

Pan-Posten

Nr. 616 - Marts 2006



Forårsfornemmelser?

Nordjysk 2-dages med 40 cm snedække...

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 2006	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
	Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk	4051 9500
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Henrik Hinge, vakant	
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	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

Indhold

Tilbudsfeber	3
Nyt fra bestyrelsen	4
Pansamling	5
Danske mestre til OK Pan	7
Elitefronten 2006	8
Femina Kvindeløb	10
Arrangementssiden	11
Tiomila	12
Hjemmesiden	14
Søges!	15
Vintercup 2005-6	16
Vejlestaffetten	17
Vi vil vinde	18
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
617	5/5 Spring Cup Påskeløb DM Nat og Sprint Tiomila	maj 2006
618	29/6	juli 2006
619	31/8	september 2006
620	12/10	oktober 2006
621	29/11	december 2006



Tilbudsfeber

Sjældent har jeg set så mange tilbud om ture, aktiviteter osv. som i dette nummer. Glæd jer.

Faktisk så skulle man tro, at klubben ikke havde andet at lave end ture og løb osv. for hinanden: Pansamling, Klubtur, Vejlestaffet, Kr. Him løb, Pigeaften, Divisionsturnering, Vintercup, Tiomila. Mon der er tid til at lave noget andet, f.eks. VM? Der er i hvert fald ikke noget nyt om det, så dette er et VM-frit nummer! Sikkert det sidste i år...

Der er åbenbart heller ikke tid til at lave træningsløb - eller løbe dem. Vi var fem, der egentlig ikke skulle have lavet supertræningsløb i Hjermand Egekrat ved Bjerringbro. Det kom vi så til med et udmærket resultat: Vejret var fint - næsten forårsagtigt, løberne glade, banerne gode (selvom jeg med skam må indrømme, at jeg havde sat en post forkert. Øv!) og kortet perfekt. I alt var der 60-70 i skoven - men kun fire (4!) fra Pan. Vi var altså flere til at lave løbet end der kom og løb. Lidt træls for os banelæggere, men det er nu mest synd for jer selv, for det var fint vejr, gode baner, perfekt kort osv. Og så var der kage bagefter.

Om det flasker sig lige så godt ved de øvrige supertræningsløb er svært at spå om, men skovene er ikke de ringeste: Palsgaard, Hjermand, Silkeborg Sønderkov og Haunstrup på denne side af sommerferien. Tag imod tilbuddene - du kan kun vinde ved det.

Tag også imod de øvrige tilbud på paletten - lige fra endagsklubtur til Vejlestaffet til en halv uge ved Tiomila i Sverige.

Og når du så har nydt, så er det tid at yde: Femina Kvindeløb og VM kræver mange hjælpere. Det skulle jo lige nævnes...

/Kell.



Nyt fra bestyrelsen

Nedenfor er en præsentation af den nye bestyrelse samt fordelingen af ansvarsområder.



Sten Ejning

Formand

Ansvarsområder:

- Skov



Hans Vendelbjerg

Kasserer

Ansvarsområder:

- Økonomi



Kent Lodberg

Ansvarsområder:

- Elite
- Skov
- Hus



Kell Sønnichsen

Ansvarsområder:

- Løb
- Kort
- Pan-Posten



Kim Rokkjær

Ansvarsområder:

- Ungdom
- Træning
- Arrangementer



Henrik Hinge

Suppleant

Ansvarsområder:

- Elite

Arrangementer

Arrangementsudvalget har planlagt en klubaften om kost og ernæring. Bestyrelsen fandt, at det var usikkert, om der var opbakning blandt medlemmerne til at retfærdiggøre den ret store udgift til foredragsholderen. En forhåndstilkendegivelse fra medlemmerne, om man ønsker dette arrangement gennemført, kan ændre beslutningen.

Til gengæld afsættes der et ekstraordinært tilskud til klubfesten til markering af klubbens 60 års fødselsdag.

Første afdeling af divisionsturneringen er 9. april. Udtagelsesjuntaen består af Morten Pedersen, Henrik Jørgensen og Kim Rokkjær.

Træning

For at gøre det nemmere for nye medlemmer at komme til træning - også for at gøre det nemmere for træningsløbsarrangører, som der ikke er for mange af - forsøges næste sæsons træningsløb i så vidt muligt omfang at blive afholdt fra Silistria. Vi håber på mange nye løbere til efteråret, og for dem betyder det ikke så meget, at det er samme skov hver gang.

Samtidig vil vi tilbyde special trænings- og introduktionsløb hver lørdag i perioden 12/8 - 16/9 2006 (i alt 6 gange). Start er kl. 11.00 - 12.00. Målgruppen er familier og begyndere. Banerne er lette og mellemsvære.

Der mangler bemanding i træningsudvalget. Interesserede kan henvende sig til Kim Rokkjær (kim@rokkjar.dk).



Kim Rokkjær

Pansamling 3-5. februar

22 veloplagte løbere havde valgt at deltage i denne tur. Udgangspunkt for dette års samling var Søhytten på Vorupørevej vest for Thisted. Fra hytten havde vi en flot udsigt over en dybfrossen sø, som i løbet af weekenden var samlingspunkt for adskillige lokale med hang til frokostspisning på isen.

Fredag

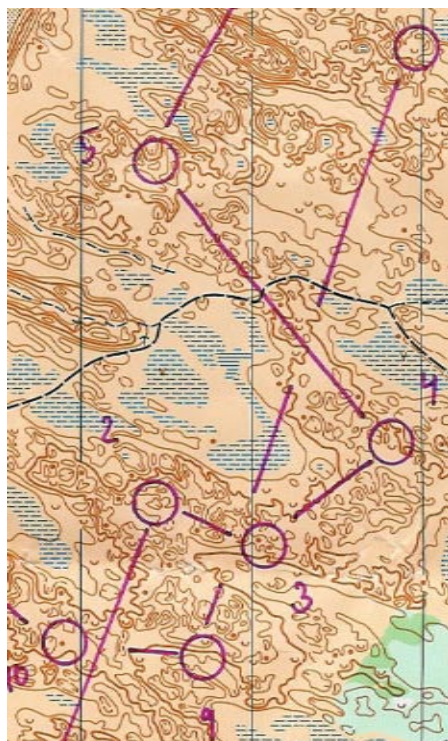
Fredag aften var der natløb i Vandet. Starten skulle have været 20.15, men da der altid er længere til Thisted (og endnu længere til Vorupøre ;-)) gik starten ikke før en time senere. Det var koldt, meget tåget, glat og ikke mindst mørkt. Starten foregik i tilfældig prioriteret rækkefølge bestemt af klubtræneren. Det var en bane med gaflinger og sløjfer, og på trods af kulde, tåge og mørke var det en rigtig god o-oplevelse.

Da vi kom tilbage til hytten, havde køkkenpersonalet forberedt varm suppe med nudler. Det var en ubetinget succes.

Lørdag

Første træning lørdag foregik i Stenbjerg. Kortet passede perfekt, så længe man ikke bevægede sig ind i plantagen, så det undlod vi. Jesper Holst stod for indsamling af den sidste del af posterne, hvilket han klarede i fin stil, godt støttet af Morten F.-G. der ventede, ventede og ventede i mål. Vi havde levnet frokost til dem begge, så de hurtigt kunne få lidt at spise inden vi skulle af sted igen til stafettræningen i Tvorup Øst.

Inden vi tog af sted til Tvorup Øst, blev der gået til den i køkkenet. Aftensmaden skulle forberedes i god tid, således man med samvittigheden i orden kunne køre ind til



Lørdag: Klitløb i Stenbjerg.

Thisted for at se EM semifinalen i håndbold mod Spanien. Men ikke ét ord mere om den kamp!

I Tvorup havde vi samlet start på en bane med masser af gaflinger. Det er en lækker skov, med gode udfordringer og et veltegnat kort. Ikke dårligt. Jeg så desværre ikke meget til de andre, sandsynligvis fordi jeg løb for langsomt eller også havde jeg bare alle de lange gaflinger.

Efter et vellykket aftenmåltid, var der kage, kaffe, cola, chips og chokoladefrøer. Resten af aftenen gik med gennemgang af resten af årets ture, herunder detaljeret planlægning af Tiomila. Aftenen blev i øvrigt ikke særlig gammel, førend sengene kaldte.

Søndag

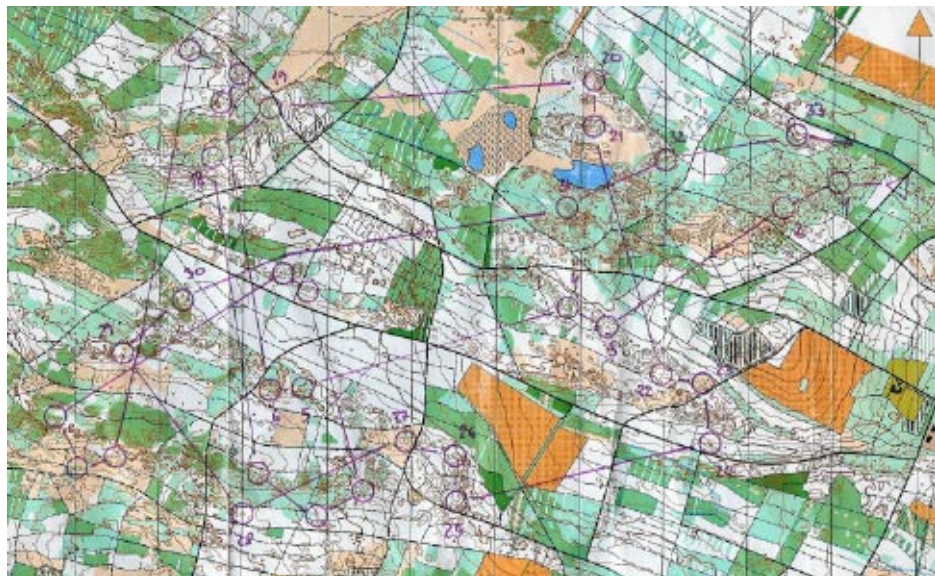
Langtur søndag foregik fra kirken i Tved. Der var lavet nogle temmelig lange baner, som man kunne bruge som motivation for at få løbet en masse. Banerne var dog lave i cirkler, så man havde mulighed for at lave sine egne "gaflinger". Der var nogle fældninger i skoven, som gjorde løbet lidt mere udfordrende. For øvrigt var det også her glat, man kunne blot ikke se det, da et lag sne på et par cm dækkede den spejlblanke is. Selv med pigge var det en udfordring at stå fast. Men alt i alt en rigtig dejlig langtur i Tved.

Hjemturen stod også i sportens tegn. Denne gang var Danmarks håndbold drenge helt ovenpå og snuppede bronzemedaljen ved at slå Kroatien!

Tak til Henrik for en fantastisk velorganiseret tur.



Uden mad og drikke går det ikke på en Pansamling - også kaldet Pan Pop Tur. (Foto: Torben Utzon)



Søndag: Alternativ »cirkeltræning« - 14,5 km hvis man tog det hele...



Ebbe Nielsen, Eliteudvalget

Danske mestre til OK Pan

Som optakt til en spændende forårssæson vil jeg her kort ridse nyhederne på elitefronten op. Det være sig tilgang og afgang af løbere, økonomi, trænersituation i KC samt programmet for foråret.

Lad det være sagt med det samme. Pan er blevet væsentligt forstærket både på den nationale og den internationale side til sæsonen 2006. De danske mestre på den lange distance fra 2005, Signe Søes og Henrik Jørgensen, stiller i den kommende sæson op for Pan. Herudover er Henrik også blevet tilknyttet som klubtræner. Henrik er kommet hjem fra Norge og Signe er flyttet til byen for at studere.

Til dem, der ikke måtte kende Signe, er der her lidt historie. Signe Søes er 23 år og er kommet til Århus fra Farum OK. Hun betegnes som ét af de største danske talenter på kvindesiden i mange år og vandt i 2003 sølv på mellemdistancen ved junior-VM. På seniorsiden har hun vist konstant fremgang de seneste to år. Fremgangen kulminerede med en samlet 24. plads i World Cup'en i 2005.

Desværre har vi måttet sige farvel (men pænt farvel) til Jens Knud Maarup. Jens er skiftet til Farum OK efter at have boet på Sjælland i 4 år. Tak til Jens for det store arbejde han har lagt i Pan og hans store andel i mange flotte præstationer.

På den internationale side er det værd at notere sig, at vi igen, efter en noget fattig sæson, er meget stærke på specielt herresiden. Troels Nielsen, Claus Bloch, Morten Fenger-Grøn, Henrik Jørgensen, Nicolai Nielsen og René Rokkjær er igen at finde i Pan trøjen. De vil sammen med Tue Lassen, Christian Christensen og Jeppe Borch udgøre en meget

stærk stamme på de kommende stafetter i ind- og udland.

Hos pigerne har tilgangen af Signe betydet at vi lige pludselig har et rigtig godt og ung hold, hvor Signe blandt andet skal løbe med Mette Hjerrild, Gry Johannsen og Ane Linde. Spændende at se hvad de kan udrette i 2006 og fremefter.

På KC trænersiden har vi fået tilknyttet en kapacitet pr. 1/3, nemlig Bjarne Hoffmann. Bjarne er damelandstræner og træner for flere af de bedste herreløbere. Han får et KC trænerjob ved siden af. En ansættelse vi har store forventninger til.

Programmet i foråret er tætpakket og mange af aktiviteterne er målrettet mod VM i Århus til sommer. Et VM, hvor vi har gode muligheder for at få nogle løbere med og et VM, hvor vi har gode muligheder for at støtte samme løbere. Udover VM satsningen ligger der en stor satsning på de store internationale stafetter: Spring Cup, Tiomila og Jukola. Stafetter, hvor vi har forventninger til meget fine resultater.

På den økonomiske front ser det også fornuftigt ud. Vi har fået et meget flot skulderklap fra Eliteidræt Århus, der igen i år har valgt at støtte vores aktiviteter med 50.000 kr. Herudover har Trimtex sponseret dragter til de bedste løbere. Der arbejdes stadig med andre sponsorer, og skulle der være nogen der har ideer eller gode kontakter, hører jeg gerne om det!



KHM Invest ApS
Højbjerg

Elitefronten 2006

Pans eliteløbere i den kommende sæson.
(Fotos: Torben Utzon, K. K. Terkelsen samt Erik Andersen)



Signe Søes



Henrik Jørgensen



Troels Nielsen



Claus Bloch



Morten Fenger-Grøn



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitut.dk



Nicolai Nielsen



Christian Christensen



René Rokkjær



Jeppe Borch



Tue Lassen



Mette Hjerrild



Gry Johannsen



Ane Linde

FEMINA

K V I N D E L Ø B

Foldere til uddeling

I starten af marts kom der 7000 foldere med reklame for dette års Femina Kvindeløb. De ligger nu på Silistria - dvs. en del af dem gør, for allerede nu er der mange, der har taget en stak og delt ud forskellige steder i byen og omegnen. Du kan også gøre en indsats ved at tage en stak og dele ud til din lokale frisør, arbejdsplads, uddannelsesinstitution, fitness-center etc.

Torsdag 23/3 kl. 16 pakker vi 1500 kuverter med foldere til tidligere deltagere. Kom også gerne og hjælp med dette. Hvis vi er nok, kan det nås før træning.

Andre vigtige datoer er:

Uge 17-18 - Pakning af startnumre. I de to uger op til stævnet skal der pakkes kuverter med startnumre til deltagerne. Vi forventer, at det sker to tirsdage.

7/5 2006 - Gaveposepakning. Vi ved endnu ikke, hvor det foregår, men ligesom sidste år vil vi forsøge at lave to skift, så man ikke skal være der hele dagen.

14/5 2006 - Selve Kvindeløbet. Der er behov for 90-100 hjælpere til at gøre livet behageligt for de ca. 2700 løbere. Dagen før skal der også bruges en del til at stille stævneplads op.

På »juntaens« vegne, Kell

Arrangementssiden

Der er fuld gang i arrangementsudvalget og vi arbejder i øjeblikket på flere fronter.

Noget af det første som medlemmerne vil mærke til er årets **divisionsturnering**, hvor første afdeling løbes **den 9/4 i Hou skov** ved Mariager.

Pan løber i 1. division, og vi skal i år kæmpe mod Ålborg, Horsens og Silkeborg om at komme i finalen om at blive Danmarks bedste klub. Vi vil selvfølgelig gerne prøve at vinde, men det bliver utrolig svært. Vi må erkende, at det er Silkeborg, der er den store favorit og har de fleste sejre bag sig. Vi skulle gerne undgå en nedrykning til 2. division.

Vi har derfor brug for **alle** Pan'eres hjælp og indsats. Jo flere, jo bedre. Helt fra nybegyndere til de mere garvede. Om du så kun kan gå en bane igennem vil det være guld for klubben. Der er baner i alle sværhedsgrader, vi skal dække. Også H40-45!

Startafgiften er 70 kr. og klubben vil arrangere fællestransport i private biler. Husk at notere et evt. ønske om transport ved tilmeldingen.

Vi vil fra arrangementsudvalgets side sørge for at der bliver bagt kage samt lavet kaffe og te, som kan nydes i Pans nye klubtelte efter løbet. En rigtig god chance for at lære nogle nye af klubbens ny medlemmer at kende på.

Der er sidste tilmelding d. 31/3, men skynd dig at melde dig til hurtigst muligt, så vi kan få stillet et stærkt hold!

Hvis du er i tvivl om, hvilken bane du skal løbe, og hvordan du får meldt dig til, kan du kontakte klubbens træner, Henrik Jørgensen, Kim Rokkjær (kim@rokkjar.dk) eller Anne Skaug på 8627 7670 eller mail: skaug@privat.dk, så finder vi ud af det.

Senere på året, pinsen, bliver der atter arrangeret klubtur til Sverige. I år har vi valgt at tage til området omkring Varberg. Dette er også en tur for alle. En tur, hvor man kan prøve kræfter med de svenske terræner og lære at færdes udenfor Storskoven. Det er endnu en mulighed for at være sammen med dine klubkammerater i nogle andre rammer end lige Silistria. En tur, der plejer at være super hyggelig med masser af god mad, kage, spil, sjove snakke og så naturligvis noget o - løb.

Klubben bliver 60 år i år, så det fejrer vi med en lidt "større" klubfest. Det bliver lørdag d.4/11, så sæt X i kalenderen. Sted og indhold kommer senere.

Der arbejdes endvidere på en klubaften til efteråret uden orienteringsmæssigt indhold. Også det kommer der mere om senere.

Håber at se mange af jer til disse arrangementer.

Arrangementsudvalget

Randi Scheel	rskh@stofanet.dk
Katrine Olesen	katrine_olesen@hotmail.com
Trine Kristensen	TK@markedsconsult.dk
Anne Skaug	skaug@privat.dk
Caroline Andreasen	c.m.andreasen@gmail.com
Christina Jacobsen	cbjakobs@imv.au.dk



Ebbe Nielsen

Tiomila 29-30/4 2006

Et af årets absolutte højdepunkter!

Så er det ved at være tiden igen. Om 1½ måned går det løs i skovene ved Örebro. Det er 21. år i træk at Pan deltager i Tiomila! Skal du være med til at holde de stolte traditioner i hævd?

Stævnepladsen ligger i Knottebro på grænsen mellem Askersunds og Hallsberg kommuner nær ved Örebro. Mulighed for træning dagene før, hvis man er frisk.

Allerede nu kan du tænke i baner som vil bringe dig nærmere en form, som vil gøre dine muligheder for at løbe et godt Tiomila større. Løb natløb (drengene) og ikke mindst o-tekniske træninger. Det er vores håb og målsætning, at vi kan levere stabile, rene o-præstationer uden store tidstab, da det flere gange er dér vi har mistet meget.

Kort over terrænet hvor der skal løbes hænger på Silistria.

Vi vil igen i år forsøge at arrangere forskellige afgange, så der kan vælges, hvornår man vil op for at få noget nordisk terræn under fødderne inden konkurrencen.



Typisk indretning af »klubteltet«. (Foto: Torben Utzon)

Tilmelding senest 30/3 til: tutzon@tutzon.dk. Angiv om du ønsker afgang torsdag formiddag, torsdag eftermiddag, fredag formiddag eller fredag eftermiddag. Det er vigtigt, at du angiver afgang ved tilmelding af hensyn til planlægning af turen! Angiv også om du kan lægge bil til.

Pris: uændret 550 kr. alt inkl.

Nærmere info kommer senere - hold øje med hjemmesiden! Check også: www.tiomila.se.



Tue Lassen på vej i mål efter 2. tur, 2005. (Foto: Torben Utzon).



Damer

Start lørdag 14.00, målgång ca. 17.15.

	Gaffling	Banelængde	Vindertid	Målestok
1	Ja	6430 - 6630 m	40 min	1:10 000
2	Ja	6430 - 6630 m	40 min	1:10 000
3	Nej	4730 m	30 min	1:10 000
4	Ja	6060 - 6110 m	35 min	1:10 000
5	Ja	8560 - 8610 m	50 min	1:10 000

Herrer

Start lørdag 23.00, målgång søndag ca 09.05

	Gaffling	Type	Banelængde	Vindertid	Målestok
1	Ja	Nat	14 000 m	75 min	1:15 000
2	Ja	Nat	14 000 m	75 min	1:15 000
3	Ja	Nat	6 500 m	35 min	1:10 000
4	Nej	Nat	18 000 m	100 min	1:15 000
5	Ja	Nat	6 500 m	35 min	1:10 000
6	Ja	Nat/gry	9 400 m	50 min	1:10 000
7	Ja	Gry/dag	9 400 m	50 min	1:10 000
8	Nej	Dag	6 500 m	35 min	1:10 000
9	Ja	Dag	12 500 m	65 min	1:15 000
10	Ja	Dag	16 000 m	85 min	1:15 000



Henrik Jørgensen

Hjemmesiden

Pans hjemmeside har fået en ansigtsløftning, men er designmæssigt ikke så forskellig fra den gamle side. Under overfladen er der dog sket en større ændring. Det meste er nu samlet en database, og det skulle derfor blive lettere at holde siden opdateret og hente oplysninger frem til det sted oplysningerne nu en gang skal være.

Med et VM der arrangeres i Danmark, med OK Pan som medarrangør, kan der komme flere besøgende på siden, som gerne vil finde information om lidt af hvert, derfor er det dejligt hvis sidens daglige brugere gør

	med hensyn til det nye layout, jeg synes, det er meget pænt, men jeg synes, at papirarbejdet, så Tut må gerne sende den til mig (jeg har den ikke). Alternativ til computer i skoven: Tag til printeren med (væk den igen?) og print strækløbsene. Så er der blot et lille fastarbejde bagefter :-) /Karl S.
	Indlægget oprettet 09/03 17:24 - Gå til Egskat (er jeg nu helt sikker på) omfatter/omfattede også den smalle tange vest for kortet - næsten til venstre. Rent at den ikke er med (så ved jeg huske!). Så tænkes vellet fine. Kom blikkerne ikke efterfølgende indføres på PC - eg. af KS (som selvfølgelig...), ellers til Tut som så offentliggør skibet (heller ikke noget nyt?)
	Indlægget oprettet 09/03 17:44 - Gå til Det vil så kræve, at alle afleverer SI blikken. Det kan godt gå til Vintercup, men til en super-? Jeg har nu det kortet af Tut - og tror, at du har ret. Det er ikke det samme. Tjekker lige, når jeg kommer hjem fra arbejde. /Karl S.
	Indlægget oprettet 09/03 18:33 - Gå til Mht. spørgsmålet om Hjemind Egskat (Egskat) er den samme skov. Så er det den samme skov. Dag er det et VM træningskamp og er derfor ikke lukket (af støvmedebær). Hvis det er lukket er detannonen af den danske landsholdside, hvilket jeg har hørt de har gjort da det skal bruges til udtagelse... /Thomas Norgaard
	Indlægget oprettet 09/03 18:35 - Gå til Måske møder jeg op - selvom jeg stadig ikke er helt overbevist om, at i rent faktisk kører til Egskat (at jeg i mindst en af trænings og datter poster ud, men i stedet gør det et eller andet sted i tilflytning. Håber meget på, at det bliver en succes. (Karl S. har det med den skov).

Når der er gang i Forum...

opmærksom på hvis de finder noget der ikke er opdateret eller blot ser underligt ud.

Håbet er at alle vil bidrage til at holde siden opdateret. Nogle personer har allerede fået ansvar for et par sider, men finder du noget der virker mærkeligt eller ikke-opdateret så send en mail til webmasteren (henrik@fodsporet.dk)

Den gamle opslagstavle er blevet erstattet af et forum. Ud over en lidt ændret struktur har man nu muligheden for at få vist sit billede ved siden af egne indlæg. Alle kan på den måde se hvem der skriver.

For at udnytte denne mulig skal man oprette sig som bruger på siden. Dette gøres ved først at klikke på login i øverste højre hjørne og derefter på registrer ny bruger. Foreløbig er der 24 brugere der har registreret sig.

Det skulle gerne hjælpe til at specielt nye medlemmer har lidt lettere ved at sætte ansigt på klubbens medlemmer.

Kalenderen er også blevet udvidet. Nu er der mulighed for at skrive uddybende forklaringer/instruktioner til hver enkelt aktivitet. Som arrangør af træningsløb har du dermed mulighed for at give god information i god tid inden løbet.

Hvis du sidder med ideer, ris eller ros, eller ønsker at bidrage med noget til hjemmesiden er du velkommen til at skrive til webmasteren.

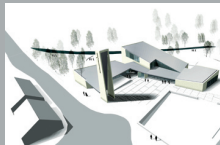
Landinspektørfirmaet

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

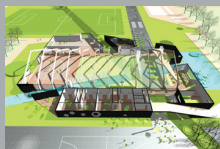
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal

Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus
Åboulevarden 22, DK-Århus C

Moe & Brødsgaard er et rådgivende ingeniørfirma med ca. 240 medarbejdere fordelt på regionskontorer i Århus, Fredericia, Ålborg og København.

www.moe.dk



MOE & BRØDSGAARD

- kompetent og engageret rådgivning

Søges!

Stævneleder og banelægger til

Dansk Park Tour

Søndag den 10. juni har OK Pan en afdeling af Dansk Park Tour - et lille sprint-løb med typisk under 100 deltagere. Det består af to etaper i Skåde Bakker - de samme områder som til DM Sprint sidste år.

I sidste nummer efterlystes både en stævneleder og en banelægger. Det mangler vi stadig. Ingen af delene er specielt arbejdskrævende. Så det er et perfekt stævne at »øve« sig på.

Yderligere information kan fås ved henvendelse til Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk).

Søges!

Pakning af gaveposer til

Femina Kvindeløb

Sidste år brugte vi mejeriet Enigheden til opbevaring og pakning af gaveposer til Femina Kvindeløb. Det er - desværre for os - udlejet i år, så der kan vi ikke være.

Har du en god ide til, hvor vi så kan være? F.eks. lagerhal, gamle industrilokaler, eller blot uudnyttet kontorplads. Der er behov for ca. 100m² plads i 14 dage - helst med noget bordplads til pakningen. Hvis det desuden er nemt at levere paller med indhold vil det være suverænt.

Tænk over det! Og henvend dig til Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk).



Vintercup

2005-2006



Kell Sønnichsen

Det var en mørk og stormfuld aften.... Det var i hvert fald mørkt alle 9 afdelinger plus prolog fra midten af november til starten af marts. Her følger det afsluttende afsnit i krøniken.

7. afdeling 7/2

Botanisk Have skulle stå model til mere end Ultra-Sprint havde ungdomstrænerne Torbjørn og Morten besluttet. Det blev så en Micr-O afdeling med to almindelige runder, en micr-o runde - og strafrounder. Ca. halvdelen af feltet kom igennem med en eller flere af de sidste, fordi de havde klippet forkert på micr-o.

Botanisk Have er et hurtigt terræn, så det var de laveste handicap, der dominerede. Rasmus Skovgaard sejrede foran Rikke Nørgaard. Henriette Jørgensen beholdt lige førstepladsen med Peter Thomadsen lige efter, mens Tue Lassen rutsjede lidt ned ad listen pga. en strafrounder.

8. afdeling 21/2

Til gengæld var Tue Lassen sammen med Christian Christensen sikre på 40 point ved 8. afdeling - de stod nemlig som arrangører af »Den gule trøje bliver altid afgjort i bjergene«. Så kunne vi jo tygge lidt på den titel indtil start... Det viste sig at være en ganske normal bane - 4000 m med 250 m stigning. Ikke noget at snakke om!

Vinder blev Peter Thomadsen, der så også overtog den gule førertrøje fra Henriette Jørgensen. Thomas Nørgaard og Ebbe Nielsen

besatte de næste pladser i aftenens afdeling, men den eneste, der kan true Peters sejr er Henriette. Så det blev næsten afgjort.



Micr-O på 8. afdeling.

La Grande Finale 2/3

Lidt ufint var den sidste afdeling lagt i uge 9, hvor en stor del af Pans løbere var på skitur til Kvitåvatn. Bl.a. dette forhold betød, at kun 22 løbere meldte sig til start. At det var koldt og der lå sne havde måske også lidt at sige.

Kim Rokkjær og Caroline Andreasen stod for en minudgave af Jættemilen: Et par fælles poster ud til en stjernepost, hvorfra der skulle løbes tre sløjfer, sluttende med et par fælles poster til mål. Der var dog ikke samlet start.

Finalen blev vundet af Jesper Holst foran Rasmus Skovgaard og René Rokkjær. Det betød at Peter Thomadsen kunne beholde den gule føretrøje på indtil næste vinters cup.

Slutstillingen

1	Peter Thomadsen	272
2	Henriette Jørgensen	267
3	Tue Lassen	256
3	Caroline Andreasen	256
5	Henrik Jørgensen	254
6	Mona Nørgaard	244
7	Rasmus Skovgaard	230
8	Thomas Nørgaard	222
9	Ebbe Nielsen	218
10	Kurt Lyndgaard	217
11	René Rokkjær	215
12	Christian Christensen	213
13	Rikke Nørgaard	212
14	Troels Nielsen	210
15	Signe Søes	209
16	Kim Rokkjær	206
17	Henrik Markvardsen	193
18	Morten Kusk	192
18	Kell Sønnichsen	192
18	Torbjørn Gasbjerg	192
21	Peter Overgaard	189
21	Grete Leth Pedersen	189
23	Morten Pedersen	188
24	Ane Linde	187
25	Finn Arildsen	185



Ebbe Nielsen

Vejlestaffetten

Vi vil genoplive en gammel tradition med mange Pan-hold til Vejle-stafetten. Vejle-stafetten, der løber af stablen søndag den 11/6 i Munkebjerg (lige syd for Vejle fjord), skulle gerne have deltagelse af rigtig mange Pan-hold. Mindre end 10 hold vil være trist!

Henrik Jørgensen og undertegnede har talt om at lave stafetten til en klubudflugt i samarbejde med arrangementsudvalget, hvor vi vil stille med så mange hold i begge klasser (både Light og Classic), som det er muligt. Planen er, at vi primært vil tilstræbe at sætte jævnbyrdige hold, så vi også kan dyste internt i klubben. Klubmester i stafet!

At der skulle være noget for enhver smag fremgår af banelængderne nedenfor. Du skal ikke holde dig tilbage. Du tilmelder dig bare og vi finder en passende tur til dig.

Vi håber på stor opbakning fra unge som gamle, begyndere som øvede og piger som drenge. Kom nu - det bliver skægt og hyggeligt!

Vejlestaffetten Classic (mindst en dame)

1. 4,5 km svær
2. 3,5 km svær H/D -16 eller over 40
3. 3,5 km svær H/D -16 eller over 40
4. 4,5 km svær

Vejlestaffetten Light (alle må løbe alle ture)

1. 3,5 km mellemsvær
2. 3,0 km let
3. 2,5 km begynder
4. 3,5 km mellemsvær

Ud af busken alle mand! Husk, der er kage i klubbetelt!

Vi vil vinde!

Inden for fodbold og håndbold er man ikke i tvivl... her vil man vinde divisionsturneringen. Det vil vi også i OK Pan. De seneste år har vi i stil med AGF ikke klaret os specielt godt. Det skal der laves om på. Vi har alle mulighederne for at slutte på toppen, idet vi efterhånden har en god bredde i klubben i form af mange garvede løber, Danmarks bedste elite, en fantastisk ungdomsafdeling og sidst men ikke mindst vigtigt en masse nye løbere. Det er lige præcis opskriften, der gør os til favoritter til at vinde årets divisionsturnering.

Vi kommer dog ikke til at vinde uden en stor opbakning fra alle klubbens medlemmer, derfor kan vi kun opfordre alle til at reservere følgende datoer:

9. april	Hou skov
13. august	Vilsbøl plantage
17. september	Finalen - Brødeskov

Alt du skal gøre er at tilmelde dig til løbene via o-service. Så vil der bliver sørget for transportplaner til løbene. Fra klubbens side vil vi skabe rammerne til en rigtig god oplevelse med bl.a. kaffe, kage og vejledning og gode råd om løbet.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Henrik Jørgensen eller Kim Rokkjær.

PS. Hvis du kun skal løbe 3 løb i år, så er valget ikke svært!



Henrik Jørgensen

Træningsplan

2/2	LK	Bundtur
20/3		Styrke / boldspil
21/3	INT	O-intervaller
23/3	LK	Langtur
27/3		Styrke / boldspil
28/3	INT	Sprinttræning og Pigeaften
30/3	LK	Langtur
3/4		Styrke / boldspil
4/4	INT	Bakkeintervaller og fællesspisning
6/4	LK	Terrænlangtur
10/4		Styrke / boldspil
11/4	LK	Langtur
13/4		Påske
17/4		Påske
18/4	OL	O-intervaller
20/4	LK	Langtur og Pigeaften
24/4		Styrke / boldspil
25/4	OL	Tiomilat træning
27/4	LK	Langtur
1/5		Styrke / boldspil
2/5	DT	Bakketur
4/5	OL	Kortdistance og fællesspisning

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

Int = Intervaltræning

Pigeaften

Tirsdag den 28. marts bliver årets første pigeaften. Vi starter kl. 18.00 fra Silistria med sprint træning sammen med drengene. Kl. 20.00 er der spisning for pigerne. Henrik Jørgensen vil lave et oplæg om årets aktiviteter og vi skal have fastlagt en plan for de kommende pigeaftener. Kom og vær med til en hyggelig aften. Tilmeld dig til spisning til grethepigen@hotmail.com

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
1/4	A1	Valby Hegn	Tisvilde Hegn OK	DM Nat, SRL	17/3
2/4	A1	Frederiksværkskovene	Tisvilde Hegn OK	DM Sprint, SRL, JRL	10/3
9/4	C	Hou Skov	Mariager Fjord OK	1. division	31/3
13/4	A1	Rømø	OK HTF	Påskeløb	20/3
14/4	A1	Rømø	OK HTF	Påskeløb	20/3
15/4	A1	Rømø	OK HTF	Påskeløb	20/3
30/4	C	Fejsø	Herning OK	2. div., C-løb	24/4
6/5	B	Gribskov Esrum	Farum OK	SM Stafet	27/4
7/5	B	Silkeborg Nordskov	Århus 1900	Gudenådyst	27/4
7/5	B	Gribskov Nord	Søllerød OK	SM Lang, SRL, JRL	28/4
12/5	D	Rold Vælderskov, Stendalen	Rold Skov OK	NJM Lang	2/5
13/5	MTB	Fussingø/Ålum	Randers OK	CUP Lang VM-test	
13/5	A2	Stendal-Ulvedal	Skive AMOK	KUM klassisk	
14/5	Ds	Sjørup	Skive AMOK	KUM Stafet	
14/5	MTB	Finderup	Viborg OK	CUP Mellem VM-test	
25/5	Ds	Hobro Østerskov	St. Binderup OK	NJM Stafet	15/5
25/5	D		OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløb	
28/5	C	Vestre Plantage		Div. Match. 4. div	
31/5	Dp	Brande by	Herning OK	Dansk Park Tour 1	

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 nye Caravelle.

Afs.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
25/3	*Fløjstrup	Torbjørn G., Thomas Nørgård	Skovmøllen
1/4	*Nørreris	Henrik Hinge, Ebbe Nielsen	Mellem Norring og Risstrup
8/4	Rathlausdal	1900	
19/4	Hans Broges Bakker	1900	Endestation for bus nr. 18
22/4	Palsgaard Skov	Horsens OK	Super-T
26/4	*Vilhelmsborg	Randi og Klaus, Gert Johansson	Afmærkning fra Oddervej
26/4	Hjermind	Randers OK	Super-T
3/5	*Himmerig-Bærmose	Grethe LP, Henrik J, Carsten T.	Mellem Trige og Søften
10/5	Storskoven	1900	Ørnereden
17/5	*Ringelse	Martin B. P., Rasmus S., Tilo S.	Afm. mellem Rønde og Egens
17/5	Silkeborg Sønderkov	Silkeborg OK	Super-T
25/5	?	Ungdomsafdelingen	Kr.Him. løb
31/5	Mols Bjerge	1900	Afm. fra Agri
6/6	Haunstrup	Herning OK	Super-T
7/6	?	?	
14/6	Vestereng	Jens og Elsebeth K., Finn S.	Århus Firmsport

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

Starttid: Kl. 13-13.30 (lørdage), 18-18.30 (onsdage).

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