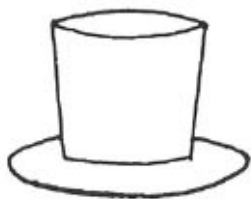
§ 13

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.





Formandens beretning 2003

Lad mig indlede beretningen med at gøre status over året, der er gået, set ud fra den målsætning, 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 2003 har været et rigtigt godt år.

I skrivende stund har jeg ikke de eksakte tal for medlemsudviklingen, men det er min fornemmelse, at medlemstallet er for opadgående, hvilket bl.a. kan afspejles på de mange nye ansigter i klubben. Velkommen til alle jer.

Det er bestyrelsens vurdering, at bl.a. tiltaget med at ansætte Jørn Riis har haft en medvirkende indflydelse, og vi ved fra Jørn, at han har haft en del arbejde med at få de nye medlemmer informeret om klubbens aktiviteter og med at få dem ud på træningsbanerne.

2. Resultater

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

På den årlige medaljestatistik ligger vi nummer 2, hvilket er endog meget flot, da vi selv stod som arrangør af DM klassisk og stafet.

Herved afskrev vi os muligheden for medaljer i de ældre seniorklasser.

Til det med at være blandt de førende klubber i landet hører også at være deltager i kraft-center (KC) og talentkraftcenter (TKC).

KC har OK Pan som centrum, hvor Thomas Hjerrild fungerer som træner. I øjeblikket er vi en smule underdrejet, idet flere af KC-løberne er på træningsophold i udlandet.

TKC har Silkeborg som centrum, men vi har en del talenter med her, ligesom vi også "leverer" træneren, Thomas Hjerrild.

3. Arrangementer

Årets store udfordring var DM i klassisk og i stafet, der foregik i Frijsenborgskovene. Det blev endnu engang et meget flot arrangement, som OK Pan kunne præsentere for de danske orienteringsløbere, og med til den positive side hører, at deltagerantallet langt oversteg stævneledelsens forventninger.

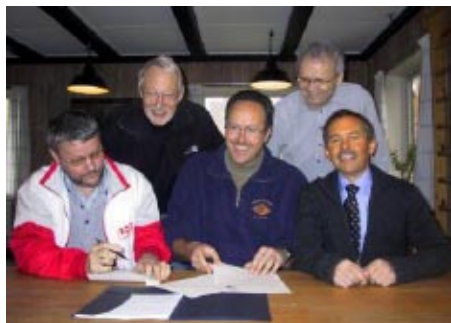
Jeg vil også gerne nævne 2 andre arrangementer, som klubben har stor glæde af.

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.

Det sidste arrangement, jeg vil nævne her er verdensmesterskabet 2006, hvor planlægningen er godt i gang.

Der vil i de kommende år blive informeret meget mere om dette til vores medlemmer, men overordnet betragtet så går det efter planen.



VM 2006 blev officielt overdraget fra Dansk Orienterings-Forbund til OK Pan og de øvrige arrangørklubber ved indvielse af klubhusets tilbygning, søndag den 2. marts.

DOF var repræsenteret ved forbundets formand Ole Husen, styregruppen bag WOC ved Helge Søgaard, OK Pan ved klubbens formand Sten Ejning og stævneledelsen (bagerst) ved Flemming Nørgaard og den økonomiansvarlige, Bent Nielsen.

(Foto: Søren Munthe)

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.

I forbindelse med klubhusindvielsen i marts fik vi fin dækning i medierne ligesom DM-erne også fik nogle ord med på vejen.

Klubhuset

Som det er de fleste bekendt, så fik vi i år indviet vores nye klubhus.

Kent Lodberg har andet steds i dette nummer skrevet et indlæg om udvidelsen og om den videre ombygning i kælderens, så jeg vil her blot henvise til det indlæg.

Fremtiden

For det kommende år er der et par indsatsområder, som bestyrelsen vil arbejde videre med:

Bedre uddannelse af vores ungdomstrænere og -ledere især med henblik på at leve op til de etiske regler der gælder, når der arbejdes med unge mennesker i vores idrætsklubber.

Bedre koordinering af bestyrelsens arbejde og det arbejde, der foregår i vores udvalg. Her er det bl.a. planen, at de forskellige udvalg ad hoc deltager i fællesmøder med bestyrelsen, hvor vi mere detaljeret vil forsøge at gøre udvalgsarbejdet enklere og mere interessant.

Fortsat fokus på, hvordan nye medlemmer bliver integreret i klubbens dagligdag, således at vi bliver endnu bedre til at modtage nye medlemmer og til at fastholde dem som tilfredse medlemmer af OK Pan.

Endelig vil vi arbejde på at gøre vores klubhus til et endnu bedre samlingssted for alle vores medlemmer. Bl.a. ved at gøre rammerne endnu bedre og ved at fastholde og udbygge antallet af fællesarrangementer på Silistria.

Pbv.
Sten Ejning
Formand



Arrangementsudvalget

Klubtur til Åkulla

Igen i år var der stor opbakning til årets klubtur, som i år gik til Åkulla ca. 20 km fra Varberg, der igen i år var arrangeret i samarbejde mellem Eliteudvalg og Arrangementsudvalg. I år var vi ikke helt så heldige med vejret. Lørdag regnede det faktisk dagen lang. Varmerummet blev flittigt brugt til at tørre løbetøj mellem løbene. Godt der var sådan et! Terrænerne omkring Åkulla var ret krævende fysisk på grund af kuperingen, men også fordi der var temmelig stenet bund. De fleste fik vist også deres sag for rent o-teknisk, især på lørdagens parløb, hvor man kun havde hver anden post indtegnet. Søndag var vejret til gengæld rigtig godt. Der blev blandt andet badet i søen ved Åkulla af de mindst kuldeskære. Vi sluttede som sædvanlig af med en lille parstaffet. Det var som altid sjovt, selvom holdene ikke var lige jævnbyrdige!

Førstehjælpkursus

Vi havde hyret Hans Kurt Petersen fra Dansk Røde Kors til at fortælle lidt om førstehjælp, og hvilke situationer man kunne komme ud for som o-løber. Det var en spændende aften, hvor vi ikke nåede alt det, der var lagt op til, men de fremmødte lærte vist alle noget, eller fik en masse frisket op.

Sankt Hans løb og fest

Det årlige Skt. Hans arrangement bestod af en lille sprint med mange fiduser arrangeret af Alex, og så selvfølgelig den traditionelle grill bagefter. Af frygt for regnbyger flyttede vi i år

spisningen indendørs, og maden smagte jo lige godt af den grund.

Klubfest

Årets klubfest blev som noget nye holdt i vores egne lokaler på Silistria. Det var en stor succes, hvor alle rum undtagen dameomklædningen var taget i brug. Under spisningen var vi delt i 2 lokaler, men det kunne ikke gøres anderledes med så mange tilmeldte (70 stk.). Så var det jo godt at aftenen og natten var lang, så alle kunne få snakket med alle. At vi kunne være i vores egne lokaler gjorde det også meget nemmere for arrangementsudvalget. Vi havde ikke nogle tidsfrister med hensyn til, hvornår vi kunne få pyntet op og få gjort rent.

Nye medlemmer

Til slut vil vi gerne takke for den gode opbakning til vores arrangementer og de gode tilbagemeldinger.

Vi mangler stadig folk i arrangementsudvalget. Vi kunne f.eks. godt tænke os, at der også var nogle mænd, som meldte sig.



Børnene var rigt repræsenterede på årets klubtur til Åkulla. (Foto: Kell Sønnichsen)



Husudvalget

En kort rapport fra det nys tiltrådte husudvalg.

På loftet er der nu fremkommeligt. Alt er ikke helt i orden endnu; men det skal nok komme. To oprydningsdage med hjælp fra energiske klubmedlemmer bragte os et stort skridt videre. Hvis man er i tvivl om, hvor ting skal anbringes, vil vi gerne have, at de bliver lagt på den grå plade, der ligger over ventilationsrørene lige ved trappen.

I stueplan sker der hele tiden forbedringer. Det går måske ikke helt så hurtigt, som man kunne ønske sig; men det er ikke let, så længe håndværkerne ikke er ude af huset.

I kælderen skal der bl.a. males: men i skrivende stund er elektrikeren ikke færdig.

Udendørs er der ryddet noget op. Der skal fældes flere buske og beskæres flere træer. Et skur på nordsiden er på ønskelisten.

Vi håber, at vi i løbet af vinteren kan få resten på plads, få ordnet mærkningen af alt på loftet og få lavet nogle regler og forordninger, der kan få folk til at lægge tingene på plads.

/Karsten, Line og Ole

Vedligeholdelsesdag

(Fotos: Torben Utzon)



Kenneth Skaug vaskede gulvet på loftet.



Ole Iversen fejede taget og rensede tagrender.



Martin og Claus lagde fliserne om foran huset.



Karsten Hinge sørgede for at køre skrammel væk.



Kortudvalget

Kortarbejdet har i år været koncentreret om færdiggørelsen af Frisenborgskovene (Frank, Kurt L.), der som bekendt blev brugt til DM individuelt og stafet i 2003. Kortet er blevet rost meget fra mange sider.

I takt med at teknologien for farveprint er udviklet er det blevet upraktisk og uholdbart at opretholde en central styring af kortproduktionen. Der har i årets løb været diskuteret flere modeller for hvordan kortene kunne gives fri og økonomien lægges ud i klubberne. Det er nu endt op i et konkret forslag, som behandles på det kommende repræsentationsmøde og - måske - får gyldighed fra 1. januar 2004.

Økonomisk vil det ikke umiddelbart få nogen større betydning for klubben, men det vil betyde en meget større fleksibilitet i benyttelsen af de kort som idag er DOF kort, idet vi frit kan bruge kortene som vi vil.

Klubbens farveprinter tabte pusten op til DM og der er indkøbt en ny printer. Det er en farvelaserprinter, som ikke allene gør den anvendelig i det løbende kortarbejde, men også tager hul på fremtiden, idet den er velegnet til print af klubbens mange mindre kort for salg "ud af huset" og til træning.

Internationalt er kortnormen for de kort, som skal anvendes til den nye diciplin, sprint vedtaget og i brug rundt omkring i verden. Som noget helt nyt er der for enkelte af symbolerne (udover "forbudtsymbolerne" rød og sort skraveret) tilknyttet adgangskriterier

til symbolerne.

Botanisk Have er udarbejdet med de nye symboler.

Udvalget består af:

Lisbeth Nielsen

Ivan Christensen

Frank Linde

Kell Sønnichsen

Flemming Nørgaard

/Flemming Nørgaard



Botanisk Have tegnet med den nye sprintnorm.



Ungdomsudvalget

Ungdomsudvalget har i 2003 fungeret med Torben Utzon som formand og med Morten Pedersen og Henrik Jørgensen/Torbjørn Gasbjerg som ungdomstrænere mm.

Resultatmæssigt har 2003 været det bedste nogensinde for Pan's ungdomsløbere. Med 7 guldmedaljer, 3 sølvmedaljer og 7 bronzemedaljer placerer Pan sig blandt landets klart bedste ungdomsklubber - i hvert fald når det gælder medaljer ved DM'er. Ikke overraskende var det igen Ane der DM-medaljemæssigt klarede sig bedst med 5 x guld + 1 x bronze. Gry Johannsen opnåede 2 x guld + 2 x sølv + 2 x bronze. Mette Hjerrild fik 1 x guld + 1 x sølv + 2 x bronze. Endelig opnåede Christian Christensen 1 x guld + 1 x sølv + 2 x bronze.

Ved de Nordiske Mesterskaber, der blev afholdt i Flen (Sverige) deltog Ane Linde og Gry Johannsen.

Kredsungdomsmatchen i maj måned havde deltagelse af 8 ungdomsløbere fra Pan.

Ved årets Junior-VM, der blev afholdt i Estland i juli måned, deltog 3 løbere fra Pan: Gry Johannsen, Ane Linde og Christian Christensen. Christian Christensen blev nr. 13 på den klassiske distance og nr. 14 på den korte distance. Ane Linde blev nr. 19 på den klassiske distance.

Ved ungdomslandskampen Baltic Cup i oktober måned var Pan repræsenteret ved Ane Linde, Gry Johannsen, Mette Hjerrild og Christian Christensen. I landskampen vandt Ane D17-18-



Ane Linde og Jeppe Borch til Baltic Cup.

klassen, ligesom hun var på det vindende hold i stafetten.

Mette Hjerrild var udtaget til DOF's Venners træningstur til Åhus i efterårsferien.

Endelig skal det nævnes, at Ane Linde og Christian Christensen er udtaget til næste års Junior-elite (Gry Johannsen rykker op som senior). Junior-eliten består næste år kun af 6 løbere, og foruden Ane og Christian er 3 af vores "internationale" ungdomsløbere med: Sarah Thomsen, Karina Knudsen og Jeppe Borch.

Ungdomstræning

Pan's ugentlige ungdomstræning varetages af et træner-team bestående af Morten Pedersen og Torbjørn Gasbjerg. (Torbjørn har efter sommerferien overtaget tjansen fra Henrik Jørgensen, der er flyttet til Norge). Hver mandag møder 10-20 ungdomsløbere op til den ugentlige ungdomstræning, der som hovedregel har udgangspunkt fra Silistria. Pga. ombygningen sidste vinter var træningen dog flyttet til Århus 1900's klubhus (Grumstolen). En del af vintertræningen var også forlagt til

en gymnastiksal på Marselisborg Gymnasium. I denne Vintersæson satser der mere på natløb. Klubben har netop investeret i ca. 5 ekstra pandelamper, som bl.a. benyttes af ungdomsløberne om mandagen.

Caravellen har ligesom i 2002 gjort det muligt at placere ungdomstræningen i terræner, der ligger lidt væk fra Silistria, så man ikke hver gang skal starte og slutte samme sted.

Ungdomsture

Ungdomsløberne har i 2003 haft tilbud om at deltage i følgende ture (flere er afviklet i samarbejde med eliteteamet):

Træningssamling ved Varberg 6-8/12 2002

Pan træningssamling i Rold 3-5/1

Dobbeltarrangement i Vester Thorup 15-16/3

Spring Cup Hillerød 28-30/3

SM-stafet + SM-klassisk Sjælland 12-13/4

NOC-testløb Västervik (Sverige) 19-21/4

Tiomila Kungsör (Sverige) 24-27/4

Klubtur Åkulla (Sverige) 23-25/5

Ungdomstur til Silkeborg 16-17/8

DM-kort + Midgårdsormen Rømhø 30-31/8

FM-sprint Hillerød + DM-nat Folehave 11/10

Smålandskavlen Eksjö (Sverige) 24-26/10

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

Begynderkursus

Årets ungdomsbegynderkursus blev traditionen tro afholdt over 5 mandage i perioden fra 28/4-26/5.

Deltagerantallet var ikke prangende (2 stk!), men kurset blev gennemført, og begge deltagere har siden deltaget flittigt i ungdomstræningen om mandagen. I forhold til 2002, hvor 21 løbere deltog i begynderkurset, er der tale om en ret markant nedgang

i deltagerantallet. Det giver selvfølgelig anledning til nogle overvejelser i forbindelse med planlægningen af næste års begynderkursus, hvor vi må overveje hvordan vi skal "markedsføre" kurset.

Kristihimmelfartsløbet

Kristihimmelfartsløbet blev afviklet 29/5 i Storskoven med målplads lige nord for P-pladsen 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. Som sædvanlig var vejret med os, og igen beviste vi, at man godt kan afvikle løb med elektronisk tidtagning uden forsinkelser eller nedbrud. Økonomisk gav løbet også et pænt tilskud til ungdomsafdelingens drift.

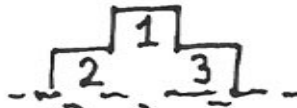
TKC-Midtjylland

I 2003 er den ugentlige træning i Talentkraftcenter Midtjylland fortsat på samme måde som i 2002. Efter sommerferien har TKC'et skiftet træner, idet Brian Lund har overtaget træningen fra Thomas Hjerrild. 4 af Pan's ungdomsløbere har i 2003 deltaget i TKC-træningerne: Gry Johannsen, Ane Linde, Mette Hjerrild og Christian Christensen. Det koster 1.000 kr pr år at deltage i træningerne - et beløb som klubben betaler. Herudover yder DOF et tilskud på 20.000 kr til hvert Talentkraftcenter.

Nye tiltag

I 2004 har Pan sagt ja til at deltage i et børneudviklingsprojekt: "Et godt idrætsmiljø for børn", der er skabt af DIF for at skabe et bedre grundlag for børneidræt i klubberne. Læs nærmere om dette projekt et andet sted i denne Pan-Post.

/Torben Utzon



Løbsudvalget

DM stafet og individuelt

Med ca. 1000 løbere til begge løb, godt vejr, gode stævnepladser, et nytegnat kort blev arrangementer en kæmpesucces. De mange deltagere betyder også, at der bliver et pænt overskud til klubben, som betaling for de mange timer klubmedlemmerne har lagt i stævnet.

Løbet blev afviklet med to stævneledere, Knud Sørensen med ansvaret for det organisatoriske, stævneplads og Frank Linde, som havde ansvaret for skov, kort og baner.

Fra alle sider kom der mange rosende ord. Spontane e-mails fra løbere, som bare måtte sige tak for det gode stævne. Fra eliteløbere som havde roser til banelægningen.

Der var dog også lidt kritik fra nogle løberes side om at flere havde oplevet at skulle løbe i de samme korridorer på stafetten og til individuelt. Banelæggerne havde koordineret det således at der ikke var fælles poster de to dage; men helt at undgå at løbere fik de samme stræktyper var ikke sket.

Langdistanceløb den 12. januar

Klubben afviklede en afdeling af Langdistanceløbene i Marselisborgskovene med start fra Stadion. René Rokkjær havde lavet banerne, der fik rosende kommentarer med selv fra Pan-løbere, der jo ellers må forventes at kende terrænet særdeles godt.

Eliteudvalget

Det er blevet tid til status for endnu et succesfuldt år for eliten i Orienteringsklubben Pan. Elitearbejdet er gennem 2003 søgt styrket, dels gennem øget fokus på de satsende løbere og deres behov og dels gennem en tilførsel af økonomiske ressourcer, blandt andet fra Elite Idræt Århus, der har gjort det muligt at tilbyde noget nær optimale betingelser for vores bedste løbere.

På resultatsiden har 2003 været et supergodt år (se nedenfor) og vores satsning i Århus har endvidere givet gevinst i form af mange deltagere på landshold, til NOC og VM. Eliteudvalget forsøger at muliggøre, at vore løbere kan forfølge deres mål. For mange betyder det mulighed for at bosætte sig udenlands i en periode. I 2004 er der VM i Västerås og derfor er Sverige et af de fortrukne bosteder lige i øjeblikket. Vi har p.t. 5 løbere i udlandet. René Rokkjær bor i Jönköping, Patrick Macgrail og Martin Hansen i Göteborg, Yvonne Fjordside i Vänersborg og Henrik Jørgensen i Oslo.

Vi har gennem året forsøgt at opkvalificere vores daglige træning, så den blev bedre og mere givtig for den enkelte løber og vores gruppe som helhed. Noget er lykkedes, mens andet vil blive vores indsatsområde i 2004. Vore fælles træninger vil blive prioriteret højt og det ligger allerede nu fast, at der skal mere o-løb på programmet.

Pan har gennem året været pænt med fremme i alle fire eliteklasser.

gjort det utrolig flot, de har hver vundet 6 DM-medaljer og været udtaget til NOC og junior VM. De har vist meget fine takter og vi håber, de fortsætter af den vej i 2004. Gry bliver senior og Ane har lige et par år tilbage som junior. Flot var det også at de genvandt DM stafet sammen med Mette Hjerrild.

I Herre 20 har Christian Christensen vist flaget flot med 4 medaljer, heraf 2 af guld og en førsteplads på den nationale juniorrangliste. Har også været udtaget til NOC og junior VM.

I Dame senior var der store forventninger til Vanessa Macgrail og Yvonne Fjordside. Vanessa blev sat ud af spillet med en slem skade, mens Yvonne har haft en meget fin sæson med flere medaljer, udtagelse til NOC og en tredjeplads på den danske rangliste.

Herre seniorklassen "styredes med hård hånd" af Pan. Vi har haft en fabelagtig sæson med René Rokkjær og Morten Fenger som de to helt store medaljeslugere (3 til hver). De har begge haft en fin sæson med flere guldmedaljer, udtagelse til VM og NOC (René) og de to første pladser på den nationale rangliste. Til DM stafet tog de guld sammen med Martin Hansen (Martins første seniorguld), mens vort andet hold blev nr. 3. (Claus B., Christian C og Jens Maarup). I den nye disciplin sprint blev Claus Bloch en meget overraskende og meget flot guldmedaljevinder. Og Jens Maarup tog en flot sølvmedalje på natten.

Vi har endvidere øget vores satsning på internationale opgaver i klubregi. Klubaktiviteterne er vigtige, da man gennem disse opbygger en erfaringsbase, der kan bruges i forbindelse med landsholdopgaver, NOC, EM og VM. Vi har fået nogle gode resultater, hvilket blandt skyldes, at vi har kunnet fokusere mere (bedre træning, overnatning, længere ophold mm.). Vi har kunnet øge antallet af træningsdage i relevant terræn og konkurrencer på grund af mere bekvemme

transportmidler (primært Ryan Air) og generelt bedre økonomi.

Vi har rejst til de store stafetter, Tiomila, Jukola og Smålandskavlen, samt en række mindre stafetter, der er brikker i vores øgede fokus på at lykkes til de store stafetter efter princippet øvelse gør mester. Rart at have en bredde og motiverede løbere, der gør den slags muligt. Vi ser frem mod 2004 med store forventninger.

Der hænger en mere uddybende beretning på Silistria og her kan man også læse lidt om Kraftcenter Århus (KC-Århus).



René Rokkjær og Morten Fenger-Grøn var svære at hamle op med i H21. Her er det til DM Klassisk, hvor René var lidt hurtigere end Morten. Til DM Mellem var det omvendt. (Foto: Torben Utzon)



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitut.dk

Løberpræstationer

Grv Johannsen (Junior)

	2002	2003
DM-Klassisk :	2	2
DM-kort:	5	3
DM-lang :	4	2
DM-nat :	2	1
DM-stafet :	1	1
FM-sprint :	2	3
Rangl. :		4

Deltager i Nordiske Mesterskaber
Og Junior-VM

Christian Christensen (junior)

	2002	2003
DM-Klassisk :	1	3
DM-kort:	1	4
DM-lang :	2	1
DM-nat :	2	1
DM-stafet :	1	3 (H21)
FM-sprint :	2	7
Rangl. :		1

Deltager i Nordiske Mesterskaber
Og Junior-VM

Ane Linde (junior)

	2002	2003
DM-Klassisk :	1	1
DM-kort:	4	1
DM-lang :	1	1
DM-nat:	2	3
DM-stafet:	1	1
FM-sprint :	-	1
Rangl. :		2

Deltager i Nordiske Mesterskaber
Og Junior-VM

Claus Bloch

	2002	2003
DM-Klassisk :	23	10
DM-kort/mellem :	-	50
DM-lang :	-	-
DM-nat :	15	8
DM-stafet :	-	3
FM-sprint:	-	1
Rangl. :	27	18

Morten Fenger-Gron

	2002	2003
DM-Klassisk :	11	2
DM-kort/mellem:	1	1
DM-lang:	-	-
DM-nat:	-	7
DM-stafet:	2	1
FM-sprint	-	7
Ranglisten:	28	2

Deltager i Nordiske Mesterskaber
Og Verdensmesterskaber



René Rokkjær

	2002	2003
DM-Klassisk:	2	1
DM-kort/mellem:	2	2
DM-lang:	-	6
DM-nat:	1	-
DM-stafet:	2	1
FM-sprint	-	5
Rangl.:	7	1

Deltager i Nordiske Mesterskaber
Og Verdensmesterskaber



Yvonne Fjordside

	2002	2003
DM-Klassisk:	-	4
DM-kort/mellem:	-	2
DM-lang:	-	-
DM-nat:	-	3
DM-stafet:	-	-
FM-sprint:	-	3
Rangl.	-	3



Patrick McGrail

	2002	2003
DM-Klassisk:	-	36
DM-kort/mellem:	15	7
DM-lang:	-	-
DM-nat:	-	-
DM-stafet:	10	-
FM-sprint:	-	14
Rangl.	20	16

Landsholdsaktiviteter:

Eurometing i Dresden, august 2003



Martin Hansen

	2002	2003
DM-Klassisk:	-	9
DM-kort/mellem:	6	9
DM-lang:	-	-
DM-nat:	5	-
DM-stafet:	10	1
FM-sprint:	-	-
Rangl.:	19	10

Landsholdsaktiviteter:

Eurometing i Dresden, august 2003



Vanessa McGrail

	2002	2003
DM-Klassisk:	7	-
DM-kort/mellem:	3	-
DM-lang:	-	7
DM-nat:	3	-
Rangl.:	19	12

Pt. langtidsskadet!

Deltager i Nordic Meeting



Resultater 2003 sammenholdt med målsætning

I vores ansøgning til Elitefond Århus prioriterede vi følgende konkurrencer i 2003:

1. prioritet: Danske Mesterskaber

(Lang, kort/mellem, stafet, klassisk, sprint, nat)

Målsætning: 6 medaljer

Realiseret: 12 medaljer (4 x guld, 4 x sølv og 4 x bronze)

2. prioritet: Tiomila (svensk 10-mandsstafet)

Målsætning: Herrer top-33 / damer top 100

Realiseret: Herrer nr. 29 / damer nr. 106

3. prioritet: Jukola (finsk 7-mandsstafet)

Målsætning: Herrer top 33

Realiseret: Herrer nr. 48

4. prioritet: Spring Cup (dansk 4-mandsstafet)

Målsætning: Herrer top-5

Realiseret: Herrer nr. 3 / Damer nr. 35

5. prioritet: Smålandskavlen (svensk 5-mandsstafet)

Målsætning: Herrer top 20

Realiseret: Herrer nr. 18 / Damer nr. 58



DM-stafet: Pan vinder både guld og bronze i H21!



René Rokkjær blev samlet vinder af ranglisten 2003
Morten Fenger-Gron blev nr. 2



FM-sprint: Guld til Claus Bloch og bronze til Morten Fenger-Gron

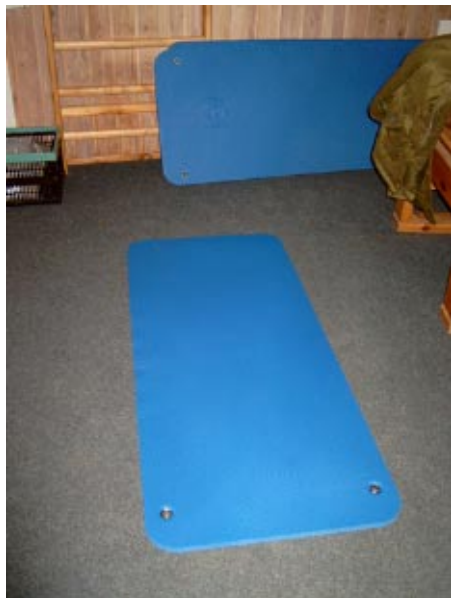


Det nye Silistria

- en status på udførte og planlagte forbedringer af klubhuset

Det har i år været meget spændende at følge med dels i fremskridtet med ombygningen på Silistria, og dels i alt det udenomsarbejde, som sådan noget kræver med overvejelser, ansøgninger, tegninger og tilladelser.

Jeg synes her det igen er på sin plads at rose klubformanden for sit energiske og vedholdende arbejde med at få ændret Silistria fra et skummelt skur i skoven til et dejligt og funktionelt hus til glæde for OK Pan's medlemmer. Jeg synes virkelig at vi her efter det sidste arbejde med dameomklædningen har fået et godt hus.



Line Iversen har indkøbt nogle træningsmætter. Der skal sættes nogle store kroge op ved siden af ribben, hvor måtterne kan hænges.



Opladning af ungdomsafdelingens pandelamper skal flyttes ind i et skab, så batterier og ladere ikke ligger og flyder.

Den gamle stue

Her er hyggen bevaret til trods for de store ændringer i resten af huset. Den skumle og ganske ufunktionelle skorsten er dog udskiftet med nogle dejlige store skabe. Den pladsrøvende sokkel mod øst/bugten er forsvundet til fordel for mere plads og vinduesadgang. Sofamiljøet og bordene er bevaret, men skuffedarijerne er taget væk. Line Iversen har indkøbt træningsmætter, så nu er det muligt at lave indendørs gymnastik/øvelser. Disse bliver ophængt på nogle store kroge ved siden af ribben.

Der arbejdes på en løsning, så ungdomsafdelingens pandelamper og batterier ikke behøver at flyde derinde udover om mandagen. Alt i alt får vi det, som var bestyrelsens vision - nemlig en større stue, et sted, hvor man kan hygge sig før og efter træning og lave strækøvelser og gymnastik. Også en stue, hvor man kan lave forskellige opgaver i forbindelse med o-løb. Så mangler vi kun lidt orden på hylder og i skabe, så de bliver funktionelle med de seneste tidsskrifter sat frem og ikke blot opbevaringsplads for gammelt pult.



Gardinerne i det nye opholdsrum er valgt og mangler i skrivende stund blot at blive hængt op.

Det nye opholdsrum

Dette rum har fra den første dag med de kantine møbler, Hans Vendelbjerg skaffede os, gjort stor nytte. Tanken var, at man herinde kunne afholde fællesspisning, klubaftener, større møder, evt. film og foredrag, og det er præcist det, som er sket. Selv ved træningsaftener og træningsløb er der dog også rigeligt med mennesker derinde, selvom der stadig mangler et par ting.

Det nye køkken er praktisk og velfungerende. Der er i forbindelse med oprydningsdagen sat kraftigere pærer i lamperne. Præmieskamlerne er fint opbevaret som sofamilj - de kan ikke



Der skal findes en bedre løsning på opbevaring af sodavand i køkkenet.

rigtigt være andre steder, og de er lige præcist for store til at kunne gå igennem lemmen til loftet. Der mangler lidt hygge, men om kort tid kommer der gardiner op, stoffet og gardinstængerne er valgt. Vi mangler at få sat lidt op på væggene, og muligvis kommer der et pokalskab op.

”Ejsing-stuen” er bare mit forslag til, hvad man passende kunne vælge at kalde den i respekt for det store arbejde, Sten har lagt gennemførelsen af udbygningen.

Dameomklædningen

Dette skumle kælderrum - som dog tidligere var eftertragtet som langt det bedste omklædningsrum med masser af plads, gode badeforhold og, ikke at forglemme, sauna - kom til at fremstå mindre fornemt efter bygning af det nye herreomklædningsrum.

Forskellige muligheder blev overvejet, men den bedste løsning blev anset for at være opbrækning og planering af det gamle gulv, anlæggelse af et nyt med gulvvarme, lyse klinker og frem for alt korrektion af hældningen i rummet, så der ikke sivede vand ud på gulvet.

Gulvvarmen vil bevirke en hurtig fordampning af vand og gulvet vil således blive tørt og behageligt at gå på. Efter optagning af flere kubikmeter murbrokker blev arbejdet udført ret hurtigt - det mest i løbet af en uge. En radiator er nødvendig for at rumtemperaturen ikke bliver for lav om vinteren.

En ny glasvæg har pyntet meget og gjort lokalet betydeligt lysere. Kraftigere belysning er opsat i baderummet og i loftet, hvorved rummet er blevet lyst og indbydende. Der bliver indrettet stik i et lille netterum med hårtorrer, spejl og hyld. Sten er i gang med at søge kommunen om tilskud til udskiftning af linoleumsgulvet i sauna'en.

Når elektrikerer er færdig med sit arbejde, resterer der nogle ting, som vi skal have lavet selv. Først og fremmest skal vægge, lofter og kobberrør males. I netterummet, hvor der også er lagt klinker, skal der et forhæng op ind mod vandtanken og el-skabet. Det skal ryddes op og rengøres omkring varmepumpen og males. Desuden skal der opsættes hylde og spejl. Der har desuden været fremsat forskellige ønsker, bl.a. om en taskehylde ovenpå bænken i midten af omklædningsrummet og desuden håndklædekroge. Væggen på kældertrappen trænger også til en omgang.

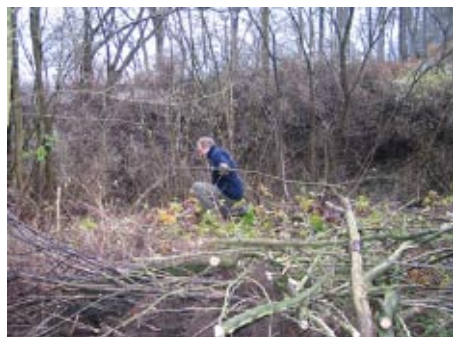
Herreomklædningen

Her har også været ønske om en taskehylde, om spejle og om håndklædekroge. Elektrikerer er ved at opsætte yderligere to små radiatorer under bænken, så der bliver lunt om vinteren. Gardinstængerne kan fjernes.

Udenfor

Elektrikerer har udbedret lyset på dæmningen og ordnet lampen udenfor, så det er muligt at orientere sig over dæmningen.

På vedligeholdelsesdagen fik vi ordnet mange ting, bl.a. var der folk i gang med at rense tagrender, omlægge fliserne foran huset, fjerne småtræer og grene, som var ved at vokse ind i



Bl.a. Lasse Werling var i gang med at rydde buskads udenfor på vedligeholdelsesdagen.

og ind over Silistria. Ole Iversen havde desuden på forhånd ryddet op i slugten, hvor vi har en del af vores træ og udstyr til løb liggende.

Ole Iversen og Karsten Hinge har planer om, hvad der i øvrigt skal ske derude. Der er fortsat ønske om en stander med information og brochurer udenfor huset tæt på dæmningen, så forbipasserende kan få information om, hvad vi laver. Det gamle hus ser lidt trist ud nu, hvor det nye er koblet på, og i en ikke alt for fjern fremtid skal der nok males og gøres noget ved vinduerne - det bliver dog nok ikke lige nu.



Opslagstavlerne i den nye gang er taget i brug.

Gang

Gangen er blevet et dejligt funktionelt område med en pæn entré, meget større end tidligere. Vi er blevet enige om, at trappen til loftet skal stå permanent, fordi loftet er så flittigt benyttet, og fordi det er vigtigt, at vi har en god solid forbindelse derop.

Der er god plads til opslagstavler, som allerede bliver benyttet flittigt. Planen er, at vi skal have udnævnt nogle opslagstavleredaktører, som sørger for at tavlerne er interessante og opdaterede (nyt op og gammelt ned).

Det er dejligt med et extra toilet indenfor "skozone" og yderligere et for enden af gangen. Det havde vi meget brug for. Skabssektionen er også ved at være taget godt

i brug, og Karsten og Ole har lavet et dejligt bord. Det er planen, at telefonen skal derhen og der skal laves en spot henover.



Bordet i gangen. Protokollen er allerede flyttet hertil fra den gamle stue. Senere kommer telefonen også her hen.

Der mangler lidt småting - også emne for en fremtidig oprydningsdag. Vi har brug for en reol til løbesko lige indenfor døren - løbeskoene vælter oven i hinanden f.eks. til vintercup når der er mange mennesker. Der mangler en plade til at sidde på og en bøjlestang til overtøj. Elektrikeren er ved at genmontere lamperne derude. Der skal opsættes hylder ved bordet.

Der er også ønske om en kraftig hasp på døren og en dørklokke, som kan høres ved begge sauna'er. På den måde vil man kunne sidde i sauna nedenunder uden at nogen kan gå ubemærket ind i huset.

Loft

Dette var et af de store emner for oprydningsdagen, og der er allerede blevet virkeligt godt deroppe. Kig op, hvis du ikke allerede har været der. Hele sydenden har været totalt tømt, meget er smidt ud og resten er funktionelt og ryddeligt genanbragt.

Ole og Karsten har store visioner, og de har etableret en flot afsætningsplads (de grå vægge fra dameomklædningen), så området over de store ventilationsrør lige ovenfor trappen kan udnyttes. Nærmere regler for afsætning af gods følger. Ungdomsudvalget har overtaget

de to skabe fra den gamle stue til brug for opladningsplads for pandelamper og opbevaring af skokasser til lamperne.

Klubbens poststativer er blevet sorteret og har fået fast plads i nummerorden. En ren fornøjelse!

Der er ønske om, at klubben skulle anskaffe sig nye klapstole og borde til vores arrangementer, Ole og Karsten har en idé om, hvor meget udstyr vi bør ligge inde med og hvad vi hellere skal leje til arrangementerne.

Fejl og mangler

Hvis nogen opdager byggefejl eller mangler med relation til det nye byggeri bedes det rapporteret til Sten Ejning. Der er formel 1-års gennemgang 1. april 2004 med efterfølgende udbedring af sådanne problemer. Det er derfor vigtigt at få dem identificeret forinden.

Fremtiden

Vores allesammens husgubber Ole Iversen og Karsten Hinge har tilbudt at hjælpe til med, at Silistria bliver vedligeholdt. Det er et arbejde, som er væsentligt for os alle sammen og vi vil gerne have, at de bliver bakket op, når der er behov. Der var flot fremmøde til vedligeholdelsesdagen denne gang!



Hvor skal vi gøre af skoene? Som det er nu vælter løbeskoene over hinanden lige indenfor indgangen.



Morten Pedersen

Et godt idrætsmiljø for børn

“Et godt idrætsmiljø for børn” er et børneudviklingsprojekt, der er skabt af DIF for at skabe et bedre grundlag for børneidræt ude i klubberne. DOF er kommet med i dette projekt, og vi er blevet inviteret til at deltage i projektet sammen med Århus 1900.

Projektet har 6 fokuspunkter der skal være med til at højne kvaliteten af børne- og ungdomsarbejdet:

Børnepolitik: Dette handler om at formulere en målsætning for børnearbejdet. Hvad vil vi og hvordan skal det gøres. Hvad er vores overordnede holdning til børns udøvelse af orienteringsløb.

Organisering: Nedsættelse af et udvalg der skal varetage børnenes interesser.

Aktivt forældresamarbejde: Inddragelse af forældre er med til at støtte børnenes i deres idrætsaktivitet. Endvidere kan forældrene også være en god ressource for klubbens ungdomsarbejde, hvis klubben har overvejet hvordan og med hvad forældrene kan hjælpe.

Den gode voksne: Et godt børnemiljø kræver trænere og ledere, som er både kvalificerede og har lyst til at påtage sig ungdomsarbejdet. Både kvalifikationerne og lusten er noget klubben skal være med til sikre hos trænere og ledere.

Aktivitetsniveau: Klubben skal have et tilbud om træning og deltagelse i konkurrencer for alle deltagende og interesserede børn.

Det fysiske miljø: Det er vigtigt at det fysiske miljø er tilpasset børnene. Dvs. at børnene får lov til at dyrke orienteringsløb på deres egne præmisser og ikke på de voksnes.

Ovenstående er en kort beskrivelse af projektets indhold. For interesserede ligger der en brochure på Silistria, der giver en grundigere beskrivelse.

På mange af punkterne er vi i klubben allerede et godt stykke vej. Men der findes også mange steder hvor vi endnu kan udvikle os, og her er dette projekt en god anledning til at komme videre med børne- og ungdomsarbejdet. Med projektet følger en pose penge (6000 kr. pr. klub), som skal bruges til at sætte projektet igang med og lave aktiviteter for de unge.

Hvad så nu?

Første skridt bliver et møde for alle forældre og andre interesserede i børne- og ungdomsarbejdet:

Tirsdag 13. januar
kl. 19.30
på Silistria

Her vil DOFs breddekonsulent Henrik Thomsen (der også er formand for Børn- og ungeudvalget i DOF) komme og informere om projektet. Herefter vil vi tage en snak om hvad vi vil lægge i projektet og hvordan vi skal fortsætte. Ungdomstrænerne vil starte med at gøre status over ungdomsarbejdet, som det er nu, og komme med nogle ideer til, hvor vi skal arbejde henad. Bagefter er alle meget velkomne til at komme med egne ideer og input. Aftenen skulle gerne munde ud i, at vi får fastlagt en plan for, hvordan vi arbejder videre med projektet, og hvilke overordnede mål vi vil arbejde efter.

Så jeg kan kraftigt anbefale, at alle interesserede møder op og deltager aktivt.

Har man spørgsmål er man meget velkommen til at henvende sig til ungdomstrænerne Torbjørn Gasbjerg og Morten Pedersen.

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



Pan-Posten nummer 1 - marts 1947

Med dette hoved udkom første nummer af Pan-Posten i marts 1947. Nu er der så udkommet 599 andre, og vi er nået til et jubilæum i Pan-Postens historie med nummer 600. På de følgende sider er der lidt om, hvilke ting, der rørte sig i nummer 1, 100, 200, 300, 400 og 500.

Lidt nummerologi

Inden det første nummer var der udkommet 4 meddelelsesbreve siden klubbens start i oktober 1946, og sådanne meddelelsesbreve eller medlemsbreve fortsatte faktisk som supplement til Pan-Posten gennem mange år til en gang i 1970'erne. De tæller dog ikke med i nummereringen.

Men hvad tæller så med? Er der rent faktisk udkommet 600 numre?

I de første mange år var det normalt med et nummer om måneden. Dengang var det jo ikke muligt at sætte sin lid til nettet, og ikke alle havde telefon. Senere faldt december og juli numrene fra, og fra i år er udgivelsesfrekvensen dalet til 6-8 numre om året.

Gennem så mange år har det ikke kunnet undgås, at der til tider er gået lidt rod i nummereringen af Pan-Posten, men i det store hele har de forskellige redaktører gennem tiderne kunnet holde tungen lige i munden - selvom han enkelte gange har glemt at skifte

nummeret fra det foregående.

Der er dog to numre, der aldrig nogensinde er udkommet. Nummer 266 - september 1974 - og 324 - februar 1978 - eksisterer ikke. Til gengæld er der tre numre fra foråret 1974 med samme nummer: 265, 265-I og 265-II.

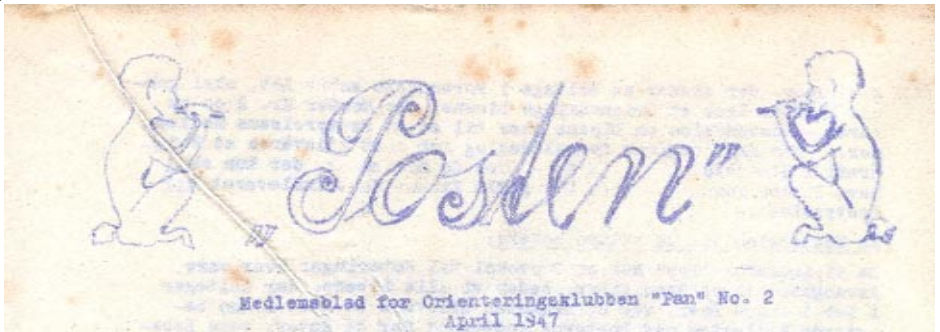
I april 1988 stod der på forsiden af Pan-Posten »... end vågne de gamle...« - en hentydning til den forestående kamp mellem hvalpene og Old Boys ved Tiomila, hvor Pan stillede med 3 herrehold og 1 damehold. Den gamle redaktør - og senere klubformand - var i hvert fald ikke for vågen, idet Pan-Posten havde fået nummer 343 i stedet for 443. En bedrift, der gik igen i det foregående nummer.

Men alt i alt går det faktisk op: der er udgivet 600 numre af Pan-Posten.

Lidt kosmetologi

Som det ses øverst på næste side, så fik Pan-Posten - og dermed OK Pan - sit logo allerede fra nummer 2. Logoet var tegnet af klubbens dygtige tegner, Erik Nielsen.

Gennem de næste 2½ år beholdt den sit udseende. Trykteknikken var primitiv. Pan-Posten blev fremstillet vha. en skrivemaskine og flere lag carbon-papir. Hovedet blev derefter tegnet på i hånden - også gennem flere lag carbon-papir. Nogle gange blev det lidt udtværet eller utydeligt.



Pan-Posten nummer 2 - april 1947

Med nummer 34 fra december 1949 skete der noget. Pan-Posten gik over til at blive trykt - på sværteduplikator, ser det ud til - og samtidig fik den nyt hoved, og denne gang i farver. Formatet forblev det samme som fra start, nemlig 1-2 sider A4, eller rettere lidt bredere end A4, som papir nu var dengang.

Dette udseende skulle vise sig at være sejlivet, idet det ikke ændrede sig før nummer 229 - februar 1969 - altså 19 år senere. Og så var det endda ikke den store forandring, men blot en ændring af formatet fra A4 til A5, som vi kender det i dag. Det gav dog bedre muligheder for at have flere sider, idet det var nemt at folde og hæfte.

Den eneste nyskabelse i de mellemliggende år var, at der - med lange mellemrum - kunne forekomme billeder i Pan-Posten. Det første billede var af OK Pans første Danmarksmester - på et tidspunkt, hvor der kun var to klasser at blive mestre i: Herre og Dame. Der skulle gå 11 år fra klubbens stiftelse, før det første danske mesterskab kom til OK Pan, og så var det endda en dobbelt sejr. Signe Larsen og Ester Thomsen - de to eneste deltager fra Pan i dameklassen - blev hhv. 1 og 2 ved DM i 1957.

Samtidig med format-skiftet til A5 fik bladet også en tegner, der i samme nummer kunne tegne olympiske ringe, idet IOF forsøgte at få orienteringsløb på det olympiske program.



I 1957 fik OK Pan sin første danske mester, Signe Larsen. Men det var hendes femte mesterskab. Det blev det første billede i Pan-Posten, omend billedkvaliteten ikke var imponerende.

Det farvede hoved på Pan-Posten blev opnået - og bliver det i øvrigt den dag i dag - ved at have fortrykt forsider. I 1973 løb man tør for de gamle, og i stedet for at genoptrykke lavede man en ny i sort-hvid, så man slap for at trykke i farver. Det indvarslede en periode med forholdsvis hyppige skift i forside. Formatet forblev dog A5.



Pan-posten nummer 34 - december 1949

Det varede nemlig ikke mere end nogle få numre, før der skete en lille ændring igen. Pan-Posten fik sat »Pan« foran »Posten«. Først fra februar 1974 kom vores klubblad altså til at have det navn, den har i dag, omend det sikkert har haft det i daglig tale i længere tid.

Allerede november samme år ændrede bladet udseende igen. Om det var fordi Mona Nørgaard tidligere på året havde vundet VM og gav et interview til Pan-Posten i den anledning, eller om det var fordi bladet i samme nummer kunne afsløre at klubben havde fået et klubhus, Silistria, er ikke til at vide. Men omslaget blev i hvert fald gult og man vendte tilbage til et udseende, der mindede om det fra 1949. Dog overlevede navnet, Pan-Posten.

Med nummer 282 - september 1975 - kom Pan-Posten til at ligne noget, vi kender fra i dag. Dette hoved har nu siddet på 319 numre af bladet og har dermed siddet på flere udgaver end de øvrige hoveder tilsammen! Samme nummer kunne i øvrigt gøre regnskabet efter ombygningen af Silistria i forbindelse med Pans overtagelse op. Det havde kostet 409.439.60 kr. at få klubhuset til at se ud som det gjorde indtil for godt et år siden. Heraf havde klubben betalt godt 71.000 kr.

Senere den runde ramme på forsiden - nummer 396, februar 1984. De havde fra nummer 339 - juni 1979 - huseret inde i bladet, men blev

afskaffet fra nummer 591 - september 2002. 23 år med runde kanter må være nok.

Lidt datalogi

I maj 1990 - nummer 466 - skete der igen noget nyt - og så alligevel. På forsiden proklameredes, at Pan-Posten var på EDB. Og det ser unægteligt ud som om alle artikler havde været igennem et tekstbehandlingsanlæg, men det havde de nu været i et par numre. Som så mange andre steder var edb indført lidt ad gangen. Allerede i nummer 442 - marts 1988 - var træningsløbsoversigten igennem tekstbehandling. At bladet var nummereret »342« skyldtes nu ikke edb - det var gjort i hånden.

Selvom tekstbehandling kom til at spille en større og større rolle - også ved aflevering af artikler - så blev bladet fortsat skrevet ud på printer og afleveret på papir til trykning, som gennem mange år blev foretaget af klubbens ungdomsafdeling på Huset.

Dette ændredes med nummer 591 - september 2002 - hvor Pan-Posten gik over til fuld elektronisk behandling. Alle indlæg modtages i dag pr. e-mail (det er dog ikke forbudt at sende dem på anden måde; der er blot ingen, der gør det). Bladet sættes op på computer og sendes som PDF fil til trykkeriet, Kopiexperten.

Hvordan mon det ser ud ved nummer 700...

POSTEN

MEDEMSBLAD FOR ORIENTERINGSKLUBBEN „PAN“

26. årgang

nr. 255

medio juni 1973.

Pan-Posten nummer 255 - juni 1973

Pan-Posten 1 - marts 1947

Første nummer af Pan-Posten var på to sider, og undskyldte for sit udseende, men hellere et blad, som økonomien kunne bære, end et blad, der gik ind efter få numre.

Naturligt nok brugte bladet plads på et aktivitetsprogram. Det er bemærkelsesværdigt, at der var løbetræning for herrer og damer hver for sig. En gang i mellem var der også orienteringsløb - på kort i 1:100.000.

Klubben var ikke en gang ½ år gammel, men havde allerede holdt sin første fest - en fastelavnsfest. Den indledtes med tøndeslagning i skoven bag Frederikshøj Kro. Kattekonge blev Palle Hinge og traditionen med indgravering i fastelavnskøllerne blev dermed startet. Det er den længste tradition i klubben.

Den første ordinære generalforsamling havde også fundet sted, og medlemstallet blev gjort op til 28 - en fordobling siden den stiftende generalforsamling i oktober året før. Regnskabet udviste et mindre underskud, men klubben havde dog en formue på kr. 6,78.

Pan-Posten 100 - juni 1955

Forårssæsonen var slut, og Pan havde fået en række sejre i foråret, så man kunne »med rolig samvittighed træne ned og vente med at give den en skalle, til ferien er overstået«.

I stedet kunne man bruge tiden på fugletur, som klubben indbød til med start fra Forstbotanisk Have kl. 4 om morgenen.

Derudover var der beretninger fra KM Nat i Bjerre, hvor der blev løbet på 1:20.000, så det var næsten for nemt, og fra Skovkarlenes

PAN - POSTEN

MEDEMSBLAD FOR ORIENTERINGSKLUBBEN „PAN“

NR. 260.



FEBRUAR.

Pan-Posten nummer 260 - februar 1974



Pan-Posten nummer 267 - november 1974

første åbne løb. Det fandt sted i Funder og var gjort så økonomisk, at juniorløbere helt slap for deltagerafgift. Vejret var godt - »velsignet af sol og løvspring, hvilket virkede fremmede paa enkelte løberes dovenskab.«

Desuden var der indkaldelse til den halvårige generalforsamling på Kroen i Krogen, en tradition, der stammede fra klubbens stiftelse, og som skulle vise sig at holde indtil 1964, hvor man - efter en enkelt gang at holde det på Silistria(!) - gik over til Østergades Hotel. I 1966 afskaffedes to generalforsamlinger om året.

Pan-Posten 200 - januar 1964

Bladet var inde i lidt af en krise med kun 4 udgaver om året. Medlemmerne opfordres til at følge med på opslagstavlen på Stadion, hvor klubben har holdt til lige siden stiftelsen.

På den halvårige generalforsamling kunne formanden, Knud Vad, oplyse, at klubben havde 59 medlemmer, hvoraf 21 havde løst løbslicens, og derfor måtte deltage i forbundets åbne løb, hvoraf der var 3 i Nordjysk kreds.

Foråret 1964 kunne ellers byde på 8 træningsløb, hvoraf 2 var lavet af Pan. Desuden var der »en rask travetur« fra Stadion hver tirsdag aften samt løbetræning hver torsdag.

Fastelavnsfesten blev annonceret, og den fandt fortsat sted i skoven bag Frederikshøj kro. Erfaringen var, at der kom mange.

Og så er problemer med manglende materiel ikke af ny dato, idet »da vi talte materiel op den 30/11 63 manglede vi 7 postflag samt maalskiltet; skulle der være en eller anden, der ved noget om disse ting, ville bestyrelsen være meget glad for at høre nærmere herom«.

Pan-Posten 300 - august 1976

Træningsløbskalenderen ligner den, vi har i dag med træningsløb hver uge, onsdag eller lørdag afhængig af årstiden. At der er mere aktivitet i klubben kan også ses af, at Pan-Posten er kommet op på 12 sider.

Der er dog ikke orienteringsløb, der fylder mest i bladet. Dog var der en beretning fra årets Sankt Hans løb, hvor den ene post hang i Silistrias flagstang.

En anden tradition var den årlige klubcykeltur. Denne gang gik den til Samsø - dog ikke på vandcykel, men med Hou-Samsø linjen, omend det dog gav nogle problemer, idet den ene færge var gået i stykker. »Ventetiden skred langsomt frem, der er faktisk steder, der er mere spændende end havnen i Hou«. Turen bød dog også på et o-løb på 1:25.000 i 30



Pan-Posten nummer 282 - september 1975

graders varme, men så var der også bad mellem posterne.

Den første Midgårdsorm har just været afholdt, og der lægges op til, at den skal være en tradition.

Endelig fortæller Torben Jørgensen en »autentisk beretning fra den barske virkelighed i 3 kapitler«, hvor 5-6 Pan'ere er samlet i Risskov til fortræning og udtagelsesløb til den berygtede Skøjtesøstafet: »900 meter gange 20 Pan-folk samt 8 andre hold«.

Pan-Posten 400 - juni 1984

Bladet er vokset til 20 sider og U-times er kommet til med Torben Utzon som redaktør.

Redaktør for resten af bladet er Henrik Linderberg og bladets størrelse forhindrer ham ikke i at komme med et opråb efter stof: »Da redaktøren mener at kunne påstå at der er alt for få indlæg, der beskæftiger sig med løbsreferater, orienteringsoplevelser, klublivsfortællinger etc. etc. vil han derfor gerne benytte lejligheden til at opfordre alle læsere til at fare i deres respektive blækhuse og nedfælde alle de spændende historier i

udtvivlsomt ellers ville brænde inde med.« En sætning, han påstår er den længste i Pan-Postens historie. Uanset om det er korrekt eller ej, så gælder opfordringen fortsat.

I øvrigt har han ret. Der er ikke mange beretninger eller lignende. Bladet indeholder en løbskonto - skrevet i hånden - en indbydelse til Midsommerfesten, hvor der både er tre baner og grillstegt lam og gris, nogle tørre resultater fra Kr. Him. løbet, som altså er opfundet på dette tidspunkt, telthold til Jysk 3-dages, løbsindbydelser til både åbne løb og træningsløb samt en efterlysning efter materiel, der er forsvundet, deriblandt det grå beregnetelt samt skærme med tænger. Mon længden af denne sætning slog Henriks?

Sten Ejning

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



Pan-Posten nummer 599 - november 2003

Pan-Posten 500 - juni 1993

Bladet har fået en Pan-leder. Ansvarshavende redaktør er Sten Ejsing, som jo senere er blevet klub-ejer, så det må være en forudelse om, hvad der kommer.

I lederen anbefaler han at man går tilbage til forrige nummer og læser U-times. En anbefaling bestyrelsen tilslutter sig på side 5. Grunden er, at man her finder en længere beretning - indeholdende et Piet Hein citat - fra René og P.Pop om, hvordan man bommer 150 km. Og selv om det altså er fra nummer 499, er historien god nok til at holde til et citat:

»Pludselig udbryder Ko-driver Peter 'båt-nakke' Pop: 'Nå, velkommen til Tyskland'. Han havde nemlig lige set et skilt, hvorpå der stod afstande til Kiel, Hamburg og Lübeck, samt en afvisning til Kruså på hvilken der stod 12 km. Og selvom geografi ikke var Peters bedste fag i skolen, så ved han da, at både Kiel, Hamburg og Lübeck ligger i Tyskland (f.ex. har Lars Bastrup spillet i Hamburg SV). Det ved Anne Mette åbenbart også, for hun siger: 'Den der Lillebæltsbro. Hvor langt nede ligger den egentlig?'. Bjarke er åbenbart ret skrap til sådan noget med kort og sådan, for han

siger: 'Nåe, den ligger sådan lidt nord-øst for Kolding'. Den melding var vi ikke helt tilfredse med.«

Måske man skulle genoptrykke hele historien en gang ved lejlighed. Den er helt klart læseværdig og lever fuldt op til Henrik Linderbergs opråb i nummer 400.

Ud over at reklamere for det forrige blad indeholdt bladet en reklame for kvindeløb - men det var altså kvinderne i Pan, der skulle arrangere en afdeling af Natuglen.

Der var også et notat om, at Pan havde 3 deltagere med ved Junior-VM i Italien: Tenna Nørgaard, Pernille Vous og Morten Fenger-Grøn. I nummer 501 kunne man så læse at Tenna var blevet verdensmester.

Det ville jo være rart, om man kunne læse noget tilsvarende i nummer 620, der burde udkomme omkring september 2006.

Verdensfirmaet

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

Hjælp søges!



En af OK Pans store opgaver ved VM i 2006 bliver varetagelsen af it, beregning og resultatformidling.

Selvom der er 2½ til stævnet har vi allerede behov for hjælp til nogle af de opgaver, der skal afklares nu. Så hvis du har erfaring med it, beregning, speakning eller tv-produktion, vil vi gerne høre fra dig.

Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk)
Finn Arildsen (finn@arildsen.com)



Pan-Posten ønsker alle sine læsere
en glædelig jul og et godt og
resultatbringende nytår.

PRICEWATERHOUSECOOPERS 

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

Mortensen & Beierholm

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

Adventureracing

Foredrag med Claus Stallknecht

Tirsdag den 20. januar

kl. 20.00-22.00

Claus Stallknecht er ved siden af sit job i LØBEREN en af Danmarks mest aktive adventureracere med erfaring fra løb i bl.a. Vietnam, Kirgisistan, Grønland, Østrig, Tyskland, Skotland samt hele Skandinavien.

Claus vil fortælle om adventureracing, hvor et hold på 3-4 personer ved egen kraft skal finde vej gennem skove, over søer, nedad floder, over bjergkarme, på tværs af gletschere osv. for til sidst at krydse en målstreg efter alt fra få timer og op til 9-10 dage.

Der vil blive vist eksempler på udstyr, mad og drikke samt kort/ruteprofiler og billeder fra bl.a. Raid Gauloises, Arctic Team Challenge, X-series mv. Vi skal endvidere se eksempler på rutevalg og brug af GPS.

Foredraget afsluttes med et lysbilledeshow fra et af de flotteste løb i verden: "Arctic Team Challenge 2003", som foregår i den barske med samtidig fantastiske Østgrønlandske natur.

Kom til en spændende aften på Silistria. Der vil være kage og kaffe i pausen.

Tilmelding på liste på Silistria eller til Trine Kristensen (TK@marksedsconsult.dk, 86271383) senest den 18. januar.



Pandelamper

Klubben har på det seneste anskaffet sig en del ekstra pandelampeudstyr, således at vi nu har 10 sæt i alt. Pandelamperne er beregnet til brug i forbindelse med ungdomstræningen, samt til nye løbere i klubben som deltager i tirsdag og torsdags træningerne eller Vintercuppen.

Man er velkommen til at låne lamperne i forbindelse med træningerne, men:

- Man kan ikke låne en lampe fast med hjem.
 - Lampe og batterier skal blive på Silistria efter træning og sættes til opladning. Gør det enten selv, eller få en, der kender til hvordan laderne virker, til at gøre det. Hvis du ikke lige ved hvem, der kan gøre det, så sæt en seddel på batteriet med hvor længe det har været brugt.
 - Pas godt på lamperne når du bruger dem.
 - Skulle der ske et uheld, eller man mener der er problemer med lampen eller batteriet, så henvend jer gerne til ovenstående (980595@ps.au.dk) eller Michael K. Sørensen (mks@imf.au.dk).
 - Vær med til at sørge for at kasserne med seler og hoveder bliver sat tilbage på plads.
- Og så ellers fortsat god fornøjelse med træningerne i den mørke nat.



Træningsplan

23/12	LK	Rolig, sti/terræn, 2 timer
30/12	LK	Rolig, sti/terræn, 3x5min. ryk
06/01	OL	Vintercup 4
08/01	LK	Bakketur
13/01	LK	Sti, lidt friskere tempo
15/01	OL	Vintercup 5
20/01	DT	Terræntur (m. kort)
22/01	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
27/01	DT	Terrænrunden (test)
29/01	LK	Bundtur (udvid gerne til 2 timer)
03/02	OL	Vintercup 6
05/02	DT	Terræntur (m. kort)
10/02	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
12/02	LK	Bakketur
17/02	LK	Bundtur (udvid gerne til 2 timer)
19/02	OL	Vintercup 7
24/02	DT	Terrænrunden (test)
26/02	LK	Bakketur
02/03	OL	Vintercup 8
04/03	LK	Sti, lidt friskere tempo
09/03	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
11/03	LK	Bundtur (udvid gerne til 2 timer)
16/03	DT	Gyvelhøjrunde 2(3) stk. m. pause
18/03	LK	Bakketur
23/03	DT	Terrænrunden (test)
25/03	LK	Bundtur
30/03	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

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.
11/1	D Vestre Pl. / Ølgryde Pl.	Holstebro OK	Vinterlang	3/1
25/1	D Hemmelig	KOK	Fidusløb	16/1
25/1	D Silkeborg Øst / Kobskov	HNIE	Vinterlang	17/1
1/2	D Feldborg	Karup OK	Vinterlang	24/1
8/2	D Fejsø / Thorsted	Herning OK	Vinterlang	31/1
13/3	B Ålbæk Pl.	Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	19/2
14/3	B Tversted Pl.	Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	19/2
21/3	C Ebeltoft Plantage	Århus 1900	Divisionsmatch, 4. div.	
26/3	Dn Nyrup Hegn	FIF / OK ØST	Spring Cup nat	24/2
27/3	A1 Rude Skov	FIF / OK ØST	Spring Cup klassisk	24/2
28/3	Ds Grib Skov Nødebo Syd	FIF / OK ØST	Spring Cup stafet	24/2

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i »den hvide 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 udvalgt af de løb, der findes på terminslisten.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

Tilmelding til løb gøres via 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

Fra 1/1 2004 skal man benytte o-service til at tilmelde sig åbne løb. Der er 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
27/12	Fløjstrup	Kim Rokkjær	P-plads før Moesgaard Strand	
1/1	Botanisk Have	Kell Sønnichsen	Runde P-plads	Nytårsløb
10/1	Risskov		Vandrehjemmet	
17/1	Storskoven	1900	Grumstolen	
24/1	Marselisborg Nord		Silistria	
31/1	Fløjstrup		P-plads ved Moesgård Strand	
7/2	Storskoven		Silistria	
14/2	Villhelmsborg		ved Godset	
21/2	Marselisborg Nord	1900	Grumstolen	
6/3	Fløjstrup		P-plads midt i skoven	

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

Nytårsløb 1/1 2004

Kort: Botanisk Have 2003, målestok 1:5000, ækv. 1 m

Mødested: Store runde P-plads midt i Botanisk Have. Indkørsel ad Peter Holms Vej fra Langelandsgade.

Mødetid: 13.00, samlet start 13.15

Løbsform: Mangepostløb med inspiration fra julenisseløb i Esbjerg.