

Pan-Posten

Nr. 614 - November 2005



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2005	Familie 1125,00	
	Senior 615,00	
	Junior 270,00	
	Passiv 260,00	
Sekretariat	Henriette Jørgensen, René Rokkjær,	2851 5439
(indmelding)	Ingerslevs Bld. 25, 4. tv, 8000 Århus C	2925 5439
	pan@orientering.dk	8613 2380
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg	8627 5280
	sej@moe.dk	
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
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	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456
Pan-Posten	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
Redaktør	kell@soenniksen.dk	
Trænere		
Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C	8612 0668
	980595@ps.au.dk	2214 1207
	Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	2251 5156
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg	8626 0313
	pan.kortsalg@stofanet.dk	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder	8693 7517
	knudes@pc.dk	
	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Ja, der kom en ny forside	3
Årsberetning: Arrangementsudvalg	4
Årsberetning: Eliteudvalg	6
Årsberetning: Ungdomsudvalg	8
Årsberetning: Husudvalg	11
Årsberetning: Træningsudvalg	12
Årsberetning: Løbsudvalg	13
Årsberetning: Kortudvalg	13
Love for OK Pan	14
Småland - nu med lys	16
Klubbmesterskapet 2005	18
Møde om multisport	20
Arrangementsudvalget	22
Generalsekretær søges	22
Vintercup 2005-6	23
Julefrokofter	24
Trænerens hjørne	25
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
615	26/1 Referat af generalforsamling Vinterlangdistance	januar 2006
616	16/3	marts 2006
617	5/5	maj 2006
618	29/6	juli 2006
619	31/8	september 2006
620	12/10	oktober 2006
621	29/11	december 2006



Ja, der kom en ny forside...

Nogle medlemmer blev noget overraskede, da sidste nummer udkom. Efter ikke mindre end 30 år med den samme forside, tog jeg mig den frihed at ændre den.

Årsagen til skiftet i forside er, at vi ganske enkelt var løbet tør for de gamle, og så tog jeg chancen for at gøre op med de sidste rester af runde hjørner i Pan-Posten. Forsiden med det karakteristiske navnehoved havde ellers eksisteret siden nr. 282 - september 1975.

Året før året

Med dette nummer er det også blevet tid for status, idet det er det sidste før generalforsamlingen. Det betyder, at det er tid for udvalgsberetninger.

De bærer i et vist omfang præg af, at 2005 har været »året før året«. Hverken løbs- eller elite-udvalgene har kunnet berette om store aktiviteter eller bedrifter, og kortudvalget har stået helt i VM korttegningens tegn. Dette ændrer sig forhåbentligt til næste år, hvor vi håber at se en mængde gode resultater berettet!

Og så er dette nummer også det sidste før jul, så jeg vil benytte lejligheden til at ønske alle medlemmer og andre læsere en god jul og forhåbentligt et brag af et år i 2006.

/Kell.



(Hvor mange gange kommer han så i år?)

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær
generalforsamling

**Torsdag den 19. januar 2006 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



Arrangementsudvalget

Klubtur til Åhus

Igen i år gik årets klubtur til Åhus i Sydsverige. Turen blev, som vanligt, arrangeret i et samarbejde mellem eliteudvalget og arrangementsudvalget, men som noget nyt havde vi hyret far Rokkjær til at køre en stor bus. Det betød at alle, på nær enkelte personbiler, forlod Ingerslevs Boulevard samtidig, havde en hyggelig tur i bussen, og at klubben sparede mange penge på bro- og kilometerpenge. Det fungerede faktisk rigtig fint hele turen igennem.

Som noget nyt havde vi i år valgt at forlænge turen med en dag, da det var pinse, og da det også tog lidt længere tid med bus. Det var super og gav ro og mulighed for mere afslapning og hygge.

Der var lavet nogle rigtig gode træninger (René), hvor alle fik løbet det, de havde kræfter til.



Nogle havde kræfter til mere end blot at løbe på klubturen.

Den berømte "flying mile" var, som vanligt, en del af den indbyrdes kamp og blev i år vundet af Patrick MacGrail.



Patrick efter at sejren i Flying Mile blev bekræftet.

Divisionsmatcher

Pan nåede som bekendt kun til 2 divisionsmatcher i år, hvilket da må kunne gøres bedre! Til begge løb var der som vanligt sørget for, at der var masser af kage at styrke sig på efter løbene.

Der var også arrangeret bustransport til løbet i Tved, hvilket var med til at give en god stemning blandt de deltagende.



Hygge ved divisionsmatchen i Tved.

Skt. Hans Løb

Blev i år lavet af nogle af klubbens unge og arbejdsomme piger. Et rigtig godt fidusløb rundt på skovens stier, med start på stranden.

Efterfølgende var der grill og en kæmpe salatbuffet. Mange var mødt op.

Klubfest

Silistria dannede igen i år rammen om årets klubfest, hvor 60 af klubbens medlemmer deltog. Maden fik vi i år fra slagteren i Odder, hvilket var en stor succes. Det var både lækkert, og så var der rigeligt! Mange positive tilbagemeldinger er der kommet.

Året er endnu ikke helt slut fra arrangementsudvalgets side, da vi den 10/12 arrangerer julehygge med gløgg og æbleskiver i forbindelse med træningsløbet, så vi alle kan ønske hinanden en glædelig jul.

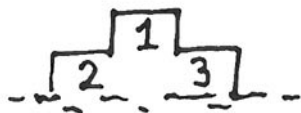
Medlemmer i udvalget

Desværre har der været mandefald blandt udvalgets medlemmer. Randi har valgt at trække sig efter en hel del år i udvalget og det samme har Henriette Andersen. Tak for en stor indsats fra jer begge. Christina Jacobsen har også valgt at trække sig.

Det betyder at vi har været lidt sårbare, men Christian Overvad har meldt sin ankomst, så velkommen til ham! Er der andre der har lyst til at være med til at arrangere ture, fester osv. for klubbens medlemmer, så er der stadig plads til en hjælpende hånd. Man behøver ikke været en garvet o-løber for at være med.

Udvalget har valgt Anne Skaug som formand.

Anne Skaug, Arrangementsudvalget



Eliteudvalget

Året er ved at være slut og det er blevet tid til status for endnu et år for eliten i Orienteringsklubben Pan. Et år der har været lidt blandet. Mange flotte resultater og alligevel ikke helt på højde med de to tidligere år.

På den nationale side har resultaterne været lidt mere svingende end de to forudgående meget flotte år, og på den internationale side har vi været lidt handicappet af, at de bedste drenge valgte "at flage ud" på grund af



René Rokkjær og Claus Bloch hhv. 1 og 2 ved DM Sprint i Skåde Bakker. (Foto: Torben Utzon)

udsigten til for ringe bredde blandt de bedste. Der er dog mange positive ting at nævne og mange positive ting at se frem mod.

Resultater

På resultatsiden har 2005 været et OK år. Sæsonens første styrkeprøve var vores eget DM Sprint i Højbjerg. Her blev René Rokkjær og Claus Bloch henholdsvis nummer 1 og 2 i H 21 og Yvonne Fjordside tog en flot sølvmedalje i D21. Til DM stafet var der medalje til holdene i D 21 og H 21 der blev henholdsvis nr. 2 og 3.



Ane Linde og Mette Hjerrild hhv. 1 og 3 ved DM Kort i Gribskov Esrum. (Foto: Torben Utzon).

Her udover var der 3 medaljer til Ane Linde og 3 medaljer til Mette Hjerrild til DM'erne i år. Det kunne med stor sandsynlighed være blevet til flere, hvis ikke Ane havde valgt at prøve kræfter med seniorerne på grund af den svigtende konkurrence i dame junior.

Landsholdet

Igen i år har vi haft løbere udtaget til diverse landskampe. VM i Japan blev desværre set fra Pans side tyndere end håbet. Yvonne var stoppet på landsholdet, Morten Fenger-Grøn havde store problemer med skader og René Rokkjær måtte melde afbud i ugen op til på grund af en brækket sesam-knogle. Heldigvis hed reserven Claus Bloch og så var han med som VM debutant - tillykke med det!

Claus deltog på sprint og klassisk med en bedste placering som nummer 38 på lang. Troels Nielsen deltog også med en 23 plads på lang som bedste resultat. Ligeledes var vi repræsenteret ved Junior VM ved Ane. Hun deltog på alle distancer og havde en bedste placering som nummer 15 på klassisk.



Ane Linde ved JWOC. (Foto: Torben Utzon).

2006

Hvor målet de seneste år har været at hjælpe de løbere, der har bosat sig i Norge og Sverige for at dygtiggøre sig, er målet for 2006 klart. Vi skal lave et supermiljø i Århus frem mod VM i Danmark. Hovedparten af løberne er tilbage i Århus og sammen med en meget fin tilgang af løbere (Signe Søes og Henrik Jørgensen - begge forsvarende danmarksmestre i seniorklassen) tyder det på en super vinter-og forårstræning.

Vi forsøger fortsat at forbedre vores daglige træning, så den bliver bedre og mere givtig for den enkelte løber og vores gruppe som helhed. Vi har holdt møder med fokus på træningen og er enige om, at give den en skalle, støtte hinanden og optimere frem mod VM på hjemmebane i 2006.

Internationalt

Vores repræsentation i udlandet (stafetter mm.) har været markant dårligere end tidligere år. Dette skyldes, som nævnt, primært at vores bedste drenge valgte "at flage ud" for sæsonen 2005, primært på grund af udsigten til for ringe bredde blandt de bedste. Fornævnte tilgang skulle dog gerne rette op på dette, så vi er tilbage for fuld styrke i 2006.

I 2005 har vi søsat vores satsning på de dygtige juniorer og ung-seniorer og de har gjort det rigtigt godt. Senest blev de nr. 38 til Smålandskavlen med et hold, hvor gennemsnitsalderen var 19 år.

I 2006 er der VM i Danmark. Noget mange af vores løbere satser hårdt på. Og mon ikke deres og vores satsning munder ud i at Pan får mindst 3 løbere med næste år i august?

Ebbe Nielsen, Eliteudvalget



Rie, Ane og Gry blev nr. 2 i D21 til DM Stafet.



Ungdomsudvalget

Ungdomsudvalget har i 2005 fungeret med Torben Utzon som formand og med Morten Pedersen og Torbjørn Gasbjerg som ungdomstrænere/ledere. I efteråret er Gry Johannsen indtrådt i trænerteamet. Vi har i 2005 fortsat vores ungdomssamarbejde med Århus 1900, der bl.a. indebærer at deres ungdomsløbere deltager i ungdomstræningen hver mandag eftermiddag.



I januar 2005 modtog vi DIF's kvalitetsmærke for gennemførelsen af projektet "Et godt idrætsmiljø for børn": "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."

Vi vil selvfølgelig prøve også fremover at arbejde videre med de tiltag der er startet som følge af deltagelsen i ovenstående projekt.

Ungdomstræning

Pans ugentlige ungdomstræning varetages af et træner-team bestående af Morten Pedersen, Torbjørn Gasbjerg og Gry Johannsen ("tiltrådte" i august). Jeg er ikke i tvivl om at klubben her råder over Danmarks mest kompetente ungdomslederteam. Udover ungdomstrænerne er der typisk 4-5 forældre, der hjælper til hver mandag, når 15-20 ungdomsløbere møder op til træningen på 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, og det har fungeret til alles tilfredshed. Sidste år blev der indført en dukseordning og en hjælperordning, for at ungdomstrænerne kan få bedre tid til at koncentrere sig om træningen. Denne ordning har fungeret efter hensigten, og er fortsat i 2005. Der har også været god opbakning til den månedlige fællesspisning på Silistria.

Ungdomsture

Ungdomsløberne har i 2005 haft tilbud om at deltage i følgende ture (flere er afviklet i samarbejde med eliteteamet):

- PAN-træningssamling, Vejle, 14-16-4/1
- Nordjysk 2-dages, Tolne/Uggerby, 12-13/3
- Spring Cup, Hillerød, 18-20/3
- Påskeløb, Thy, 24-26/3
- NOC-testløb, Göteborg, 8-10/4
- SM-stafet + SM-klassisk, Sjælland, 16-17/4
- Tiomila, Upplands Bro (Sverige), 21-24/4

- Klubtur, Åhus (Sverige), 13-16/5
- DM-kort + Midgårdssormen, Sjælland, 27-28/8
- Smålandskavlen, Nybro (Sverige), 29-30/10



Tue Lassen ved Smålandskavlen. (Foto: Torben Utzon).

Påsketuren var arrangeret i samarbejde med Århus 1900, og ungdomsløbernes forældre var inviteret med. Det var en stor succes og konceptet gentages i forbindelse med påskeløbene næste år på Rømmø.

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 mellem påske og Kristihimmelfartsdag. Der var ca. 10 deltagere i alderen 7-13 år. Næste år vil vi igen afholde et begynderkursus i samme periode,

men herudover har vi planlagt et ekstra kursus med start umiddelbart efter sommerferien (og umiddelbart efter VM i orienteringsløb, som vi jo er med til at arrangere i perioden 28/7-6/8 2006)



Kristihimmelfartsløb

Kristihimmelfartsløbet

Kristihimmelfartsløbet blev afholdt den 5/5 i Storskoven med målplads på engen umiddelbart øst for Moesgård Museum. Arrangementet forløb uden problemer i den sædvanlige, afslappede stil, som år efter år har lokket mere end 200 løbere i skoven (i år var der 224 deltagere!) Som lovet i indbydelsen viste vejret sig fra sin bedste side, 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 2005 er den ugentlige træning i Talentkraftcenter Midtjylland fortsat på samme måde som i de seneste par år. Der er nu 2 trænere tilknyttet: Brian Breumlund og Thomas Fredberg. Hver onsdag aften arrangeres der træning for TKC-løberne, som oftest i en skov nær Silkeborg. 6 af Pans ungdomsløbere har i 2005 deltaget i TKC-træningerne: Ane Linde, Mia Egander, Mette Hjerrild, Per Hjerrild, Peter Overgård og Marie Hauerslev.

Resultater

Resultatmæssigt har 2005 ikke helt kunnet matche de seneste par år. Det skyldes dog primært at klubbens traditionelle ungdoms-medaljesluger Ane Linde var forhindret i at deltage i 2 DM'er (DM-sprint og DM-nat), mens hun valgte at stille op i D21-klassen ved DM-klassisk. Årets høst blev på i alt 6 medaljer: Ane vandt 2 guld + 1 sølvmedalje, mens Mette Hjerrild vandt 1 guld + 2 bronzemedaljer.

Det skal også nævnes, at H11-12-holdet med Jacob Overvad, Lars Hjerrild og Victor Hauerslev vandt guld ved J/FM-stafet.



Victor Hauerslev, Lars Hjerrild og Jacob Overvad på vej mod guld i H11-12 ved JFM. (Foto: Torben Utzon).

Repræsentative hold

Ane Linde var en af to danske juniorpiger, der deltog i de **Nordiske Mesterskaber**, der blev afholdt ved Notodden i Norge 26-29/5. Bedste resultat blev en 12. plads på sprintdistancen.

Kredsungdomsmatchen i maj måned havde deltagelse af 7 ungdomsløbere fra Pan.

Ved årets **Junior-VM**, der blev afholdt i Schweiz i juli måned, deltog Ane Linde. Ane blev bedste dansker på den klassiske distance med en 18. plads. I forbindelse med Junior-VM blev der også afholdt en uofficiel sprint, og her opnåede Ane en imponerende 3. plads.

Ved ungdomslandskampen **Baltic Cup** i oktober måned var Pan repræsenteret ved Marie Hauerslev og Mette Hjerrild (Ane Linde var udtaget, men hun meldte fra). Til gengæld havde Ane sin seniorlandsholdsdebut ved B-landskampen **Eurometing**, der blev afholdt i Estland i begyndelsen af oktober måned.



Ane Linde blev nummer tre til invitationssprinten i forbindelse med Junior-VM. (Foto: Torben Utzon).

Endelig skal det nævnes, at Ane Linde og Mette Hjerrild er udtaget til næste års **Junior-elite**.

Næste år

På en lørdag i november 2005 afholdt vi (i samarbejde med Århus 1900) en såkaldt Gallerfestival, der er en afløser for de tidligere Børnekarruseller. Målgruppen var børn i alderen 7-13 år og det blev en stor succes med ca. 40 deltagere fra det meste af Jylland. Der er allerede planer om et lignende arrangement til næste år.

Ellers vil hovedmålet i 2006 være at få lidt flere ungdomsmedlemmer. Vi håber bl.a. at kunne udnytte mediedækningen af næste års VM i Århus og er bl.a. klar med et ekstra begynderkursus umiddelbart efter sommerferien.

Torben Utzon, Ungdomsudvalget





Hususvalget

Når vi ugentligt er på Silistria rydder vi op og kigger efter , om der er småreparationer, der skal klares. Det ordner vi så, ofte med hjælp fra de andre Panister.

Arbejder vi ellers har klaret i 2005:

Malet pigernes baderum støbning af gulv i nye skur, maling af flagstang samt isætning af ny snor, rep. af væg til kælder, alm. oprydning omkring huset.

Noget andre skal klare:

Afsavning af store grene, der rager ind over huset. Vi har snakket med Warming. Han har i år ikke haft tid eller penge; men vi står på hans liste.

Maling af huset udvendig. Kommunens folk er underrettet. Mangel på penge skyder det ind i 2006.

Udskiftning af punkterede ruder i gamle stue.

Mere belysning på stien fra parkeringsplads til huset. Håndværkerne er bestilt. De har travlt, men vil komme snarest. Nyt låsesystem følger i 2006.

Ting som vi gerne ser andre klubmedlemmer ordne:

Stander som fortæller om huset og klubben.

Teltoprydning. Måske var det en idé at få en teltansvarlig, der kunne rydde op og smide væk.

Trappestigen til loftet diskuterer vi meget. Den pynter jo ikke ligefrem. Har nogen en god løsning til en solid trappe, der kan hejses op?

Ole Iversen, Husudvalget



Ole Iversen i gang med at rense tagrende. (Foto: Torben Utzon).

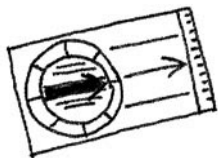


Nyt om WOC 2006 - Af: Jan Linderberg

Gjernhegnfjernerne



Nogle af Panisterne tog ud tirsdag den 8. november for at fjerne et hegn som VM løberne ikke så gerne skulle falde over til august. Vi fik en god dag og lavede forhåbentligt et godt stykke arbejde. Det var vist nok 2 km dobbelt tråd at løse fra pælene og rulle sammen.



Træningsudvalget

Igen i år har der været svingende fremmøde til klubbens træningsløb. Det virker ikke til at væsentligt flere af klubbens medlemmer bliver lokket af, at klubbens egne løb nu er gratis. Til gengæld har det haft stor effekt når arrangørerne lokker med sjove momenter og kage.

Derfor vil vi også gerne igen opfordre til, at I gå ind på hjemmesiden og læse instruktionen til træningsløbsarrangørerne, der ligger i forlængelse af træningsløblisten.

Træningsløb er vigtige

Træningsløbene er en vigtig del af klubbens tilbud i forhold til rekruttering og fastholdelse af nye voksne medlemmer. Derfor er det også vigtigt, at træningsløbene gøres mere attraktive både med hensyn til et varieret udbud af terræner og ikke mindst momenter i de mere velkendte skove.

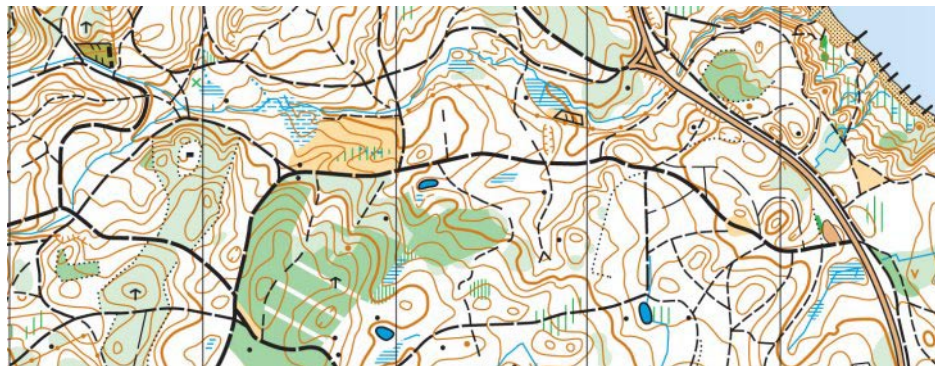
Vi har i år forsøgt med opfordringer til arrangørerne om at indsende information til os i god tid om, hvad de vil tilbyde, så det kan blive kommunikeret ud via hjemmesiden. Desværre er det ikke helt lykkedes endnu, men vi fortsætter med at sætte 2-4 personer på per træning, så der er mere overskud til at gøre træningsløbene lidt mere tillokkende. De få gange, hvor arrangørerne har meldt ud i god tid, hvad de tilbyder af træning/moment, SportIdent, instruktion og evt. kaffe og kage er det også lykkedes at lokke flere til træningsløb med reklame på hjemmesiden.

Aflysninger

Desværre har der også i år været en del sene aflysninger og ændringer, som vi må tage på vores skuldre. Vi har en del andre ting at se til i klubben og føler derfor ikke vi kan give træningsløbsudvalget hel den fokus det behøver for at gøre træningsløbene mere spændende og som minimum holde listen opdateret med skove og arrangører.

Derfor vil vi gerne her opfordre alle, der har gode ideer til træningsløbene om at melde sig til os, så vi kan få lidt hjælp og på sigt overgive opgaverne i udvalget til et nyt team (2-4 personer i udvalget vil være optimalt).

*Henriette Jørgensen og René Rokkjær,
Træningsudvalget*





Løbsudvalget

DM-Sprint blev afviklet lørdag den 2. april på et nyttegnet kort i Skåde Bakker. Klubben havde bedt om arrangementet for at få erfaring med afvikling af en sprintkonkurrence til WOC 2006.

Kortet er tegnet efter gældende sprintnorm af Kell Sønnichsen. Torbjørn Gasbjerg og Kent Lodberg stod for banelægningen. Der blev ved løbet anvendt tidtagning med 0,1 sekund nøjagtighed ved hjælp af en start-gate og fotoceller til registrering af målpassage, ligesom en ny version af SportIdent programmet blev afprøvet. Stævneledere var Henriette Jørgensen og Henrik Hinge.

Løbet blev afholdt i dejligt forårsvejr med 174 antal deltagere med en fin repræsentation i de to seniorklasser (D/H-21). Orienteringsløb.dk skrev følgende; "Rammerne var perfekte med en god speakning, et godt kort og virkelig gode baner".

John Holm, Løbsudvalget



DM Sprint i Skåde Bakker. (Foto: Erik Laursen).



Kortudvalget

Kortudvalget har bestået af 5 medlemmer med hver sit "ansvarsområde":

Lisbeth Nielsen, kortsalg
Ivan Christensen, Nord
Frank Linde, Vest
Kell Sønnichsen, Midtbyen
Flemming Nørgaard, Syd

Året har stået i VM kortenes tegn og 3 af vore meget aktive korttegnere, Frank, Kurt og Kell har lagt deres kræfter i disse kort. Der er dog for Kell blevet plads til yderligere et kort, Skåde bakker, som blev brugt til DM Sprint, som klubben arrangerede.

2005 er året hvor DOFs overdragelse af kortene til klubberne har sat sine spor og de digitale print er eksploderet til glæde for klubbens mange aktiviteter. Det betyder at der bliver solgt langt færre både trykte og printede kort bl. andet fordi eget forbrug printes, selv om vi har kortene liggende. Det gælder også træningsløb som er blevet svært for Lisbeth at styre. Det skyldes i høj grad ønsket om at printe banerne på direkte, hvilket jo er god service og letter arbejdet for banelæggerne. Det betyder dog at man skal overveje hvordan kortregnskabet fremover skal føres.

Eksternt er salget, uvist af hvilken grund, også dalet.

Og så har vi et jubilæum. Lisbeth har i 25 år stået for kortsalget og gjort et stort og solidt arbejde for klubben. Tillykke og tak for det.

Flemming Nørgaard, Kortudvalget

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 forslaget 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.



(Ok, her var han igen. Var det så første gang?)



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitut.dk



Småland - nu med lys

Årets højdepunkt var kommet - Smålands-kavlen, der i år fandt sted ved Nybro.

Mine forberedelser havde ikke just været prangende. Sidst jeg havde et o-kort i hånden var til Tio i foråret, og natløb havde jeg ikke løbet siden sidste år en gang, men jeg var absolut fortrøstningsfuld, da der efter min smag er tale om det ultimative inden for o-løb: stafet, natløb og fedt terræn i Sverige. Desuden havde jeg noget at revanchere fra forrige år, hvor mit lys forsvandt halvvejs henne på banen, og hvor mit held var Yvonne, der lånte mig sin MagLite, da hun drønedede forbi mig et par poster efter lyset var røget.

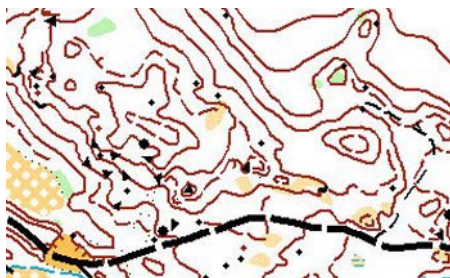
Som sagt optimismen var stor og humøret højt, da jeg blev samlet op i Jægersborg af en flok glade tøser, og vi tog den sidste tørn mod Nybro (de andre havde jo allerede kørt 3½ time). Da vi kom frem til Scoutstugan, som var vores bo de næste 16 timer nåede vi lige en mad og en gåtur inden fokus skulle rettes mod aftenens nature.

Vi stillede med to herrehold, to damehold og et openhold (uden natur). Desuden havde TKC-Pan og Midtjylland og nogle hold.

Natløb

Vejret var perfekt til natløb, og jeg var toptunet med et andet batteri end forrige år og en Tika i reserve, så denne gang kunne det kun gå godt. Eller det vil sige det kunne det i al fald det meste af vejen...

Jeg tog nogle noget mere sikre vejvalg i starten af banen end jeg ellers gør, når jeg løber natløb. Men da det som sagt var lidt siden, jeg havde haft et o-kort i hånden tænkte jeg, at det var meget smart.



Kortudsnit...



... og det tilhørende terræn. (Foto: Agne Pettersson)

Det var det, for jeg bommede i al fald ikke. Ja det gjorde jeg faktisk ikke sådan rigtig før end ved 8'eren, men der gik det klassisk galt. Jeg løb lige ind i posten, dvs. den var der ikke, men jeg var sikker på, at jeg var hvor den skulle være - og hvad gør man så når desperationen melder sig? Løber flue i flaske! Der gik 5-7 min. inden jeg fandt posten, der stod, der hvor jeg var til at starte med, men bare ikke fandt den - flot.

Nå men fokus på ikke at bomme den næste. Desværre lykkedes det ikke på trods af kompas og kontrol og det hele; lod jeg mig trække med til højre af nogen, der - fandt jeg ud af bagefter - løb og bommede. Efter at ha' tosset rundt i et stykke tid, kom jeg ud til en sti, læste mig ind, og bommede videre. Tilbage til stien igen og så ad den bagud og op i posten. Øv! Det tegnede ellers så godt.

De sidste par poster gik fint, men der var skaden jo sket, så på trods af at jeg havde

lys hele vejen denne gang, lykkedes det mig ikke at forbedre tiden fra for 2 år siden (heldigvis var banen lidt længere og terrænet lidt sværere). Hmm, der var ikke meget at være stolt af, da jeg kom i mål. Heldigvis havde jeg nogle gode holdkammerater, der tog det pænt.

Rie, som løb natten for førsteholdet, havde modsat mig bommet først på banen og løbet godt til sidst, og hun kom ind i en helt ok tid, 10 min efter, den hurtigste.



En lidt forundret Rie ved at gøre klar til nattens »arbejde«. (Foto: Torben Utzon).

Hos herrerne gik det lige fra ok til udgået pga. manglende lys og en skade. Efter et varmt bad i den stjerneklare nat drog vi hjem til en gang mad, hyggesnak og en lang nats søvn (vi skiftede til vintertid den nat) inden stafetten fortsatte efterfølgende morgen.

Stafetløb

Søndag morgen var vejret igen perfekt, og arrangørerne gjorde resten af arbejdet, så

arrangementet blev helt i top. Det eneste der nu var tilbage efter at ha' heppet og nydt at være til o-løb igen var turen hjem. Her kunne jeg igen nøjes med 4 timer - der er nogen fordele ved at bo på Nordsjælland.

Min konklusion på den forgangne weekend var

- at Småland stadig er i top 1 sammen med Tio; finsk speakning er for cool,
- at det kan være en fordel at have et o-kort oftere i hånden end hver ½ år (hvis man vil have lidt mere kontrol),
- at natløb er for fedt,
- og at det på 20. år stadig er super dejligt at være på tur med ens klubkammerater.

Resultater

Og til slut lidt resultater sakset fra Tuts indlæg på hjemmesiden.

Pans bedste herrehold var nærmest et juniorhold, med en gennemsnitsalder på 19 år! Holdet sluttede som nr. 38 blandt de 167 startende hold.

Pans bedste damehold sluttede som nr. 32 af 76 hold, efter en række solide præstationer af alle på holdet.

Pan deltog også med et andethold hos både damerne og herrerne. Damerne gennemførte med en placering som nr. 66, mens herrerne udgik efter problemer på den ene natur.

I H16-klassen løb Peter Overgaard natten for TKC-Midtjylland, og han løb holdet ind på en fornem 15. plads blandt 71 hold efter natten.



Carl Henrik Bjørseth

Klubbmesterskapet 2005

I en av mine skuffer ligger det et kart over Danmark, og på dette kartet har jeg markert alle de skogene hvor jeg har løpt o-løp i Danmark.

Dette er min nørdete lille danske hobby, og hver gang jeg får sjansen, så reiser jeg tvers over det hele Danmark for å delta i et løp som går på et kart hvor jeg aldri tidligere har løpt. (Nåvel, kanskje ikke til Sjælland). Spenningen var derfor stor foran årets klubbmesterskap i Pan-Århus: Ville jeg få anledning til å løpe på et nytt kart? Kanskje Hørret skov, eller noe annet spennende?

Men akk nei! Årets klubbmesterskap skulle gå i Vilhelmsborg, og der hadde jeg jo allerede vært et år tidligere. Nå har det seg slik at jeg faktisk liker Vilhelmsborg, så skuffelsen gikk fort over. Dessuten måtte man jo fort rette oppmerksomheten mot reglene for poengløpet, som ved første øyekast virket ganske så kompliserte:

Max tre små poster før en stor, og minst en liten mellom hver stor og ikke to store etter hverandre og husk å tømme brikken før du når 30 poster, men etter 20, eller så får du minuspoeng, og så er det ikke lov til å ta en liten post mer enn en gang i motsetning til de store, eller så får du minuspoeng, og dessuten har du bare en time på deg, eller så får du minuspoeng!



Om reglene var vanskelige å forstå da man leste dem, så var de faktisk helt innlysende så snart man fikk kartet. Faktisk var reglene som skapt for et o-løp i Vilhelmsborg, (noe de vel også var...øhh?). Jeg har flere ganger etter løpet tatt meg selv i å sitte og studere kartet mens jeg lurer på hva som var de beste kombinasjonene. Vi får håpe at det snart blir vinter og skiføre.



Hurtid omklædning. Det begynte at regne, da vi ankom til Vilhelmsborg - og det holdt op kort efter løbet var forbi. (Foto: Henrik Hinge)



Instruktion. (Foto: Henrik Hinge).

Klubmestre 2005

Uansett, klassevinnerne ble de følgende:

D 13-16 Marie Hauerslev

D 17-20 Mette Hjerrild

D 21 Signe Søes

D 45-54 Hanne Møller Andersen

D 55-64 Mona Nørgaard

D 65- Lisbeth Nielsen

H/D -12 Victor Hauerslev

H 13-16 Peter Overgaard

H 21 Henrik Jørgensen

H 35-44 Henrik Markvardsen

H 55-64 Flemming Nørgaard

H 65- Karsten Hinge

For øvrig venter vi i spenning på, at noen skal skru sammen et enkelt lite dataprogram som kan iterere seg frem til den kombinasjonen av poster som, på grunnlag av en gitt kilometertid, gir den høyeste poengsummen i løpet av en time. Utfordringen er herved overbrakt. Vi ser frem til publisering i en senere utgave av Pan-Posten.

PS: Kunne man forresten ta den nærmeste store på vei inn til tømning av brikken, og så ta den på nytt på vei ut? Hæ? Kan noen svare meg på det?

[Nej, så ville man jo tage to store i træk. Aflæsning af brikken har ingen betydning for den regel, red]



Mødet om multisport 27/10

En egentlig dagsorden havde vi ikke, men det var i tankerne, at vi gerne skulle komme omkring:

- Træning
- Formidling til medlemmerne om træning mv.
- Multisport-hold i OK Pan.
- Igangsættere/hjælpere

Eksisterende træning

Der blev informeret om den eksisterende løbs- og o-løbs-træning i OK Pan. Informationen omhandlede tirsdags og torsdagstræning, træningsløb, åbne orienteringsløb og de forestående vinterlangdistance, som i øvrigt er relevant og rigtig god træning.

De to nærmest forestående vinterlangdistancer er 15. januar og 29. januar. Ved sidstnævnte dato vil der også være mountain-bikeorientering.



(Foto: Jørgen Jørgensen)

Mountainbike-orientering

Herefter blev informeret og snakket om mountainbikeorientering, herunder MTB-O-Cup

og MTB-O træningsløb. Vi snakkede også om spinning som god træning her om vinteren. Henriette undersøger muligheden ved S.A.T.S. og Martin undersøger muligheden ved Aarhus Studenter Gymnastik (ASG).

Skydning

Skydning indgår også ofte til konkurrencer, så det bør vi også træne. Her var der faktisk flere, som måske havde nogle kontakter. Torbjørn kan skabe kontakt til Erik Flarup i Skive. Peter Thomassen kan skabe kontakt til skydning i Randers. Rasmus Skovgaard kan skabe kontakt til skydning i Århus (Vestereng).



(Foto: Jørgen Jørgensen)

Kano

Kano er også en ret benyttet disciplin i Multisport. Torbjørn nævnte, at han godt kunne fikse lån af kanoer med efterskolen (HNIE).

Andre discipliner

Rulleskøjteløb, svømning og klatring blev også nævnt som relevant træning. Brabrand søen har en glimrende cykelsti rundt om sig, hvor det er godt at stå på rulleskøjter. Søen kan vel også bruges til svømning, selvom en svømmehal nok vil være at foretrække her til vinter.

Klatring kan vi gøre i DGI-huset eller på udendørs klatrevæg ved Skøjtehallen.



(Foto: Michael K. Sørensen)

Information

Vi snakkede om, hvordan vi skulle formidle information om træning osv. til de interesserede. Det blev foreslået at vi skulle have et link på Pans hjemmeside om multisport. Det blev ligeledes nævnt, at den eksisterende opslagstavle på Pan hjemmeside vil blive udvidet af Henrik Jørgensen, så den vil blive ganske brugbar til formidling. E-mails blev også nævnt som en mulighed.

Pan-hold til konkurrencer

På mødet blev det også bragt på bane, at vi gerne skulle have nogle deciderede Pan-hold med til multisport-konkurrencerne. Måske

Pan Multisport aktiviteter

3/12 11.00	MTB, O-løb fra Silistria
7-8/1	Pan-samling - måske MTB
15/1	Midtjysk Vintercup, MTB-O
20/1	Karpenhøj Adventure 2006
28/1	Træning, arr. søges
29/1	Midtjysk Vintercup, MTB-O
11/2	Vinter City Race, Køge
25/2	Træning, arr. søges, skydning
26/2	Midtjysk Vintercup, MTB-O

allerede til Karpenhøj Adventure 2006 den 20/1 og Winter City Race 2006 i Køge den 11/2. Holdsammensætningen tager vi hen ad vejen.

Igangsætning

Vi fandt også nogle igangsættere/hjælpere, som vil stå for at få sat noget træning i gang og gøre sig nogle tanker om strategi for det ene og det andet. Det blev Martin P. og Thomas Nørgaard. Torbjørn ville gerne være sparringspartner og Jesper Holst ville gerne hjælpe med at arrangere løb. Jesper bliver nok en af de første til at arrangere, men generelt bliver det således, at vi alle tager en tørn med at arrangere træninger for hinanden.

Henrik Jørgensen tager sig af edb-delen.

Til sidst på mødet kom der forskellige forslag. Det blev foreslået at vi allierede os med forskellige eksperter for at udveksle erfaringer. Det kunne f.eks. være en cykel-nørd, som kunne give råd og vejledning om teknik, reparation m.v.

Det blev også foreslået at vi tog til et løb oppe i Sverige.

Endelig blev det foreslået at vi fik forskellige foredragsholdere til at komme og fortælle om multisport. Her blev foreslået Fjeldræven, Søren Brahe Bohnsen og Jacob Nielsen (sidstnævnte har løbet ekstremløb i Gobi Ørkenen.)

KHM Invest ApS
Højbjerg

Arrangementsudvalget



Julehygge på Silistria

Lørdag den 10. december holdes der juleafslutning på Silistria.

Kl. 13.00 er der intro i klubhuset til et lovende juleløb med samlet start umiddelbart efter.

Efter løbet hygger vi os med glögg, kakao og æbleskiver.

Samtidig skal vi også pynte lidt op i klubhuset. Så hvis du er til kravlenisser, julehjerter og musetrappes, opfordrer vi til at tage saks og limstift med. Vi har indkøbt julepapir.

Tilmeld dig/ jer senest d. 2 dec. til Caroline på:

c.m.andreasen@gmail.com

Mange julehilsner

Arrangementsudvalget

Arrangementsudvalget

Katrine Olesen	katrine_olesen@hotmail.com
Trine Kristensen	TK@markediconsult.dk
Anne Skaug	skaug@privat.dk
Caroline Andreasen	c.m.andreasen@gmail.com
Christian Overvad	overvad@mobilixnet.dk

FEMINA

KVINDELØB

2006

Generalsekretær søges

Kvindeløbet er nu blevet så stort, at arbejdet med at planlægge det er blevet ret omfattende. Derfor har bestyrelsen sammen med stævnelederen besluttet, at der kan slås en stilling op som »generalsekretær« for stævnet.

Opgaverne omfatter bl.a.:

- Planlægning af distributiun og udsendelse af foldere og plakater.

- Planlægning af pakning og udsendelse af startnumre.

- Planlægning af pakning af gaveposer.

- Kommunikation med myndigheder m.fl., såsom politi, stadion og sporvejene.

Der handler altså i høj grad om at »holde trådene samlet« og få sat gang i de rigtige aktiviteter på de rigtige tidspunkter.

Der vil være tale om en vis form for honorering for arbejdet, men vi forventer at man er villig til at indgå i et forløb, der strækker sig over mere end et enkelt år.

Hvis du er interesseret, så kan flere oplysninger fås ved henvendelse til Kell Sønnichsen (kell@soennixsen.dk) eller Martin Jensen (martin@mtj.dk).



Vintercup 2005-2006

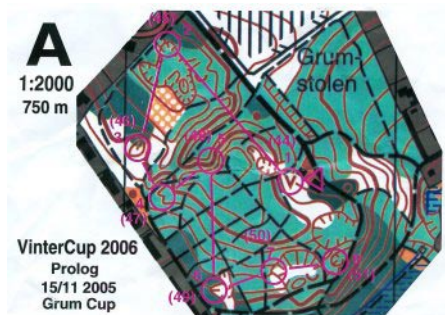


Kell Sønnichsen

Så er vi i gang igen...

Prolog

Årets vigtigste begivenhed - Vintercup - startede med en prolog den 15/11. Det var den gammelkendte Grum-Cup med to sløjfer på Grumstolen, der var vendt frygteligt tilbage med Henrik Hinge som arrangør. Faktisk var det mere gammelkendt, end de fleste var klar over, idet banen var genbrug fra prologen i 2001.



Startrækkefølgen var placeringen i sidste års Vintercup, og det betød, at Ebbe Nielsen måtte starte ud først - dog uden den gule førertrøje, der indtil videre er blevet væk.

Med en rekordstor mængde løbere til start - 46 - blev der trængsel i det bakkede terræn omkring Grumstolen, og indtil flere »near-miss« mellem løbere blev iagttaget.

Da mudderet havde lagt sig, viste det sig, at vinder blev Henrik Jørgensen foran Ane Linde og Tue Lassen.



Jørn Riis med en hjemmelavet pandelampe. Den holdt faktisk... (Foto: Michael K. Sørensen).



Hvor skal vi hen, du? (Foto: Michael K. Sørensen).



Pyha, 4.752 fod er langt... (Foto: Michael K. Sørensen).

Herrejulefrokost

Hvornår: **Fredag 16/12 2005.**

Tid: Vi mødes 17.30.

Sted: Silistria.

Hvad: Det sædvanlige:

*Julefrokostløb
Øl i saunaen
Noget at spise
Eventuelt en snaps
Præmieoverrækkelse
Sange og taler
Vittigheder*



Hvad gør du for ikke at gå glip af dette:

Tilmeld dig på listen i klubhuset, eller kontakt

Henrik: Tlf.: 86 15 80 14 Mobil.: 20 42 15 44, e-mail: henrik@fodsporet.dk

Troels: Tlf.: 86 13 89 61 Mobil.: 25 52 35 02, e-mail: nielsen_troels@hotmail.com



(Mon han også dukker op til julefrokosten?)

Landinspektørfirmaet

Hans J. Ovesen & Ove Kristensen
M.P. Bruuns Gade 41
Postboks 346
8100 Århus C

Quinn julefrokost

Så nærmer tiden sig med juletræer, julekñas, juleøl, julenisser, juleklokker og julesne.

Derfor er det også tid til vores julefrokost: quinnernes julefrokost.

Det foregår **den 17. december.**



Vi mødes i klubhuset kl. 15 hvor vi løber en tur.

Efterfølgende hjælper vi hinanden i køkkenet med at stable en ordentlig julefrokost på benene.

Ved tilmelding til KantineLine på

line.vangsoe.iversen@naeshoejskolen.dk

vil du få til tildelt en opgave. Så jo før du giver lyd fra dig, desto mere indflydelse får du på, hvad du skal lave. Dog senest den 9. december.

P.s. Selvfølgelig skal vi også have pakkeleg i år så husk en gave.

Panist julefrokost

Tirsdag den 20/12 2005.

Alle som har mulighed for at møde op, kl.10.00 til ca.13.00, er velkommen til at løbe og spise med.

Tag et eller andet spiseligt med.

Klubtræner Henrik Jørgensen

Trænerens Hjørne



Det var glædeligt at opleve rekorddeltagelse til årets prolog i Vintercuppen. Men selv om det er en ære at vinde en afdeling, bør Vintercuppen bruges til andet end blot konkurrence mod klubbens andre løbere. For hvad hjælper det, at man har løbet alle afdelinger, hvis posterne ikke står der hvor de skal, når forårets konkurrencer begynder?!

Målet med en langtur er ikke det samme som for en intervaltræning, og ligeledes bør man se på de enkelte o-tekniske træninger og for hver enkelt finde en, to eller tre ting, man gerne vil træne. Hvis man bare tager kortet, løber en tur og smider kortet væk bagefter, er der en fare for, at man laver samme fejl hver gang og måske ligefrem indøver flere unoder.

Uanset om man er nybegynder eller garvet o-løber, bør man før hver træning overveje, hvad man gerne vil med dagens tekniske træning. Sæt dig ned og lav en liste over de o-tekniske ting du gerne vil blive bedre til. Kan du ikke selv finde på noget at skrive, så spørg mig.

Nogle forslag kunne være:

- kompasskurs
- sidste sikre udgangspunkt
- løb lige på strækket
- gå til 1. post
- stop når du er usikker

Før du begynder på en o-teknisk træning, som f.eks. vintercuppen eller træningsløb, så bestem dig for 1-3 ting fra listen du vil koncentrere dig om. Mere end 3 fokuspunkter vil ende i kaos, eller at du ikke er fokuseret nok på de enkelte punkter.

Undervejs skal du koncentrere dig om de 3 punkter og lade resten styre sig selv. Oplever du undervejs, at du bliver ukoncentreret eller laver store bom, så stop op i 5 sekunder og fokusér på de valgte områder.

Efter træningen skal du så gøre op med dig selv, om du fik noget ud af det. Overholdte du planen, fik du et udbytte?

Hvis du synes, det er svært, så spørg - både hvis du har problemer med at lave en liste, eller hvis du har svært ved at finde ud af, hvordan du træner de specifikke ting. Evt. kan du få et skema til evaluering af løb, så du systematisk kan analysere dine løb og dermed se om du bliver bedre, og desuden blive mere opmærksom på de fejl du måske laver.

Samling 3-5 februar 2006

For alle Pan-løbere, nationale og internationale, plus VIP'er.

Mere information, som f.eks. hvor vi skal hen, kommer på hjemmesiden.



Vintercup 2005-2006

Vintercupplan

24/11 1. afd. ???

Mødested: ???

6/12 2. afd. Olympisk Orientering

Mødested: Silistria

15/12 3. afd. Ultra-Sprint

Mødested: Runde P-plads midt i Botanisk
Have senest kl. 18.00. Samlet start.

5/1 4. afd. ???

Mødested: ???

17/1 5. afd. ???

Mødested: ???

26/1 6. afd. ???

Mødested: ???

7/2 7. afd. Micr-O

Mødested: ???

21/2 8. afd. ???

Mødested: ???

2/3 9. afd. Finale

Mødested: ???

Nærmere om tid og sted vil komme på Pans
hjemmeside senere.

En hel del af afdelingerne mangler fortsat
arrangører, så hvis du vil være sikker på at
score 40 point, så henvend dit til Henrik
Jørgensen (henrik@fodsporet.dk).



Henrik Jørgensen

Træningsplan

21/11 Styrke / boldspil

22/11 LK moderat på sti, linie på kort - 1.20

24/11 OL **Vintercup, 1. afd.**

28/11 Styrke / boldspil

29/11 Int 12x2min/2.45min - ca. 1min pause

1/12 LK Terræn

5/12 Styrke / boldspil

6/12 Int **Vintercup, 2. afd.**

8/12 LK Bundtur, >2 timer

12/12 Styrke / boldspil

13/12 LK moderat på sti, linie på kort - 1.20

15/12 OL **Vintercup, 3. afd.**

19/12 Styrke / boldspil

20/12 Int 4 x 7min/10min / ca. 2 min pause

22/12 LK Bakketur

27/12 ?

29/12 ?

2/1 Styrke / boldspil

3/1 LK Bakketur med kort

5/1 OL **Vintercup, 4. afd.**

9/1 Styrke / boldspil

10/1 LK Langtur

12/1 Int 5-7x5 min.

16/1 Styrke / boldspil

17/1 OL **Vintercup, 5. afd.**

19/1 LK Langtur med kort

23/1 Styrke / boldspil

24/1 LK Terrænløngtur

26/1 OL **Vintercup, 6. afd.**

30/1 Styrke / boldspil

31/1 Int Terræntintervaller

2/2 LK Bundtur

6/2 Styrke / boldspil

7/2 OL **Vintercup, 7. afd.**

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

Int = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
3/12	D	Linddale	Mariager Fjord OK	Julepointløb	25/11
26/12	D	Østskoven	OK Esbjerg	Julenisseløb	17/12
8/1	D	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Nytårsløb	
15/1	D	Mols Bjerger	OK Pan	Vinterlangdistance	
29/1	D	Silkeborg Sdr. og Østerskov	HNIE	Vinterlangdistance	
5/2	D	Harrild Hede	Herning OK	Vinterlangdistance	
12/2	D	Venø	Karup OK	Vinterlangdistance	
22/2	Dn	?	?	Natugle 1	
1/3	Dn	Løvbakkerne	Herning OK	Natugle 2	
8/3	Dn	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Natugle 3	
11/3	B	Dronninglund	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	
12/3	B	Dronninglund	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	
15/3	Dn	Neckelmann/Strickes Pl.	Viborg OK	Natugle 4	

SRL = Seniorrangliste, JRL = Juniorrangliste, SL = Stafetliga.

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: knudes@pc.dk
 Løbskonto: 3627 127-3213

Mortensen & Beierholm

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

Shell Service

Rosenvangs Allé 218
 8270 Højbjerg
 Tlf. 8627 2775

Er »vaskesponsor« for vores Caravelle.

Ats.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
26/11	Storskoven	1900	Grumstolen	
03/12	*Marselisborg Nord	C. & J. Overvad, Jørn Riis	Silistria	Begynderinstr.
10/12	*Storskoven	Kell Sønnichsen, Michael KS	Silistria	Julearrangement
17/12	Marselisborg Nord	1900	Grumstolen	
7/1	Marselisborg Nord	1900		
15/1	Mols Bjerge	Henriette og René		Vinterlangdistance
21/1	*Storskoven	Martin J., Nis B., Troels N.	Silistria	
28/1	*Fløjstrup	Christian og Gry	P-plads før Moesgård strand	
4/2	*Vilhelmsborg	Familien Møller Skaug	Afmærkning på Oddervej	
11/2	*Risskov	Mette H., Ane L., Tue L.	Vandrehjemmet	

Løb markeret med * foran terræn er gratis for klubbens medlemmer.

Se mere om Vinterlangdistancen på hjemmesiden.

Starttid: Kl. 13-13.30.

Pris: Træningsløb arrangeret af OK Pan på klubbens egne kort er gratis for medlemmer af OK Pan.
For andre koster det 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



(God jul og godt nytår...)