

Glem alt om World Cup, Park World Tour, rangliste, stafetliga m.m. Årets vigtigste serie af løb er gået i gang: Vintercup! Med et handicap-system, der betyder, at alle har en chance.



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2003	Familie 1125,00	
	Senior 615,00	
	Junior 270,00	
	Passiv 260,00	
Sekretariat (indmelding)	Henriette Jørgensen, René Rokkjær, Ingerslevs Bld. 25,4.tv,8000 Århus C pan@orientering.dk	2341 4204
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg se@ejning-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
	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	8613 2380
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Line Iversen, Henrik Hinge	
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
Træningsudvalg	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	2341 4204
Arrangementsudvalg	Randi Scheel, rskh@stofanet.dk	2237 4954
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@stofanet.dk	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 pan.kortsalg@stofanet.dk	8626 0313
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk	8693 7517
	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Endnu et år er gået	3
Nyt fra sekretariatet	4
Årsberetning: Formand	6
Årsberetning: Eliteudvalg	8
Årsberetning: Kortudvalg	9
Årsberetning: Ungdomsudvalg	10
Årsberetning: Løbsudvalg	12
Årsberetning: Træningsudvalg	13
Årsberetning: Arrangementsudvalg	15
Årsberetning: Husudvalg	16
Love for OK Pan	18
MTB-orientering	20
Hjælpetræner søges	21
Vintercup	22
Træningsløb 2005	24
En julehistorie	25
FM Sprint - en kommentar	26
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
609	17/2 2005 - Generalforsamling - Vinterlangdistance	24/2 2005
610	7/4 2005	14/4 2005
611	26/5 2005	2/6 2005
612	1/9 2005	8/9 2005
613	13/10 2005	20/10 2005
614	17/11 2005	24/11 2005

Endnu et år er gået

Endnu en gang er det tid til status - og til at kigge lidt fremad.

Det bærer dette nummer også præg af. Der er udvalgsberetninger, hvor man kigger på året der gik; nogle afslører også planer for næste år.

For Pan-Postens eget vedkommende kan man se udgivelsesplanen for hele 2005 her til venstre. Der er kun planlagt seks numre. Dette er dels for at spare lidt på porto, og dels fordi det på det seneste har vist sig at være sværere for mig at finde skribenter end det har været de første to år som redaktør. Alle har så travlt...

Derfor: Sæt dig ned her i julen og slap rigtig godt af. Så er du ladet godt op til at skrive en masse, når jeg nu kommer og spørger dig næste år. Hvis det går rigtig godt, så kommer du uopfordret. Det sker en gang imellem - også i dette nummer.

Til sidst vil jeg ønske alle læserne en glædelig jul samt et godt nytår.

/Kell



Specialforretning
LØBEREN
 Vestergade 49 - 8000 Århus C
 Tlf 86 12 41 48



PRICEWATERHOUSECOOPERS 

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



Nyt fra Sekretariatet

Dette nummer af Pan-Posten er fyldt med udvalgsberetninger, men da vi løbende har holdt jer opdateret med vores arbejde her i vores lille klumme har vi valgt at bruge pladsen til at skrive lidt om det kommende års fastholdelsesarbejde og især 'begynderkurset'.

Voksenfastholdelse er en af de store opgaver for sekretariatet, og som vi har diskuteret i tidligere numre er det p.t. langt vigtigere end voksenrekruttering. Udviklingsgruppen under DOF taler meget om hvordan vi gør o-sporten mere attraktiv og hvordan vi forbedrer vores image, så vi tiltrækker flere, der ikke nødvendigvis har været udsat for en konstant indoktrinering fra familiemedlemmer, som selv dyrker orienteringsløb. I OK Pan virker det dog som, at vi har et lidt anderledes problem. Vi får en jævn strøm af henvendelser, især fra studerende, der lige er flyttet til byen og søger en ny omgangskreds, fra aspiranter til jægerkorps og ikke mindst adventure racere, der har fundet ud af, at det er smart at kunne bruge kort og kompas. Men ud af henvendelserne fastholder vi desværre langt fra alle, og så længe vi ikke kan det, ligger planer om rekruttering og image-ændringer langt nede på prioriteringslisten.

Det, som kendetegner de henvendelser, vi får fra de tre ovennævnte grupper, er, at de er i rimeligt god fysisk form og har noget kendskab til o-løb og også efterspørger mere teknik. Sammen med Henrik Andersen har vi forsøgt at tilrettelægge træningsløbene, så det bliver et bedre tilbud for blandt andet gruppen af nye medlemmer. Derudover har vi ændret og styrket undervisningstilbudet, så der er tilbud til medlemmer på flere niveauer, og planen er, at der i fremtiden skal være mere



fokus på at man som medlem har mere end klubturen og begynderkurset til at udvikle sine færdigheder.

Begynderkurset, hvor bare det at det hedder »begynder« afholder flere fra at deltage, erstattes af en serie af teknik-kurser fordelt over hele året. Denne kursusrække henvender sig ikke kun til de helt nye i klubben, men flere af klubbens medlemmer vil have gavn af at deltage. Samtidigt flyttes en del af undervisningen til onsdage, så de ligger i.f.m. træningsløbene. Dette giver en naturlig indgang til at benytte disse træninger i stedet for tirsdag/torsdag, hvor træningerne kun en gang imellem er af o-teknisk art.

Tidligere har der kun været begynderkursus i foråret, hvilket har betydet at medlemmer der kommer til i perioden maj-januar ikke har et tilbud. Derfor vil vi arrangere flere 'nye-medlemmer-dage' i løbet af året. Vi har afholdt en i 2004 med stor succes og fortsætter derfor konceptet. Der er indledningsvis en kort instruktion for alle. Derefter får alle nye tildelt en skygge. Efter løbet er der eftersnak og fællesspisning. Disse arrangementer giver undervisning til hver enkelt på lige præcis deres niveau og langt større mulighed for at lære 'gamle' medlemmer at kende i.f.t. tidligere begynderkurser.



Kursusplan

<i>Tid</i>	<i>Emne</i>
14-16. januar	Flere forskellige emner (Thomas Hjerrild) Natløb fredag Lørdag formiddag: teknisk træning Lørdag eftermiddag: teknisk træning Søndag: langdistance (Kolding?) Tilmelding: Senest d. til Thomas Hjerrild (thhj@hotmail.com)
3. februar	Nye medlemmer dag + fællesspisning Instruktion kl. 18.00 omklædt. De 'gamle' skygger de 'nye'. Fællesspisning og eftersnak. Tilmelding: Senest d. 1. februar til pan@orientering.dk
17. februar (efter træning)	Brug af O-service + fællesspisning Hvordan oprettes jeg som bruger? Hvordan får jeg login? Hvordan tilmeldes jeg til løb? Hvordan tjekker jeg min konto? Hvordan ændrer jeg min adresse? Og meget mere... Tilmelding: Senest d. 15. februar til pan@orientering.dk
9. marts kl. 19.30	Nat-teknik Hvilken teknik benytter man ved natløb? Efter instruktion er der mulighed for at afprøve færdighederne ved natuglen 2. afd. i Storskoven Tilmelding: Senest d. 3. marts til pan@orientering.dk
30. marts	Kompas Gennemgang af kompastyper. Udtagning af kompaskurs. Hvornår og hvor meget skal jeg bruge mit kompas?
April	Banelægning
Maj	Nordisk terræn
Maj	Klubtur i Sverige
8. Oktober	Kurve-teknik

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær
generalforsamling

**Torsdag den 20. januar 2005 kl. 19.30
på Silistria.**

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kon-
tingentfastsættelse 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 8x24 timer før generalforsamlingen.

ad. 11. Under eventuelt uddeles årets Pan
Præstation.

Efter generalforsamlingen byder vi på ost
og rødvin.

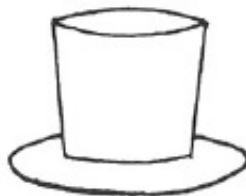
Vel mødt!

P.b.v.

Sten Ejning



(Hov, hvad laver han her?
Sætternissen må have været
på spil...)



Klubbens formand er på valg

På generalforsamlingen til januar er et
af punkterne på dagsordenen "Valg af
formand".

Jeg har på tidligere generalforsamlinger nævnt,
at jeg synes det må være på tide, at klubben
vælger sig en ny formand.

Det må være i alles interesse, at der sker
fornyelse i klubben, fornyelse i bestyrelsen
og selvfølgelig også fornyelse på formands-
posten.

Det mener jeg stadig, men p.t. vil tidspunktet
for formandsskiftet være dårligt valgt.

I kraft af min position som formand for OK Pan er

jeg centralt placeret i organisationen WOC2006, hvorfor et skifte på formandsposten på nuværende tidspunkt vil være et meget uheldigt signal at sende til vores samarbejdspartnere i og omkring WOC2006.

Dette arbejde skal naturligvis gøres færdigt, hvorfor jeg opstiller til endnu en 2 årig periode som formand for OK Pan.

Glidende overgang

Vi har i bestyrelsen drøftet dette og er af den opfattelse, at vi meget gerne nu vil køre en kommende formand i stilling, således at vi får en glidende overgang på formandsposten.

Vi mener, at en klub som OK Pan med vores elite-satsning, vores ungdoms- og breddearbejde og vores mange aktiviteter med eksterne samarbejdspartnere (Feminaløb, skoleorientering, firmaarrangementer m.m.) har behov for en synlig og markant person til at tegne klubben.

Som formand gennem de seneste 10 år er jeg nogen lunde klar over, hvilke formandsroller, der er vigtige at tage sig af, og jeg er ligeledes klar over, at det ikke er dem alle, jeg er lykkedes lige godt med.

Jeg vil gerne i de kommende 2 år være med til at introducere min afløser til opgaven.

Det er et spændende og afvekslende job, og siden vi har fået klubbens sekretariat til at fungere er det et tidsmæssigt overkommeligt job.

Jobbets indhold

Jeg vil kort ridse nogle punkter op, som belyser jobbet indhold.

Eksternt har formanden kontakten til kommunen, til Idrætssamvirket, til DOF og til

klubberne. Vi skal markere os i den løbende debat om orienteringssportens forhold både i konkrete sager, og når der drøftes visioner.

Internt i klubben skal formanden være synlig og være ajour med alt, hvad der foregår i klubben, og formanden bør også være den, der tager initiativ til at drøfte fremtidens OK Pan, hvilke mål og hvilke visioner har vi.

Endvidere er det jo også formandens opgave, at sikre, at klubbens daglige drift forløber tilfredsstillende.

Har man lyst og mod på mere, så kan man selvfølgelig bare bygge ovenpå.

Skal jeg forsøge at sætte tid på, så vil jeg tro, at der tidsmæssigt ligger en 15-20 timers arbejde om måneden i jobbet, hvilket trods alt er en meget beskeden indsats.

Find en kandidat

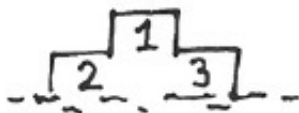
Jeg vil opfordre alle klubbens medlemmer til at tænke i mulige kandidater til formandsposten fra år 2007 med en "oplæringsperiode" frem til 2007.

Bestyrelsen havde forestillet sig, at evt. kandidater allerede på generalforsamlingen til januar trådte ind i bestyrelsen, enten som bestyrelsesmedlem eller som suppleant.

Alle, der har lyst, eller alle der har forslag til kandidater, kan kontakte bestyrelsen for at drøfte muligheden nærmere.

Sten Ejning, formand OK Pan

[Sten har meddelt, at selve formandsberetningen må man møde op på generalforsamlingen for at høre - eller læse i næste nummer af Pan-Posten, red]



Eliteudvalget

Det er blevet tid til status for endnu et år for eliten i Orienteringsklubben Pan.

Elitearbejdet er gennem 2004 søgt opkvalificeret gennem støtte fra forskellige samarbejdspartnere. Blandt andet fra Elite Idræt Århus, der igen i 2004 har gjort det muligt at tilbyde noget nær optimale betingelser for vores bedste løbere.



Chris Terkelsen, Carsten Jørgensen og René Rokkjær vandt stafet-sølv ved EM på Sjælland. (Foto: K. K. Terkelsen)

Resultater

På resultatsiden har 2004 været et fint år, dog har det ikke nået højderne fra 2003, som jo også var et rigtigt godt år. Det ubetinget største resultat var René Rokkjærs andel i stafet sølvmedaljen ved EM på Sjælland i juli. Flot at følge bronzemedaljen fra 2002 op med en af sølv. Nu må vi bare vente spændt på at det bliver EM 2006, hvad kan det ikke blive til...?

Vi har haft en række løbere udtaget til diverse mesterskaber og landskampe. Vi var

repræsenteret med René, Yvonne Fjordside, Claus Bloch og Troels Nielsen ved EM i Roskilde og Yvonne og Troels ved VM i Västerås. Ligeledes har vi været repræsenteret ved Junior VM ved Ane Linde og Christian Christensen. I en sæson hvor to af vores bedste løbere, Morten Fenger-Grøn og René har været plaget af skader er det vel meget godt!



Troels Nielsen interviewes til svensk tv ved VM i Västerås.



Yvonne Fjordside vandt DM Mellem. (Foto: Torben Utzon)

Nationalt har Pan har gennem året været pænt med fremme i alle fire eliteklasser - junior som senior!

Specielt skal man vel nævne Yvonne der igen i år har holdt meget højt niveau på DM'er og testløb.

Vores repræsentation i udlandet (stafetter mm) har været dårligere end tidligere år. Dette skyldes vel en smule "mæthed", men i høj grad også det store fokus på EM på hjemmebane. Det var svært for de bedste at rejse meget, mens de skulle fokusere på EM og dansk orientering. I 2005 skulle vi igen være på banen til alle de store stafetter.

Træning

Eliteudvalget forsøger fortsat at muliggøre, at vore bedste løbere kan forfølge og nå deres mål. For mange betyder det mulighed for at bosætte sig udenlands i en periode. Vi har pt. 3 løbere i udlandet. Patrick Macgrail og Martin Hansen i Göteborg og Yvonne Fjordside i Vänersborg. Straks efter nytår følger Claus B. trop og flytter til Göteborg.

Vi forsøger til stadighed at opkvalificere vores daglige træning, så den bliver bedre og mere givtig for den enkelte løber og vores gruppe som helhed. Noget er lykkedes, mens andet vil blive vores indsatsområde i 2005. Vi har holdt en del møder med fokus på træningen og er enige om at give den en skalle og optimere frem mod VM på hjemmebane i 2006.

Fremtiden

I 2005 er der VM i Japan. Noget flere af vores løbere satser hårdt på. René var med på forberedelses samling i november og det skulle efter sigende være noget med rigtig mange højdemeter der er i vente...

I 2005 skal vi ud over rampen. Held og lykke til løberne!

Senere vil der komme en mere uddybende beretning på Silistria og her kan man også læse lidt om Kraftcenter Århus (KC-ÅRHUS).

Ebbe Nielsen, Eliteudvalget



Kortudvalget

Kortudvalgets arbejde har i år været præget af at vi i 2006 skal have VM i orientering.

Kurt Lyndgård, Frank Linde og Kell Sønnichsen har alle været beskæftiget med VM korttegningen - og vil være det frem til VM.

4 af klubbens egne kort er blevet revideret, hvoaf det ene Ringelmose, som blev brugt til klubmesterskaberne, næsten kan siges at være nyttegnet, da det tidligere kort stammer fra 1982.

Øvrige er Vilhelmsborg Skov, Nørre- og Udstrup Skov samt Vestereng. Endvidere er kortet for DM Sprint i april 2005 langt på vej.

Korttegnerne er: John Holm, Frank Linde, Ivan Christensen og Kell Sønnichsen.

Klubben er også med i DOFs projekt »Unge tegner kort«, hvor Frank Linde fungerer som vejleder for Ane og Esben. Esben var med til at tegne Ringelmose.

Udvalget består af:

Lisbeth Nielsen, Ivan Christensen, Frank Linde, Kell Sønnichsen, Flemming Nørgaard

Flemming Nørgaard, Kortudvalget



Ringelmose 1982



Ungdomsudvalget

Ungdomsudvalget har i 2004 fungeret med Torben Utzon som formand og med Morten Pedersen og Torbjørn Gasbjerg som ungdomstrænere mm. Endvidere haft vi haft et tæt samarbejde med Århus 1900 i forbindelse med deltagelsen i projektet "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 Pan + Århus 1900 har i samarbejde deltaget i projektet i 2004. Konkret har projektet bl.a. medført følgende nye tiltag:

- Der er nedsat af et børneudvalg, der bl.a. har udarbejdet et forslag til en børnepolitik for OK Pan og Århus 1900.
- Der er arrangeret fællesspisning efter ungdomstræning en gang om måneden for ungdomsløbere, forældre, ledere m.fl. Der har ca. deltaget 20-30 pr. gang.
- Der er indkøbt nye løbetrøjer til ungdomsløbere (orange med påskriften "Follow Me"). Trøjerne, der er finansieret med penge fra projektet, har været en kanon-succes!
- Der er indgået et stafetsamarbejde med Århus 1900 på ungdomssiden i følgende stafetter: Vejle-stafetten, Midgårdssormen og Blom-stafetten.

Projektet fortsætter i det kommende år, og forhåbentlig ender det med, at vi modtager DIFs

kvalitetsmærke: "De foreninger, som engagerer sig i kvalitetsprocessen vil, når målene er nået, modtage et synligt bevis på, at klubben lever op til de kvalitetskrav som er beskrevet af Danmarks Idræts-Forbund. Som et signal til alle i og omkring klubben om, at her har man arbejdet målbevidst på at skabe et godt idrætsmiljø for børn. Det er et stærkt budskab over for klubbens egne medlemmer, men det vil også have en kraftig signalværdi over for klubbens omverden: Lokalsamfund, forældre, sponsorer, myndigheder m.m."

Ungdomstræning

Pans ugentlige ungdomstræning varetages af et træner-team bestående af Morten Pedersen og Torbjørn Gasbjerg. Hver mandag møder 15-20 ungdomsløbere op til træningen, der som hovedregel har udgangspunkt fra Silistria. Enkelte mandage i vinterens løb er træningen foregået i en gymnastiksal. Klubbens bus (Caravellen) er igen i år blevet flittigt udnyttet i forbindelse med ungdomstræningen, hvilket har gjort det muligt at løbe i terræner, der ligger lidt væk fra Silistria. Ungdomstræningen har ligesom sidste år været åben for ungdomsløberne fra Århus 1900, der stiller med ca. 5 løbere hver mandag. Der er i år indført en dukseordning og en hjælperordning, for at ungdomstrænerne kan få bedre tid til at koncentrere sig om træningen. Der har været god opbakning fra forældre til at hjælpe til.

Ungdomsture

Ungdomsløberne har i 2004 haft tilbud om at deltage i følgende ture (flere er afviklet i samarbejde med eliteteamet):

Pan-træningssamling Thisted 2-4/1

Nordjysk 2-dages Ålbæk + Tversted 13-14/3

Spring Cup Hillerød 27-29/3

Tiomila Norrköping (Sverige) 22-25/4

SM-stafet + SM-klassisk Sjælland 1-2/5

Klubtur Åhus (Sverige) 28-30/5

TKC-samling Göteborg 4-6/6

Testløb til Junior-VM Slagelse 11-13/6

DM-kort + Midgårdsmormen Svinkløv + Kollerup
14-15/8

FM-sprint Esbjerg + DM-nat Oksbøl 30/10

Ungdomstur med deltagelse i Blom-stafetten
12-13/11

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

Klubben er i øvrigt blevet en af kredsens største leverandører til ungdomskurserne - det gælder specielt U1- og U2-kurserne, hvor der deltager ca. 6-9 ungdomsløbere pr. gang.

Begynderkursus

Årets ungdomsbegynderkursus blev traditionen tro afholdt over 5 mandage i perioden mellem



Deltagerne i årets begynderkursus. (Foto: Torben Utzon).

Påske og Kr. Himmelfartsdag. Der var 15 deltagere i alderen 7-13 år, hvilket var en pæn fremgang i forhold til året før, hvor der blot var 2 deltagere. Et par af deltagerne deltager regelmæssigt i ungdomstræningen.

Kristihimmelfartsløbet

Kristihimmelfartsløbet blev afholdt den 20/5 i Marselis Nord med målplads på engen mellem Tivoli Friheden og Filtenborg Plads. Arrangementet forløb uden problemer i den sædvanlige afslappede stil, som år efter år har lokket tæt på 200 løbere ud i skoven (I år var der 217 deltagere!) 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 2004 er den ugentlige træning i Talentkraftcenter Midtjylland fortsat på samme måde som i 2003 med Brian Lund som træner. Hver onsdag aften arrangeres der træning for TKC-løberne, som oftest i en skov nær Silkeborg. 4 af Pans ungdomsløbere har i 2004 deltaget i TKC-træningerne: Ane Linde, Christian Christensen, Mia Egander, Mette Hjerrild og Per Hjerrild. Det koster 1.000 kr pr. løber pr. år at deltage i træningerne - et beløb som klubben betaler. Herudover yder DOF et tilskud på 20.000 kr til hvert Talentkraftcenter.

Resultater

Resultatmæssigt har 2004 ikke helt kunnet matche sidste års medaljerekord, men det blev dog til 4 guldmedaljer, 3 sølvmedaljer og 1 bronzemedalje. Ikke overraskende var det igen Ane Linde der DM-medaljemæssigt klarede sig bedst med 3 x guld + 2 x sølv. Den sidste guldmedalje blev opnået af D13-16-holdet ved

DM-stafet: Marie Hauerslev, Marie Ivarsen og Mia Egander. Christian Christensen nåede at skrabe en sølv og en bronze hjem, inden han drog på en længere udlandsrejse med Gry Johannsen.

Kredsungdomsmatchen i maj måned havde deltagelse af 10 ungdomsløbere fra Pan, hvilket er det højeste antal i mange år.

Ved årets Junior-VM, der blev afholdt i Polen i juli måned, deltog 2 løbere fra Pan: Ane Linde og Christian Christensen. Ane Linde blev bedste dansker på den klassiske distance med en 13. plads. I herreklassen endte Christian Christensen på 17. pladsen, hvilket var bedste danske herreplacering.

Ved ungdomslandskampen Baltic Cup i oktober måned var Pan repræsenteret ved Ane Linde og Mette Hjerrild (Christian Christensen var udtaget, men han måtte melde fra). I landskampen vandt Ane D17-18-klassen ligesom hun havde bedste tid på stafetten.

Endelig skal det nævnes, at Ane Linde er udtaget til næste års Junior-elite (Christian Christensen rykker op som senior!).

Nye tiltag

I 2005 fortsættes de nye tiltag der er blevet igangsat i forbindelse med deltagelsen i projektet "et godt idrætsmiljø for børn". Jeg er sikker på at ungdomstrænerne har mange nye ideer i ærmet, der kan gøre det endnu sjovere og mere attraktivt at være ungdomsløber i OK Pan!

Torben Utzon, Ungdomsudvalget



Løbsudvalget

C-løb i Ørnbjerg Mølle 5/9

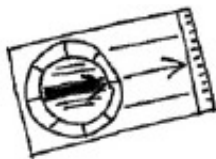
C-løbet var udpeget til en 2. divisions match, hvilket betød at der var 280 tilmeldte løbere til stævnet. Jakob Holm var banelægger og undertegnede stævneleder. Bortset fra at postdefinitionen på enkelt post ikke var korrekt forløb stævnet godt. Vi var begunstiget af godt vejr på løbsdagen, hvilket betød, at mange løbere blev længe på stævnepladsen for at nyde den gode vejr. Løbet blev afviklet på det offset trykte kort, som blev fremstillet til Jysk-Fyn mesterskab i 2002. Til trods for det lave deltagerantal lykkedes det at få et fornuftigt overskud på løbet.

Natugle i Vilhelmsborg 20/10

Knud Sørensen var stævneleder og Claus Bloch banelægger. Der var tilmeldt 125 løbere, der alle fik en usædvanlig våd tur i skoven, da det øsregnede under hele stævnet. Vilhelmsborg kortet blev revideret til løbet. Lasse Staffensen, som stod for beregninger, måtte krybe i læ i en dametøjsforretning for at undgå at computeren satte ud pga. fugt. Løbet gav et mindre overskud til klubben.

Flere løbere har efterfølgende udtrykt tilfredshed med, at det var lykkedes at lave gode baner i en så lille skov.

John Holm, Løbsudvalget



Træningsudvalget

Træningsløbene i 2004 har haft meget svingende besøgstal og desværre oftere i den lave ende af skalaen end den høje.

Eksempelvis var der kun 8 personer henholdsvis d. 8. februar i Storskoven og den 4. november i Risskov, mens super-træningsløbet i Frijsenborg trak 100 deltagere til trods for *meget* dårligt vejr.

Hvis der har været mellem 25 og 30 deltagere betragtes et træningsløb som godt besøgt og det siger vel en del om engagementet i klubben m.h.t. deltagelse i træningsløb, eftersom vi dels har lige under 300 medlemmer i klubben og dels laver løb i samarbejde med 1900, der ofte er stærkest repræsenteret på deltagerlisten.

Vores tanke er, at træningsløbene er en vigtig ressource i klubben, da det er et nødvendigt tilbud for at hverve nye voksne medlemmer - hvis der ingen mulighed er for at lære orienteringsteknik, er der jo ingen grund til at melde sig ind i en orienteringsklub. Desværre ser det ud til at medlemmerne i OK Pan enten ikke deler vores holdning eller også mener at tilbuddet ikke er godt nok.

Træningsplan for 2005

Vi har lavet en foreløbig plan for 2005 (kan ses andetsteds i Pan-Posten), men vi vil i løbet af foråret lave en undersøgelse af, hvorfor så få benytter træningsløbene og benytte dette som udgangspunkt for træningsplanen for 2006.

Planen for 2005 er lavet ud fra nedenstående betragtninger:

Træningsløbene skal være et godt tilbud til nye medlemmer. Vi har derfor lagt mange træninger fra Silistria, så der er rig mulighed for at opbygge et socialt netværk tilsvarende det der eksisterer i tirsdags-, torsdagsgruppen/ blandt panisterne/hos ungdomsløberne.

Der skal være tilbud om spændende terræner for alle klubbens medlemmer. Vi er derfor igen gået med i samarbejdet omkring supertræningsløb.

Vi skal ikke drive rovdrift på medlemmernes arbejdskraft. Vi har derfor undladt at lave træningsløb i de weekender hvor der er gode tilbud i Jylland, der henvender sig til løbere på alle niveauer, eller hvor der er store arrangementer, der trækker mange af klubbens løbere. Derudover sætter vi 2-3 arrangører på hver gang, så det ikke er et projekt der tager hele dagen.

Det skal være let at lave træningsløb. I skabet ved indgangen på Silistria er vi ved at opdatere materiale til brug ved træningsløb: tusch, sakse, bøger med forslag til momenter m.m. så alt man skal bruge altid er lige ved hånden. Suppler gerne mappen med nyttige tips og information til andre arrangører.

Og et par opfordringer til arrangørerne:

Det skal være spændende at komme til træningsløb. Specielt i de skove, hvor vi kommer ofte, vil vi opfordre arrangørerne til at benytte sig af de utallige momenter, der kan øge udbyttet af en træning: følg John, linieløb, perlekæde, mangelpost o.m.a. Der findes en bog i træningsløbkassen (findes i skabet i entreen på Silistria) med mange gode forslag, og vi kan også være behjælpelige. Derudover har vi lavet nylonsnore til SI-enhederne, så der kan bruges Sport-ident uden at du skal have stativer med. Michael K. Sørensen har lavet en manual for brug af SI, hvilket gør det nemt at benytte

elektronisk tidtagning - send resultatlisten til pan@orientering.dk og vi sørger for at sætte den på hjemmesiden.

Det skal være hyggeligt at komme til træningsløb. Er der start fra Silistria så sæt en kande kaffe/te over så det er klart til deltagerne kommer hjem. Hvis I har god tid, så rør en kage sammen. Vi forsøgte det ved træningsløbet d. 30/10, og det havde en rigtig god effekt på det sociale og kan være med til at gøre det lettere for nye medlemmer at lære andre medlemmer i klubben at kende.

Den foreløbige plan for 2005 (skovtilladelserne er ikke helt på plads endnu) findes andet steds i denne Pan-Post. Der er endnu ikke fundet arrangører, så henvend dig hurtigst muligt på pan@orientering.dk og fortæl os hvor/hvornår du gerne vil arrangere. Er du ikke sat på som arrangør inden deadline for næste Pan-Post, vil vi sætte dig på en dato.

Ændringer gældende fra 2005

Vi har lavet nogle ændringer der vedrører både arrangører og deltagere. Nogle er trådt i kraft, andre gør det nu.

Baneudbudet er ændret til nedenstående.

Der er kommet efterspørgsel på længere baner fra vores løbestærke nye medlemmer (små variationer er selvfølgelig i orden, hvis terrænet ikke er til det, eller hvis der tilbydes momenter):

8-9 km svær, 5-6 km svær, 7-8 km mellemsvær, 4-5 km mellemsvær, 3 km let

Mange af posterne på den svære bane kan benyttes til den mellemsvære ved at ændre vejvalget/indløbet. Sørg dog for at alle baner har posterne i stort set samme rækkefølge, eftersom det gør postindsamlingen lettere, da du kan starte kort tid efter sidste løbet er gået i skoven

Perioden for kortsalg er ændret til en halv time for at gøre det lettere for arrangørerne.

Dvs. 13-13.30 på lørdag og 18-18.30 på onsdage. Kommer du inden, er der enten ingen arrangører, eller du stresser dem der er der. Kommer du senere trækker du tiden for arrangørerne, da det tager længere tid inden de kan samle poster ind. Tænk på hvordan du selv gerne vil have det når du er arrangør og overhold tiden! De fleste gør det allerede, men der skal kun en til for at vælte arrangørens tidsplan!

Der er indført en makstid. Dette er også gjort for at lette arbejdet for arrangørerne og har ingen betydning for størstedelen af deltagerne. Postindsamlingen starter fremover senest kl. 15.00 på lørdage og 20.00 på onsdage. Er du hjemme senere end dette er det ikke sikkert, at der er poster i skoven eller personale i mål. Er sidstnævnte tilfældet, så sørg for at lægge besked til arrangørerne når du kommer i mål, så de ikke starter en eftersøgning...

Har du selv kommentarer, forslag, konstruktiv kritik til træningsløbene, så send en mail på pan@orientering.dk eller få fat i en af os til tirsdags-/torsdagstræning eller på stævnepladsen.

God Jul og godt nytår ønskes af træningsudvalget i 1900/OK Pan

Henriette Jørgensen, René Rokkjær og Henrik Andersen (1900/OK Pan), Træningsudvalget.



(Nej, nu er han her minsandten igen. Det kan ikke blive ved at gå...)



Arrangementsudvalget

Klubtur til Åhus

Vanen tro var der stor opbakning til årets klubtur, som i år gik til Åhus i Sydsverige. Klubturen var igen i år arrangeret i et samarbejde mellem Eliteudvalget og Arrangementsudvalget. Terrænerne omkring Åhus er kendt for at være letløbte, men teknisk svære på grund af indlandsklitter. Det var der vist en del, der fik at mærke på egen krop. Lørdag formiddag løb vi "Følg John", og det kræver en vis portion koncentration i denne type terræn. Heldigvis kom alle hjem igen, uden at der måtte sættes eftersøgninger igang i det sydsvenske. Om eftermiddagen løb vi "Lang-kort", hvor man periodevis kunne slappe en smule af i hovedet (men huske at slå hjernen til igen i rette tid). Inden aftenmaden var en del ude på den berømte "Flying mile", som blev vundet af Martin Hansen. Søndag formiddag skulle koncentrationen skærpes endnu engang med linieløb og mangepostløb, inden eftermiddagens altafgørende klubstafet. Alle var spændte og kæmpede til det sidste,



Alle klar til lejrstafet ved årets klubtur til Åhus

og sejren endte med at gå til Marie Dybdal og Martin B.P. Selv med mulighed for 5 træninger, var der også tid til hyggeligt samvær på tværs af de mange aldersgrupper, som var repræsenteret på årets klubtur.

Divisionsmatcher

I forbindelse med de 2 divisionsmatcher, som det er blevet til for Pans vedkommende i årets løb har vi sørget for, at der blevet bagt rigeligt med kager til at styrke sig på efter løbene. Der var endda så meget kage, at ungdomsløberne kunne få glæde af det ved mandagens ungdomstræning.

Sankt Hans løb og fest

Det årlige Skt. Hans arrangement bestod som sædvanlig af et lille fidusløb, og så selvfølgelig den traditionelle grill bagefter.

Klubfest

Årets klubfest blev som året før holdt på Silistria. Med lidt færre tilmeldte end sidste år kunne alle være i det nye lokale under spisningen, og der kunne anrettes en dejlig stor buffet i det gamle lokale. Der blev festet lystigt til langt ud på natten (som der jo plejer).

Efterfølgende har det desværre vist sig, at en stor del af festens deltagere var syge i den efterfølgende uge. Om det har været en aggressiv virus (som der jo har været en del af her i efteråret), eller om det var maden vides ikke, og det finder vi jo heller aldrig ud af. Men det kan heldigvis ikke ændre på, at vi havde en god fest.

Randi Scheel, Arrangementsudvalget



Husudvalget

Vedligeholdelse af Silistria - status og planer november 2004

Siden tilbygningen er der sket en jævnt fremadskridende forbedring af Silistria, hvorved huset er blevet til mere og mere gavn for medlemmerne. Ole Iversen og Karsten Hinge gør en stor indsats løbende og forbedrer og rydder op, men også andre har hjulpet til - særligt på vedligeholdelsesdagen. Meget er sket i løbet af året.

For at nævne et par af de større ting:

- Gardiner i hele den nye stue er syet og sat op.

- Loft og vægge i dameomklædning blev malet, der blev gjort rent og ryddet op i smårummene i kælderen, der blev lavet netterum med lys, spejl og hylde. Senest er også yderdøren med karm blevet malet.

- Ekstra kroge i H-omklædningen er opsat.

- Flytning af pandelampeopladningspladsen ind i skabet, hvorved pandelamperne ikke længere roder på gulvet. Oprydning i det første stueskab har givet plads til seler og pandelampehoveder, hvilket har elimineret gulvrodet i hjørnet. Den sidste detalje er, at plastlommer og baner, som ligger fra U-træningen til de nye løbere om tirsdagen har fået en plads i skabet.

- Oprydning udenfor - særligt i slugten, hvor Ole har brændt meget store mængder træaffald og sammen med Karsten sorteret

resten og bragt det bevaringsværdige "under tag".

- Lys udenfor og spots over skrivebordet i gangen og skab i gammel stue.

- Arbejdet udenfor er afsluttet incl. forstærkning af ydervæggen mod slugten.

- Sofa til ny stue købt.

Vedligeholdelsesdag

På vedligeholdelsesdagen lørdag d. 20. november kl. 9-15 blev følgende gjort:

- Alle skabe blev ryddet op. Der vil blive sat mærkater på hylderne med hvad der placeres hvor.

- Der er en ny træningsløbskasse med alt til faget hørende i skabet lige indenfor døren.

- Alt til træning og løb findes i skabet til venstre i stor stue (undtaget batterier, som er i skabet til højre), inklusiv kort og plastlommer fra u-træningen om mandagen, som genbruges om tirsdagen. *Der forventes nu oprydning såvel mandag som tirsdag*, så stuen ikke flyder med kort og plastlommer hele ugen.

- Sekretariatets skabe blev ordnet, og arrangementsudvalget havde forinden ryddet op i deres.

- Ekstra køleskab sat op i stuen. Kasser til flasker står i stuen. Der er ingen flasker længere i den nye stue.

- Tidsskrifthylder blev flyttet ud af hjørnet, så de er mere indbydende og lettere at komme til.

- Slugten ryddet for det sidste kvas og smågrene



Tidsskrifthylden har fået ny placering, og der er kommet køleskab i hjørnet, hvor hylden hidtil har været. (Foto: Kent Lodberg).

- Køkken gennemgået og ryddet op. Ovnens renses.
- Træstativ til havkajakker lavet, således at de nu ligger overdækket.
- Der blev ryddet op i alle klubbens skærme, stativer og telte.
- Maling af døre og karme i dameomklædningen. Arbejdet er blevet afsluttet efterfølgende.

Fremtiden

Større projekter i den nærmeste fremtid omfatter:

- Rensning af tagrender (det var frostvejr på vedligeholdelsesdagen), fjernelse af det sidste træaffald i slugten og beskæring af de grene, som er ved at vokse ind i Silistria. Der resterer også noget arbejde omkring skuret.
- Tilsikring af præmieskamler og flytning til af dem til loftet. Det mangler kun én skammel i skrivende stund - de to andre er kommet op, hvilket har allerede givet god plads i den gamle stue.
- Nyt lys vil blive opsat snarest i den gamle stue (er aftalt med elektrikerens).

- Dameomklædning: maleing af væggen nedenfor trappen og evt. lakering af bænken.

- Udsmykning i den nye stue - dels med nogle af klubbens kort og dels med fotos. Der arbejdes på begge dele.

- Etablering af bruser nr. 4 i herreomklædning.

Vi er nået langt, men der mangler fortsat meget, inden vi er færdige. Vi vil gerne bede klubmedlemmerne om at overholde følgende:

- Løbesko udelukkende i den gamle del af huset, hvor der er tæppe- eller klinkegulv
- Oprydning før man tager hjem efter sin træning, så der ikke ligger pandelampeudstyr, plastlommer eller kort ud over hele den gamle stue.
- Undlad at proppe noget ind i skabene, hvis det ikke har en plads i forvejen. Spørg hellere, hvis I er i tvivl om hvor tingene skal være eller læg hellere papirsager ved skrivebordet med en besked og andre sager på afsætningsbordet ovenfor loftstrappen med en seddel på.

På lidt længere sigt arbejder vi på, med kommunens hjælp, at få malet ydervægge og vinduer på den gamle del af huset og vi vil også gerne have et nyt skilt ved vejen, så man bedre kan se, at der ligger en orienteringsklub hernede. Der bliver bestilt to nye telte, hvoraf det ene formentlig permanent vil være at finde i klubbens bus, så det kommer med til alle løb.

Der er forskellige andre småprojekter, men det vil føre for vidt at tage dem med her.

Kent Lodberg, bestyrelsesmedlem med klubhus og løb som arbejdsområde

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 førstkommande ordinære generalforsamling. Endelig kan et medlem udelukkes, når det efter forslag af mindst 5 medlemmer vedtages på en generalforsamling. I alle tilfælde, hvor en udelukkelse skal behandles på en generalforsamling, har vedkommende medlem krav på at få meddelelse herom senest 3 x 24 timer før generalforsamlingen, ligesom medlemmet har adgang til denne med ret til at forsvare sig. Spørgsmålet om udelukkelse skal optages som et særskilt punkt på dagsordenen. Et medlem, der er udelukket i henhold til en generalforsamlingsbeslutning, kan kun optages som medlem ved en ny generalforsamlingsbeslutning.

§ 6

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

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

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

Bestyrelsen skal føre protokol over generalforsamlinger og bestyrelsesmøder.

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

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

§ 7

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

§ 8

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

§ 9

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

§ 10

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

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

§ 11

Ekstraordinær generalforsamling kan til enhver tid indkaldes af bestyrelsen og skal indkaldes, når mindst 5 stemmeberettigede medlemmer skriftligt forlanger det. I sidstnævnte tilfælde skal generalforsamlingen afholdes senest en måned efter, at opfordring hertil, ledsaget af den til behandling ønskede dagsorden, er kommet bestyrelsen i hænde.

Ekstraordinær generalforsamling indkaldes på samme måde som ordinær generalforsamling.

§ 12

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

mødte stemmeberettigedes antal. Mellem disse to generalforsamlinger skal der være mindst 30 dage.

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

§ 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.

Panisternes julefrokost

Tirsdag den 21/12 efter henholdsvis løb, jog og gang, alt efter formåen. Det er på Silistria kl. ca. 11.30. Alle tager en ret med, og man kan fra tirsdag 7/12 skrive sig på en liste og samtidig skrive hvad man ønsker at tage med. Pris: højst 50 kr. pr. pers.

/Alice Hinge

Mortensen & Beierholm

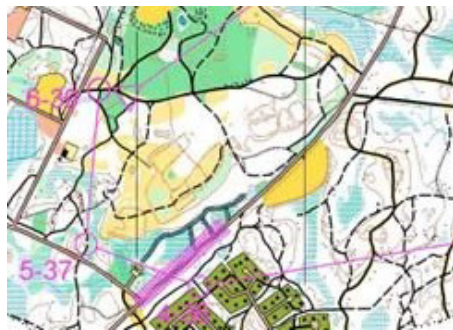
Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Guldsmedgade 3
Postbox 175
8100 Århus C
Tlf. 87 32 57 00



MTB - Orientering

Som et af de mange nye tiltag der er sket inden for orienteringsverdenen er MTB-O ved at blive en etableret disciplin i Danmark. I lande som Finland, Frankrig og Australien har sporten været dyrket på højt plan gennem flere år.

Som navnet antyder, er MTB-O simpelthen orienteringsløb på cykel. Til MTB-O løb må man dog kun færdes på stier og veje og posterne er derfor kun placeret herved. Der er lavet en lille smule om på O-kortet for at simplificere det lidt, ellers er der ikke den stor forskel fra alm. fodorientering.



Typisk kort tegnet til MTB-O. Den største forskel ift. normal kortnorm er klassificeringen af stier og veje. De er markeret efter deres »kørbarhed«, hvorfor sten, rødder m.m. har stor indflydelse på klassificeringen. (Kilde: www.mtb-o.dk)

Den 2. oktober blev de første forbundsmesterskaber i MTB-O afholdt i Silkeborg Vesterskov. Igennem de sidste år har en stor del af min træning forgået på MTB både fordi jeg sideløbende med o-løb har dyrket noget multisport, men også fordi det er suveræn og fed alternativ træning til orienteringsløb. Så jeg følte mig, efter en lille måneds mere eller mindre intens og specifik MTB-O træning, godt rustet til at fyre den af på de 26 km i Vesterskoven.

Rent orienteringsmæssigt kan man som fodorienterer godt tænke at orientering på stier og veje ikke kan stille de store orienteringsmæssige udfordringer. Men flere ting gør, at orientering faktisk kan blive yderst udfordrende. For det første er det svært at kigge på kortet cyklende i høj fart, på ujævn underlag. For det andet skal man i meget høj grad være på forkant med vejvalget, da man ikke lige kan rede et skævt udløb ved at krydse indover, og den med lige at løbe lidt på retningen og så finde ud vejvalget undervejs er også ret dårlig.

Ud over det er forskellen mellem at køre 40 km/t udenom på en stor grusvej og kravle op af en skrænt med cyklen på nakken også betydelig større end ved almindelig orientering. Det kan tit godt betale sig at køre lidt udenom. Så den vilde finorientering er der ikke, men en god bane kan være uhyre udfordrende vejvalgs-mæssigt.

Så inden løbet i Vesterskoven havde jeg brugt nogle timer på at nørde stier, veje, kurver og vejvalg på kortet. Cyklen var toptunet, udstyret var i orden, og det regnede som det skulle, så på selve dagen følte jeg mig max klar.

På den første del af banen synes jeg ikke at jeg fik orienteringen til at køre optimalt, men jeg fik efter et par langstræk styr på det. Havde gode ben og følte senere at jeg tog de rigtige vejvalg. Men efter knap 2 timer, 3 ture over Frederik den 7's høj, et par styrt, et par kilo mudder tungere og med to krampede lår kæmpede jeg mig de sidste km ind mod Virklund.

Det var fedt at konstatere at jeg havde bedste tid, og da det viste sig at holde til sejren var jeg en glad mand. Følte at jeg havde gjort hvad jeg kunne og at det var gået efter planen. Fed fornemmelse.

Så jeg har bestemt mod på at tage flere sejre og vil prøve at forsvare mesterskabet næste år. Men ud over det har jeg også fået mod på at arrangere et MTB-O løb i Århus. Jeg tror at rigtig mange ville synes, at det er sjovt at prøve kræfter med MTB-orienteringen. Så engang i næste sæson vil Bjarke Refslund og jeg prøve at få stablet et MTB-O løb på benene i Marselisborg/Fløjstrup. Hvis nogen har mod på at køre lidt orientering på cykel er muligheden der. Vi vil nok også prøve at arrange nogle træninger op til hvis nogen har lyst - ligesom hjælpere til løbet også er yderst velkomne.

Mountainbike Orientering er sjovt - du skulle prøve det!



Hjælpetræner søges

Ungdomsafdelingen søger en hjælpetræner, der kan hjælpe med afviklingen af den ugentlige ungdomstræning. Ungdomstræningen foregår hver mandag fra kl. 16 til ca. 18.30, og der deltager hver gang mellem 15 og 20 ungdomsløbere. Udover træningen forsøger vi at lave nogle weekendture og mere sociale arrangementer. Vi er i forvejen to trænere, men kan godt bruge en ekstra person til at hjælpe med det praktiske i forbindelse med de enkelte træninger, skygning, og eftersnak. Derudover vil det også være rart, hvis du havde lyst til at arrangere og deltage i weekendture.

Gerne en pige: Da vi i forvejen er to mandlige trænere, kunne vi godt tænke os en pige. Dette er dog ikke et krav, men blot en opfordring til alle de piger, der kunne have lyst.

Kvalifikationer: O-løbs erfaring er ikke så vigtigt. Det vigtigste er, at man har lyst til at deltage aktivt i ungdomsarbejdet, og mod på at have med ungdomsløbere at gøre. Og så skal man selvfølgelig have mulighed for at deltage de fleste mandage.

Arbejdsopgaverne vil blive delt mellem trænere alt efter interesse og tid.

Tiltrædelse: Snarest muligt.

Henvendelse: Har du lyst, eller vil vide mere, så henvend dig hurtigst muligt til en af de to ungdomstrænere: Torbjørn Gasbjerg (22515156), Morten Pedersen (86120668 / 22141207) 980595@ps.au.dk.



Vinter-cup 2004-2005

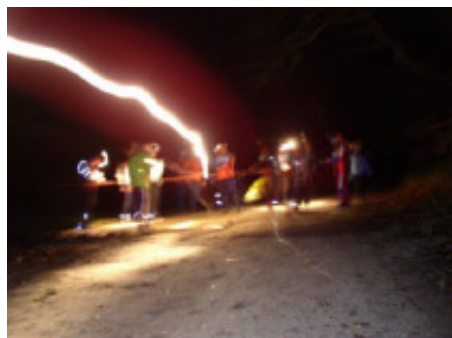


Kell Sønnichsen

Tre afdelinger - samt en prolog - har nu været afholdt. De har alle været godt besøgt med 35-44 deltagere pr. afdeling. Det lover godt for resten af cuppen.

Prolog

Thomas Hjerrild havde lavet en 1800 m bane med en frygtelig masse meter stigning. Men det skal det jo blive til, når man tre gange skal op og ned til stranden. Med 42 startende blev der lagt godt ud. Claus Bloch vandt - knebent - foran Lasse Svenningsen.



Prologen: Starten går på stranden ved Ballehage. (Foto: Claus Bloch).

1. afdeling: Grumstolsræs

Denne afdeling var arrangeret af Henrik Andersen, og det var derfor naturligt, at der var start ved Silistria og mål ved 1900's klubhus, Grumstolen. Første del var et linjeløb til Grumstolen, hvor der så var gaffet mængdeløb. Vinder blev undertegnede, blot 2 sekunder foran Ebbe Nielsen.

2. afdeling: 2 store og en lille

Igen stod Thomas Hjerrild for løjerne, der var en rent fysisk test: To omgange på »den store sløjfe« ved Silistria på 1700 m og en omgang på »den lille sløjfe« på 800 m. Imponerende 42 løbere stillede til start, og hurtigst (korregeret) var Peter Overgaard, der løb på imponerende 17.03. Det var nødvendigt at tage hundrededele med i resultatet, idet 34 løbere lå indenfor et halvt minut!



Noget nær samlet start på »2 store og 1 lille«. (Foto: Claus Bloch).

3. afdeling: Ultrasprint

Den traditionelle Ultrasprint var i år henlagt til Møllevangsskolen, idet Botanisk Have er spærret for WOC 2006 deltagere. Undertegnede var arrangør og kunne sende 35 løbere i »skoven«. Som sædvanlig var der lidt flere stativer derude end poster på kortet, og det snød et par stykker. Simon Goodwin vandt suverænt foran Christina Jakobsen med en korregeret tid på 2.49. Det er jo ultrasprint...

Kommende afdelinger

Nu er der julepause og Overdommer Utzon vil korrigere handicaps på baggrund af præstationerne hidtil. I januar mødes vi igen til den næste række:

4. afd. 6/1 : Banelægger: Morten Pedersen

5. afd. 18/1 : Enmandsstafet

Let gaflet mellemdistance med start fra Silistria. Første start kl. 18.00. Banelægger: Kent Lodberg

6. afd. 27/1 : Banelægger: Jan Overgaard

7. afd. 8/2

8. afd. 24/2

Finale 8/3

Hold øje med hjemmesiden for nærmere information.

Afdeling 7-9 mangler arrangør; meld dig gerne til Thomas Hjerrild, thhj@stofanet.dk.



Ultrasprint: 20 sekunders startinterval er lige på kanten af kaos. (Foto: Henrik Hinge).

Stilling efter 3. afdeling

1	Ebbe Nielsen	143	34	Lars Morsaa	57
2	Per Hjerrild	142	35	Simon Goodwin	55
3	Thomas Hjerrild	139	36	Troels Nielsen	51
4	Claus Bloch	128	36	Michael K. Sørensen	51
5	Kell Sønnichsen	127	38	Jesper Holst	47
6	Lasse Svenningsen	122	39	Torbjørn Gasbjerg	41
6	Henrik Andersen	122	40	Marie Hauerslev	39
8	Kurt Lyndgaard	119	41	Signe Faber	37
9	Kent Lodberg	118	42	Martin B. Pedersen	36
10	Peter Overgaard	117	42	Henrik Jørgensen	36
11	Martin Jensen	116	44	Tilo Stolzenburg	34
12	Torben Utzon	110	45	Mette Hjerrild	33
12	Morten Pedersen	110	46	Ane Linde	32
14	Henrik Markvardsen	109	47	Caroline Andreasen	29
15	Bjarke Refslund	108	48	Johan Fegar	28
16	Flemming Nørgaard	106	49	Thomas Nørgaard	27
17	Michael Bradford	104	50	Niels Andersen	25
18	John Holm	102	51	Grete Leth Pedersen	24
18	Christina Jakobsen	102	51	Finn Arildsen	24
20	Morten Fenger-Grøn	99	53	Line Iversen	23
21	Finn Simensen	97	53	Jørn Riis	23
22	Jan Overgaard	92	53	Lauge Gunge	23
23	Katrine Olesen	90	56	Else Hass	18
24	Morten Kusk	88	57	Peter Thomadsen	17
25	Henriette Jørgensen	87	58	Juul Meldgaard	15
26	Henrik Hinge	84	59	Per Klixbüll	13
27	Sten Ejning	80	60	Lea Snerum	11
28	Nis W. Breddam	79	61	Jan Hauerslev	10
29	Henriette Andersen	74	62	Jesper Madsen	8
30	Mona Nørgaard	71	62	René Rokkjær	8
30	Michael Snerum	71	64	Franz Ottesen	4
32	Knud Sørensen	62			
33	Hans Vendelbjerg	61			

Træningsløb 2005

02-jan	søndag	Marselisborg Nord	Nytårsløb	Familien Egander-Grøn
09-jan	søndag	Hengelbjerg	Vinterlangdistance (tilm. via o-service)	
14-16 jan	fre-søn	Vejle/Jelling	Træningssamling tilm. til thhj@hotmail.com	
16-jan	søndag	Rundt om Fulden	Vinterlangdistance (tilm. via o-service)	
22-jan	lørdag	Fløjstrup	1900	
29-jan	lørdag	Vestereng	Samlet start 13.30 (ca.) Sydkredsens U2, juniorer	
30-jan	søndag	Bosbjerg/Busbjerg	Vinterlangdistance (tilm. via o-service)	
05-feb	lørdag	Storskoven		
06-feb	søndag	Rosborg Sø Rundt	Vinterlangdistance (tilm. via o-service)	
12-feb	lørdag	Nørreteris		
19-feb	lørdag	Lisbjerg		
26-feb	lørdag	Risskov	1900 på træningstur	
02-mar	onsdag	Finderup	Natugle 1 (tilm. via o-service)	
05-mar	lørdag	Marselisborg Nord	evt supertræningsløb	
09-mar	onsdag	Storskoven	Natugle 2 (tilm. via o-service)	
12-mar	lørdag	Tolne og Uggerby	Nordjysk 2 dage (tilm. via o-service)	
16-mar	onsdag	Nørlund Pl.	Natugle 3 (tilm. via o-service)	
19-mar	lørdag	Palsgård	Supertræningsløb	Horsens OK
23-mar			Påske	
30-mar	onsdag	Fløjstrup		
30-mar	onsdag	Silkeborg Sdr. Skov	Natugle 4, tilm. på o-service	
02-apr	lørdag		OK Pan arrangerer DM-sprint	
06-apr	onsdag	??	Forårscup	
13-apr	onsdag	Ålum	Forårscup	OK Pan
20-apr	onsdag	Norringure??	Forårscup/Supertr.-løb	OK Pan
27-apr	onsdag	Frijsenborg??	Forårscup	Klaus Kristensen m. fl.
01-maj	søndag	Tved Plantage	Divisionsmatch (tilm. via o-service)	
05-maj	torsdag	Storskoven	Kr. Himmelfart	
11-maj	onsdag	Vestereng		
18-maj	onsdag	Hjermind	Supertræningsløb	Randers OK
25-maj	onsdag	Hans Broges Bakker		
01-jun	onsdag	Himmerig-Bærmose		
02-jun	torsdag	Rold Vælderskov	Supertræningsløb	Mariager OK
08-jun	onsdag	Vilhelmsborg		
09-jun	torsdag	Mariager	Dansk Park Tour	Mariager OK
15-jun	onsdag	Risskov		
18-jun	lørdag	Vilhelmsborg	Dansk Park Tour	1900
22-jun	torsdag	Marselisborg Nord	Sct. Hans løb	
			Sommerferie	
03-aug	onsdag	Risskov		
07-aug	søndag	Fussingø	Divisionsmatch (tilm. via o-service)	
10-aug	onsdag	Storskoven		

17-aug	onsdag	Nørreris??		
24-aug	onsdag	Dollerup Bakker	Supertræningsløb	Viborg OK
31-aug	onsdag	Vilhelmsborg		
10-sep	lørdag	Marselisborg Nord		
17-sep	lørdag	Lisbjerg		
24-sep	lørdag	Ørnbjerg Mølle??		
01-okt	lørdag	Fløjstrup		
08-okt	lørdag	Storskoven		
15-okt	lørdag	Nørreris		
22-okt	lørdag	Vilhelmsborg		
29-okt	lørdag	Donsø Sande	Supertræningsløb	Karup OK
05-nov	lørdag	??	Klubmesterskab	
12-nov	lørdag	Fløjstrup		
19-nov	lørdag	??	Supertræningsløb	Herning OK
26-nov	lørdag	Storskoven		
03-dec	lørdag	Marselisborg Nord		
10-dec	lørdag	Storskoven	Julearrangement, Shelteret v. lille Giber	
17-dec	lørdag	Marselisborg Nord		



(I troede lige, at nu var det slut, hvad?)



Jens E. Buur

En julehistorie

I forbindelse med at vi skal ud at træne til vores tur til Kilimanjaro og at dette foregår i Marselisborgskovene, faldt vores samtale på Silistria og vi mindes en lille ordveksling da der var en rundvisning i skoven arrangeret af friluftsrådet i Århus.

Vi, det vil sige min kone og jeg, er medlemmer af Dansk Vandrelaug, der sammen med andre friluftsgupper stod som arrangør af denne dag. Et spændende tiltag der også dækkede kajakkluppen og Islænderhestekluppen og andre friluftsklubber

Da vi kommer forbi Silistria siger min kone følgende: "Det er egentligt underligt at de derinde ikke er inviteret med."

Et medlem af DVL: "Nej de er da ret specielle!"

Min kone der tidligere har dyrket orienteringsløb i Oslo og omegn og mener at det også er friluftsliv: "Hvordan specielle?"

"Ja de er da sådan lidt for sig selv, Det er da nok også derfor at de gemmer sig lidt i skoven?"

"Lidt for sig selv?"

"Ja," bryder et andet medlem ind "sådan nogen hvor mænd danser med mænd o.s.v."

Det går pludselig op for os at I forveksles med en anden klub inde i byen der også bærer navnet på skovguden.

Dette blot som en lille julehistorie og en opfordring til at når friluftsrådet inviterer alle friluftsselskere til at se hvad vi alle kan tilbyde at i måske også var med Jo mere vi kender til hinanden jo mere kan vi sammen slå et slag for gode friluftsanser.



FM Sprint

Kommentar til Frank Lindes indlæg i Pan-Posten 607.

Det er altid et problem, når et løb, jeg satser meget på, bliver forhindret i at få alle de 110% indsats, som jeg gerne ville give. Når jeg bliver forhindret i at give de 110%, frustreres jeg og kan let mene, at der dermed ikke bør føres en resultatliste for løbet, specielt hvis jeg havde chance for topplacering i løbet.

Er dette en mærkelig tanke, Frank ?

Der var en fejl ved DM Sprint, som du også er enig i. Hvordan kan en 'almindelig dommerafgørelse' så være 100% forkert ?

Omkring o-snakken

Tonen kan være brysk, men i denne sag har behandlingen været ok saglig, både for og imod en anke, i modsætning til indlæg på Esbjerg OK's egen hjemmeside.

Jeg har svært ved at forstå hvad du vil sige med dit indlæg, men søger du større ydmyghed og mindre fokus på udfaldet af konkurrencer?

Hvis jeg træner meget, er det også fordi jeg fokuserer meget på udfaldet af konkurrencer.

Thomas Hjerrild

P.s: En kommentarmulighed i Pan-Posten havde været fin.

[red: Indrømmet, men det var ikke helt klart hvem, der skulle kommentere, og så var det heller ikke tidsmæssigt muligt. For at gøre det ens, har der heller ikke været kommentarmulighed til dette (faktisk glemte jeg det, beklager)]

Træningsplan

16/12 LK >2 timer, terræn
21/12 INT 4x8 min.(varieres) / 2 min. pause
23/12 LK Bundtur, >2 timer
4/1 DT 3 x terræn-runde, tilpasses
6/1 **Vintercup 4 (+ langkøring)**
11/1 INT o-int, 5x2 km
13/1 LK Bakkelangkøring
18/1 **Vintercup 5**
20/1 LK Terræn (linie)
25/1 INT 8-6-8-6-8 / 2min pause, tilpasses
27/1 **Vintercup 6 (+ langkøring)**
1/2 INT 12x2.45 / 1min pause, tilpasses
3/2 LK Bakkelangkøring
8/2 LK Terræn (linie)
10/2 **Vintercup 7**
15/2 INT 6x6 / 1min pause, tilpasses
17/2 LK Terræn, >2 timer
22/2 INT 4-2-6-2-4-2-6-2-4, tilpasses
24/2 **Vintercup 8 (+ langkøring)**

Ved intervallerne tilpasses længde og antal til den enkelte.

Der vil være mulighed for o-træning på poster om tirsdagen, faste poster eller lignende om torsdagen.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstituttet.dk

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
26/12	D	Marbæk Plantage	OK Esbjerg	Julenisseløb	17/12
2/1	D	Mariager Øst / Alstrup Krat	Mariager OK	Nytårsløb	28/12
9/1	D	Hengelbjerg	St. Binderup OK	Vinterlang	
16/1	D	Stenderupskovene	Kolding OK	Syd-Langdistance	
16/1	D	Rundt om Fulden	Århus 1900	Vinterlang	
30/1	D	Bosbjerg/Busbjerg	Randers OK	Vinterlang	
30/1	D	»Hemmelig«	Kolding OK	Fidusløb	16/1
6/2	D	Rosborg Sø rundt	Viborg OK	Vinterlang	
2/3	Dn	Strikes-,Neckelmans Pl.	Viborg OK	Natugle 1	22/2
9/3	Dn	Storskoven	Aarhus 1900	Natugle 2	1/3
12/3	B	Tolne Skov	Vendelboerne	Nord-Jysk 2-Dages	
13/3	B	Uggerby Pl.	Vendelboerne	Nord-Jysk 2-Dages	
18/3	Dn	Teglstrup Hegn	FIF/OK Øst	Spring Cup nat	15/2
19/3	A1	Tisvilde Hegn Øst	FIF/OK Øst	Spring Cup klassisk	15/2
20/3	Ds	Gribskov Nord	FIF/OK Øst	Spring Cup stafet	15/2
24/3	A2	Kollerup Skov	Aalborg OK	Påskeløb	
25/3	A2	Svinkløv	Aalborg OK	Påskeløb	
26/3	A2	Vester Thorup	Aalborg OK	Påskeløb	

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 udvalg 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 www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

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

Løbskonto: 3627 127-3213

Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vaskesponsor« for vores nye Caravelle.

Divisionsmatch 2005

Et par vigtige datoer at notere sig i kalenderen:

1/5 : Tved Plantage
7/8 : Fussingø

Det er de to dage, vi skal til divisionsmatch. Husk dem nu!

Ats.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
2/1	Marselisborg Nord	Familien Egander-Grøn	Silistria	Nytårsløb
9/1	Hengelbjerg	St. Binderup OK		Vinterlangdist.
16/1	Rundt om Fulden	Aarhus 1900	?	Vinterlangdist.
22/1	Fløjstrup	Aarhus 1900	?	
29/1	Vestereng	Sydkredsens U2, juniorer	?	Samletstart 13.30
30/1	Bosbjerg/Busbjerg	Randers OK		Vinterlangdist.
5/2	Storskoven	?	?	
6/2	Rosborg Sø Rundt	Viborg OK		Vinterlangdist.
12/2	Nørreris	?	?	
19/2	Lisbjerg	?	?	
26/2	Risskov	Aarhus 1900		
5/3	Marselisborg Nord	?	Silistria	Evt. supertr.løb

Starttid: Kl. 13-13.30

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



(Husk at være god mod dyrene, og lav vildtlommer, når du lægger bane)