

Pan-Posten

Nr. 622 - Marts 2007



Vintercup

Finale med sprint og micr-o i Mindeparken

Se side 16-17

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 1.180,00 Senior 645,00 (indtil 25 år, dog 525,00) Junior 280,00 Abonnent 27 0,00	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Kenneth Skaug, Bjarke Refslund	
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	Kenneth Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
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	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Rasmus Oscar, Silkeborgvej 216, 1. 8230 Åbyhøj oscar@mail.sol.dk Emil Thorsen, 20051746@ps.au.dk	2423 0444 5184 4233
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

Indhold

Nyt! Nyt! Nyt!	3
Nyt fra sekretæren	4
Referat fra generalforsamling	7
MTB-O i Hald Ege	9
Pan-præstationen	11
Nyt fra træningsudvalget	12
Begynderkursus	12
Begynderopstart	13
Divisionsmatch	13
Ture	14
FEMINA Kvindeløb	15
Cirkeltræning	15
Vintercup 2006/7	16
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
623	19/4 Påskeløb og Spring Cup Divisionsmatch Klubtur	april 2007
624	31/5	juni 2007
625	27/8	september 2007
626	18/10	oktober 2007
627	29/11	november 2007



Nyt! Nyt! Nyt!

Bare det er nyt, så er det godt! Nu har klubben fået ny formand, ny sekretær, nye ungdomstrænere, nyt træningsudvalg... Har jeg glemt noget?

Bare det er nyt så er det godt. Så nu må det gå ufattelig godt for klubben. Skal man tage aktivitetsniveauet som mål, så har det nu gået temmelig godt længe.

Men der skal også noget planlægning til, og her har den nye bestyrelse m.fl. en mulighed for at brillere, idet planlægningen tidligere ikke altid var helt så meget på forkant, som den burde være.

Nyt reglement

Nyt er godt! Der er også kommet et nyt reglement. Der er sket en hel del, så det kan være en fordel at skimme igennem. Væsentligst er faktisk det, der ikke er med. Mange ting er ikke længere fastsat af reglementet, men er op til løbsarrangører.

En detalje iblandt alle ændringerne er, at de to bedste i første division kommer med til divisionsfinalen. Så nu har vi en chance selv om vi ikke kan slå Silkeborg. Men vi skal nu prøve alligevel, så læs side 13 og skriv jer datoerne bag øret.

Ny sæson

Nyt er smart! En ny sæson står for døren, og selv om vejret lige nu ikke fordrer til ret meget løb (»lige nu« er torsdag 23/2 kl. 18.30 - med ca. 40 cm sne og fygning udenfor), så er det ved at være tid til at melde sig til forårets løb. Dette gøres via o-service, som også har fået noget nyt: Nu kan man se kortene på Google Maps. Det er smart.

/Kell.



Nyt fra sekretæren

Det første nye i den nye (eller genopstandne) "Nyt fra sekretæren" er den nye sekretær ham selv!

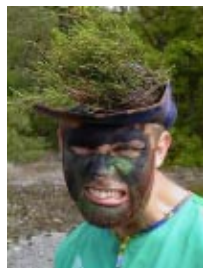
Mit navn er Erik Skovgaard Knudsen og jeg er 26 år, fynbo og - indrømmet - stadig Faaborg-løber. Jeg har løbet internationalt for OK Pan i de 3 år, jeg har boet i Århus og studeret på Arkitektskolen. Ved siden af mine studier, hvor jeg pt. er i praktik på en tegnestue i Århus, er jeg koordinerende leder for Sydkredsens Ungdom2- og juniorgruppe, der jo efter hånden må siges at have infiltreret OK Pan med ansættelsen af de to nye ungdomstrænere, Rasmus Oscar og Emil Thorsen. De præsenterer sig selv andetsteds i bladet.

Jeg har gennem min tid i OK Pan været en mere eller mindre fast bestanddel af tirsdag/torsdags-træningsgruppen, noget jeg har intensiveret gennem de sidste måneder. Det giver en god "daglig" kontakt med klubben og de nye medlemmer som møder op fra tid til anden.

Som en naturlig forlængelse af orienteringen har jeg gennem de sidste 4-5 år løbet en række danske multisport-løb eller adventure races. Pt. løber jeg for det Silkeborg-baserede Team Classic Poker, som jeg forventer at komme til at løbe en række løb for i den kommende sæson.

Samling af funktioner

En af de første erfaringer jeg har gjort mig med overtagelsen af sekretariatet, er omkring det store arbejde, der er blevet gjort af de mange frivillige i klubben. I forbindelse med min tiltræden blev stillingsbeskrivelsen for posten revideret, og det betyder at flere



medlems- og servicefunktioner nu er samlet under sekretariatet. Mange af funktionerne er relaterede, da de tager udgangspunkt i O-service som medlemsdatabase og løbsdatabase, hvilket også er den primære grund til at løbstilmeldingen og en større del af medlemsadministrationen nu samles i sekretariatet. Kortsalg får muligvis også en tilknytning til O-service i fremtiden.

Det "nye" sekretariats funktioner:

- Kommunikation (herunder opdatering af hjemmesiden i samarbejde med webmasteren)
- Medlemsadministration (ind- og udmeldelse, samt administration af O-service)
- Løbstilmelding (og oprettelse i O-service og til dem uden internet pr. telefon)
- Kortsalg
- Booking/udlejning af Silistria

Sekretariatsfunktionen har siden dens oprettelse i 2002 været tæt knyttet til bestyrelsen. Som ikke-medlem af bestyrelsen deltager jeg i bestyrelsesmøder under behandling af ikke-fortrolige punkter som referent og vil derigennem bevare det gode samarbejde med bestyrelsen og mit engagement i klubben.

Sammen med bestyrelsen har jeg lavet en liste som alle medlemmer kan tilmelde sig

og modtage en mail med link til det seneste bestyrelsesmødereferat, så snart dette foreligger, sædvanligvis inden for en uge efter mødet. Skriv en mail til pan@orientering.dk med teksten "Vil gerne modtage bestyrelsesmødereferater" eller noget lignende i emnefeltet, så sørger jeg for at du/I kommer på listen, der pt. tæller 33 hoveder.

Kommunikation

Så godt som al kommunikation foregår efterhånden via e-mail. Derfor er det også vigtigt at jeres mail-adresse i O-service er opdateret. Når jeg sender nyhedsbreve til alle klubbens medlemmer, får jeg mange mails retur med besked om at modtageradressen ikke eksisterer. *Tjek venligst at jeres kontaktoplysninger er opdateret i O-service.*

Genoplivelsen af dette "Nyt fra sekretæren"-indlæg i Pan-posten er et andet tiltag på kommunikationsfronten. Den er for mit vedkommende ikke tænkt som en envejs-kommunikation, så hvis nogen har noget på hjerte, er de velkomne til at kommentere på indholdet, både offentligt eller til mig personligt på pan@orientering.dk.

Den formelle information omkring klubbens virke og administration samt den uformelle kommunikation omkring klubbens dagligdag og træningsaktiviteter flyder generelt godt på klubbens hjemmeside, hvor alle i "Forumet" har mulighed for at give deres besyv med.

Jeg har igennem de sidste 1½ måned forsøgt at få opdateret de formelle informationer på siden. Næste større opgave kunne være en gennemgang/revidering/fornyelse af informationen til nye medlemmer. Det er min tanke, at dette kan ske som et led i en øget indsats for rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer og som en naturlig del af planlægningen af sæsonens begynderkurser.

Medlemsadministration

Denne har tidligere været et samarbejde mellem sekretariat, kasserer og bogholder. Ind- og udmeldelse foregår nu primært pr. mail og medlemslisten føres i O-service. Jeg har sammen med webmaster Henrik, et par idéer i ærmet til at udbygge hjemmesiden med en indmeldelsesformular. Målet er, at det skal blive så let og attraktivt at melde sig ind i klubben, at man eliminerer de betænkeligheder, der er forbundet ved selv at skulle tage initiativ og henvende sig til klubben.

En omfattende information om klubben og dens tilbud er under udarbejdelse og følger med initiativet, ligesom friløberordningen formaliseres lidt i forhold til den eksisterende situation, så friløbere automatisk "opdateres" til aktive efter en måned.

Giro-kort kan langsomt udfases efterhånden som folk kan modtage elektroniske opkrævninger (mails) og overføre penge via deres netbank. Muligheden for at oprette en "elektronisk medlemsgruppe" for hvem papirkommunikation praktisk talt afskaffes er administrativt en attraktiv mulighed.

Medlemsnumre er i alle henseender vigtige for at kunne identificere f.eks. kontingent-indbetalinger mv. på klubkontoen. Da der ikke pt. findes nogen komplet fortegnelse over medlemsnumre, vil jeg i den kommende tid forsøge at (re)konstruere en sådan.

Løbstilmeldingen

Løbstilmeldingen, som Knud Sørensen har stået for i 14 år, har undergået store forandringer i denne periode. Efter sigende til det lettere, hvilket blot må medføre en endnu større tak fra klubben til Knud for det arbejde, han har lagt i det hidtil.

Jeg har stadig en del at få styr på, før jeg egenhændigt kan overtage den rolle, med alt hvad dertil hører af økonomi osv.

Løbstilmelding foregår som bekendt via O-service. Det er meget vigtigt at man tilmelder sig i god tid så jeg har lidt tid at arbejde med i min dagligdag og ikke er tvunget til at tjekke nettet hver aften kl. 23.30. I sidste ende er det løbstilmelderen (mig) der har ansvaret for at rettidigt tilmeldte virkelig også bliver tilmeldt, men I kan selv give en hånd med, ved at tilmelde jer i god tid.

Har du problemer med O-service eller har du ikke netadgang, kan du altid give mig et ring i stedet.



Kortsalget

Lisbeth Nielsen har i 26 år stået for kortsalget og herigennem opbygget en, erfarer jeg, trofast kundekreds som også forventer en vis service. Den forventning må jeg jo se om jeg kan indfri. Heldigvis har også Lisbeth lovet at bistå mig i tvivlsspørgsmål. Tak for det.

Efter den første lidt kaotiske start ser jeg stadig frem til arbejdet som sekretær i klubben, og sidder nogen med spørgsmål eller kommentarer er de altid velkomne til at sende en mail eller give mig et kald.

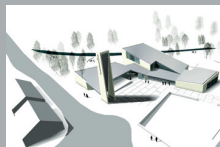
Sekretariatet

Erik Skovgaard Knudsen
Nørre Allé 87, 2. th
8000 Århus C
(+45) 22 42 36 26
pan@orientering.dk

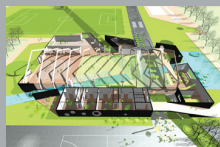
Referencer:



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

OK Pans generalforsamling

18/1 2007

Referat

Referent: Kim Rokkjær.

1. Valg af dirigent

Bent Nielsen blev enstemmigt valgt.

2. Formandens beretning

Formanden refererede til den trykte beretning. Beretningen blev enstemmigt godkendt

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab

Regnskabet blev gennemgået af Hans Vendelbjerg og Bent Nielsen.

Følgende spørgsmål/kommentarer blev behandlet:

Mogens Nielsen: Jubilæumsfonden er blevet nedlagt og indgår i driften for ungdommen. Disse penge burde være gået til et eller andet konkret.

Brændstof til Caravellen fremgår ikke af regnskabet?

Er betalingen OK Pan modtager fra Århus 1900 for at deres ungdomsløbere deltager i ungdomstræningen rimelig?

Svar: Bestyrelsen finder beløbet rimeligt. Det er et beløb der ligger tæt på prisen for at være ungdomsmedlem af OK Pan. Hvis disse løbere i stedet meldte sig ind, ville OK Pan også skulle afholde omkostninger til tilskud til disse løbere.

Anne Skaug: Tilskuddet til klubfesten 2006 fremgår ikke af regnskabet?

Svar: dette er først med i næste regnskab.

Torben Utzon: Der står mange penge på klubbens bankkonto. Er der planer om evt. at få dem bedre forrentet end hidtil?

Svar: Bestyrelsen vil overveje hvordan vi får disse penge bedre forrentet. Bestyrelsen vil dog kun investere konservativt da der ikke kan "gambles" med klubbens penge. Det er også et spørgsmål om hvor stor fri kapital klubben ønsker at have.

Afskrivning på klubhuset, hvad er idéen hermed?

Svar: Afskrivningen er rent praktisk til at nedskrive værdien af klubhuset idet dette aktiv ikke kan realiseres.

Kurt Lyndgaard:

Hvordan ser VM-regnskabet ud?

Svar: Regnskabet kan endnu ikke afsluttes da der stadig er udeståender for nogen lande. VM kommer til at give et stort underskud, som ikke vil påvirke klubbens økonomi. Der kommer en pressemeddelelse fra DOF.

Claus Bloch: Bliver klubbens likvide midler investeret?

Svar: Der bliver kigget på investeringsmulighederne.

Regnskabet blev enstemmigt godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag

1) Hans Bloch: Renovering af brochurestander ved dæmningen. (ikke et konkret forslag)

Bestyrelsen vil arbejde på at få det lavet.

2) Bjarke Refslund: Regnskabet bør ligge klar før sidste frist for indkomne forslag.

Bestyrelsen vil opfordre til altid at komme med forslag uden først at tage hensyn til budgettet.

Dette blev ikke stillet som et konkret forslag og det er dermed ikke muligt at stemme om det. Dette vil samtidigt kræve en ændring af vedtægterne for OK Pan.

3) Sten Ejning: Flemming Nørgaard som æresmedlem.

Flemming Nørgaard blev hædret som æresmedlem ved klubfesten, men dette var ikke i overensstemmelse med klubbens regler. Kun ved en generalforsamling kan dette vedtages.

Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

4) Sten Ejning: Bestyrelsen ønsker mulighed for næste år at høve kontingentet med op til 20% pga. mulig øget betaling til DOF.

Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år

Budgettet blev gennemgået af Hans Vendelbjerg

Følgende spørgsmål blev stillet:

Christian Overvad: Er der indregnet udgifter til rekruttering?

Svar: Det er ikke indregnet, men bestyrelsen vil tage stilling til en ansøgning.

Claus Bloch: Er der afsat penge til annoncering til Femina?

Svar: Der er ikke særskilt afsat penge til annoncering for Femina Kvindeløbet.

Torben Utzon: Kommentar: Tilskuddet fra elitefonden er ikke sikkert.

Jacob Holm: Skal driften af klubben give underskud?

Svar: Det er ikke et mål i sig selv at driften giver underskud. Realiteterne i øjeblikket er at vi for at holde det høje aktivitetsniveau fra tidligere år er nødt til at tære på egenkapitalen.

6. Valg af formand (i ulige år)

Ebbe Nielsen blev enstemmigt valgt.

7. Valg af kasserer (i lige år)

Kasseren er ikke på valg i år.

8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jvf. § 6

Kim Rokkjær på valg og genvalgt.

9. Valg af suppleanter

Følgende suppleanter blev enstemmigt valgt - der var ikke andre kandidater:

- 1) Kenneth Skaug
- 2) Bjarke Refslund

10. Valg af revisor

Randi Scheel genopstillede. Henriette K. Jørgensen stillede op. Begge kandidater blev enstemmigt valgt.

11. Eventuelt

Erik Knudsen er blevet ansat af klubben som sekretariatschef. Følgende (og sikkert flere) opgaver bliver varetaget af sekretariatet:

Løbstilmelding, medlemsregistrering, kortsalg, nøgleordning. Der arbejdes desuden på en web-formular til indmeldelse.

Mogens Nielsen udtrykker stor ros til Kell for det fantastiske arbejde han gør med Pan-Posten. Dette blev bifaldet af hele forsamlingen!

Mogens er blevet ringet op af kommunen ang. faste kontroller. OK Pan har udsat de røde kontroller i forbindelse med VM. Disse er fine. De blå kontroller er udsat af kommunen. Bestyrelsen opfordres til at arbejde på at få flere kontroller i skoven.

Alice Hinge synes at stigen i gangen er træls. Bestyrelsen opfordres til at arbejde for at finde en bedre løsning. Der var ikke 100% opbakning til dette idet stigen er perfekt placeret mht. at få ting ud og ind af huset.

Årets Panpræstation blev i år givet for et stort sportsligt resultat. Claus Bloch får præstationen for sin 3. plads ved WM i sprint i Mindeparken.

Hans Vendelbjerg afholdt en tale for Sten Ejning med mange tak for den store indsats han har ydet gennem de mange år som formand i OK Pan. Herunder nævntes også tilbygningen der har gjort det muligt at rumme de mange nye medlemmer.

Det er besluttet at den nye stue herefter opkaldes efter Sten Ejning og dermed kommer til at hedde "Sten Ejning Stuen". Som bevis herpå er der lavet en plakette til opsætning i stuen.



Henrik Hinge

MTB-O i Hald Ege og omegn

Tidligt op på en søndag. Hurra for det. Det er dejligt. Der blev arrangeret langdistance i Hald Ege, men ikke den "normale" mange har prøvet i årenes løb.

Nej, denne søndag stod det på MTB-O, hvilket jo ikke er noget helt nyt, men alligevel stadig i sin spæde opstart. Flotte resultater fra sidste VM og mængden af deltagere i dag lover godt for fremtiden indenfor MTB-O internationalt som nationalt.

Nå, men tilbage til det vi stod tidligt op for, nemlig løbet i Viborg. Med ca. 70 deltagere fordelt på 4 klasser, hvor bane 1 og 2 stod for klart størstedelen, var der mange at konkurrere mod.

Bane 1 og 2 havde samlet start kl. 10.30. Let forvirring var der vist, da alle stod klar, og det blev sat i gang med, hvad man vist godt kan kalde ikke verdens største ryst. Af sted gik det. Min plan var at fyre den af til jeg ikke kunne mere og så håbe, der ikke var så langt hjem igen.

Formen er ikke super, men man kan vel lige klemme en lang bane ud af stængerne...

GI kort og kortvend

Starten var på GI kort med 4 poster ud mod Finderup øvelsesterræn, hvor der var rimelig samling på folk (en lang slange).

I Finderup kørte vi på MTB-O kort og der blev lidt mere spredning på flokken. Nogle gange gik det åbenbart lidt for hurtigt for nogle...

Vejret var perfekt til at køre i Finderup. Solen skinnede, og det var koldt hvilket gav en god



bund at køre på, men også kunne gøre nas hvis man væltede :-)

Efter 12 poster i øvelsesterrænet skulle vi vende kort igen og over på GI kort. Her havde vi 4 poster, som bragte os tilbage til Hald Ege til den sidste runde.

På dette tidspunkt begyndte mine ben at brokke sig, hvilket gav sig udslag i lettere krampe - specielt når der blev kørt på ujævnt underlag.

Her ventede en bane med 16 poster for bane 1. Hald Ege er super lækker at køre MTB-O i, hvilket dog ikke kunne stoppe den tiltagende krampe, jeg kæmpede med at undgå.

Ved post 7 skulle vi af cyklen for at komme til posten, ned af en trappe og op igen. Det var ikke noget som var godt for de stakkels ben, og de ville ikke andet end krampe. Så det blev til en lille pause og så af sted igen, for når jeg bare sad på cyklen gik det bedre. Det med at stoppe for at klippe var ikke så sjovt, men det lykkedes og i mål kom jeg.

Jeg målte distancen til 52,8 km og var ude i lige under 3 timer, så det var da ikke så ringe igen.

Tak til Henriette Jørgensen for en god bane, det var virkelig skønt, trods ømme stænger. Men hvad gør det, der er jo bold i morgen efter cirkeltræning:

Det var et hit med den store menu i kiosken, som bestod af leverpostejsmadder, kaffe og oceaner af hjemmebagte vafler - mums!



Sten Ejning

Pan-Præstationen

Pan-Præstationen gives til ét eller flere medlemmer, der i årets løb har ydet noget særligt for klubben.

Det kan være en enkelt enestående præstation eller det kan være "det lange, seje træk", som bestyrelsen gerne vil belønne.

Vi har i Pan-Posten opfordret vores medlemmer til at komme med forslag til, hvem I mente skulle være årets modtager af Pan-Præstationen, og vi vil gerne sige tak for de mange gode og velbegrundede forslag. Og lad mig med det samme sige, at det også er ét af disse forslag, som bestyrelsen har valgt.

I år giver vi Pan-Præstationen for en særlig flot sportslig præstation, og når det er sagt, er der

vel mange, der allerede har gættet, at det er Danmarks eneste medaljetager ved sidste års VM, der er tale om: Claus Bloch.

Claus havde i årene op til VM trænet målrettet til at skulle toppe i favoritdisciplinen: Sprint.

At formen og timingen var der, viste sig ved forårets DM, hvor Claus snuppede guld i disciplinen. Vi var derfor mange, der håbede på et godt resultat til selve VM-konkurrencen.

På selve dagen løb han et fornuftigt kvalifikationsløb, som sikrede ham en startposition lidt tidligere end de virkelige favoritter.

I en flot ramme i Mindeparken løb Claus i finalen i mål i en fantastisk tid og under øredøvende jubel fra mere end 3.000 tilskuere. På det tidspunkt suverænt bedste tid af alle, og så ventede der ham nogle uhyggeligt spændende minutter for at se, hvad tiden kunne bære hjem til.

Det blev til en flot 3. plads og dermed bronze til Claus.

Vi synes, at netop den præstation er værd at belønne med Pan Præstationen.





Nyt fra Træningsudvalget

Hvis du ikke allerede er blevet opfordret til at melde dig som arrangør af træningsløb i 2007 så har du hermed fået en opfordring.

Det kan endnu nås at melde sig frivilligt til forårssæsonen - der er i skrivende stund stadig ledige pladser. Til efterårssæsonen vil vi håndplukke arrangører af de der endnu ikke har fundet tid til at melde sig frivilligt.

Det er målet fremover at få sat arrangører på for et år ad gangen. Så skulle det være muligt at få passet sin tjans ind i planlægningen - alternativt at bytte eller finde andre arrangører.

Vi arbejder i øjeblikket også med strukturen omkring træningsløb, begynderkurser, m.m. Så hvis du har input/ideer til, hvorledes ting kunne gøres eller ændres for fremtiden, hører vi gerne fra dig.

Listen over forårstræningsløb der arrangeres af OK Pan udgør:

Dato	Skov	Mangler antal arrangører
10. marts	Ringelmose skov	3
24. marts	Vilhelmsborg	1
31. marts	Vestereng	3
25. april	Himmerig Bærmose	3
23. maj	Vestereng	3

Meld dig til: Kenneth Skaug - skaug@privat.dk
- tlf 86 27 76 60

Træningsudvalget består af: Kenneth Skaug,
Rene Rokkjær, Jørn Riis, (Henrik Jørgensen)

Begynderkursus 2007

I 2007 byder OK Pan Århus på begynderkursus i orientering både forår og efterår.

Forårskurset starter torsdag den 12. april.

Efterårskurset har start torsdag den 16. august.

Kurserne henvender sig til folk der gerne vil prøve kræfter med orientering i skoven.

Fælles for de to kurser er, at de løber over 6 torsdage med start på ovennævnte datoer.

Mødested er Silistria kl. 17-19

På begynderkurset vil deltagerne blive introduceret til kort og kompas, klubbens træningstilbud, O-service, og meget mere.

I samarbejde med træningsudvalget vil træningsløbene lørdag/onsdag byde på yderligere momenter, der gør brug af teknikker, der er præsenteret på kurserne.

Spørgsmål?

Kontakt klubtræner Henrik Jørgensen,
henrik@fodsporet.dk, tlf. 8615 8014



KHM Invest ApS
Højbjerg

Kom godt i gang med 2007

Begynderopstart

Torsdag den 8. marts og den 15. marts er der genopfriskningsdage for alle interesserede, begyndere og letøvede.

Begge dage bydes der på orienteringstræning med fokus på de grundlæggende orienterings-teknikker.

Vi mødes på Silistria kl. 17.

Efter en kort indendørs instruktion, er der orienteringstræning udendørs.

Løb og O-service

Torsdag den 15. marts kl. 19.30 vil der efter opstartstræningen være gennemgang af interessante løb i 2007.

Hvilke løb passer til mig? Hvordan foregår tilmelding? Hvordan kommer jeg til løbet? Hvordan bruger jeg O-service?

Kurvekursus i Silkeborg

Lørdag den 10. marts er der kurvekursus i Silkeborg.

Silkeborg OrienteringsKlub byder på instruktion i højdekurver og to træninger i skovene i Silkeborg.

Tilmeld dig til Henrik Jørgensen på henrik@fodsporet.dk

Klubben sørger for fælles transport for alle interesserede.

Divisionsmatch

Også i 2007 kæmper vi i 1. division. I år er det mod sidste års kredsfinder Silkeborg OK, Horsens OK og Aalborg OK.

Forårsmatchen

Første match er den 15/4 arrangeret af Herning OK. Terræn er endnu ukendt, da der er gået kuk i skovtilladelserne.

Sidste tilmelding: 6/4.

Efterårsmatchen

Anden match er den 16/9 i Vindum skov - ugen efter DM-weekenden.

Finalerunden

De to første i 1. division i hver af de tre kredse mødes i divisionsfinalen. Denne holdes i år den 14/10 i Vrøgum Plantage.

Mortensen & Beierholm

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

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63	Vesselbjergvej 41
Postboks 1086	Postboks 27
8200 Århus N	8370 Hadsten

Sommertilbud

Er du ung, gammel, tyk, tynd, begynder eller garvet, så er her et godt tilbud!

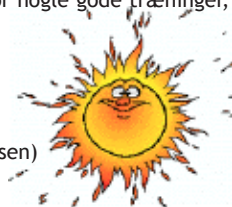
I weekenden den 1-3 juni 2007 arrangerer arrangementsudvalget og eliteudvalget årets klubbetur. Der arbejdes stadig på at få tilladelser, men vi satser på at det bliver et sted på Jyllands vestkyst.

Vi har valgt pinsen fra i år, pga. NOC - Tour i bededagene samt klubbens afvikling af Park Tour i pinsen.

Nærmere information om endeligt sted og tidsplan kommer på hjemmesiden samt i næste nummer af Pan Posten. En ting er dog sikkert: Der bliver mulighed for nogle gode træninger, at lære nye hoveder at kende og have det sjovt med de "gamle".

På gensyn

Arrangementsudvalget og eliteudvalget (Anne Skaug og Henrik Jørgensen)



Nordiske Mesterskaber 2007

I år finder de sted på Bornholm i St. Bededags-ferien 3.-6. maj.

Programmet er:

3/5 : Sprint i Gudhjem

4/5 : Stafet i Rø Plantage

5/5 : Mellemdistance i Paradisbakkerne

6/5 : Langdistance på Rytterknægten

Alle dagene er der i tilknytning til løbene arrangeret publikumsløb, NOC en TOUR, i de samme områder (dog Bastemose om søndagen).

Her er således en oplagt chance for at prøve at få »danske klipper« under fødderne. Det er ikke kun i Sverige, at sådanne findes...

Første tilmeldingsfrist til publikumsløbene udløb allerede 1/12 2006. Anden frist (ca. 40 kr. dyrere) udløber 28/2 og sidste frist er 2/4, men så koster det også 435 kr. for de tre løb. Sprinten i Gudhjem er et selvstændigt løb.

Se mere på adressen:

<http://www.noc2007.dk/>

Lige så grim, hjemmesiden er, lige så smuk er Bornholm - i hvert fald i godt vejr...

FEMINA

KVINDELØB

2007

Vi har brug for din hjælp!

Igen i år har vi brug for din hjælp til både forberedelse og afvikling af løbet.

8/3 - i forbindelse med torsdagstræningen:

Der skal pakkes indbydelser til udsending. Datoen afhænger af, hvornår folderne kommer, og er derfor midlertidig. Så hold øje med hjemmesiden og giv en hånd med.

24/3 : Pakning af startnumre.

5-11/5 : Da der er NOC på Bornholm i den sædvanlige »pakkeweekend« og der kan være mange Pan-løbere med (som tilskuere), så er det ikke sikkert, at det bliver denne weekend, at der pakkes gaveposer. Det skal så gøres om aftenen i ugen op til løbet.

12-13/5 : Der er selvfølgelig også behov for mange hænder både på selve løbsdagen og dagen før til opsætning af pladsen.

Der vil i den kommende tid blive annonceret via hjemmesiden og på mail fra o-service og vi håber I alle har lyst til at være med til igen i år at gøre Femina Kvindeløb til en succes for både hjælpere og deltagere.

Med venlig hilsen

Femina Kvindeløb styregruppen



Cirkeltræning fortsætter!

Det er fortsat muligt at få rørt de muskler, du ikke vidste, du havde.

Hver mandag aften kl. 20.30 er der cirkel- eller styrketræning i Holme Skoles gymnastiksal.

Efter træningen er der som regel nogle, der ikke har fået nok og begynder at spille indendørs fodbold. Bolden er aldrig ude af spil, og man kan score fra alle sider!



Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vaskesponsor« for vores Caravelle.



Vintercup 2006-2007



Kell Sønnichsen

Så er årets vintercup overstået, og det vil være synd at sige, at vejret har stået mål med navnet på cuppen.

Deja vu igen, igen....

En gang sløjfelort syd for Gyvelhøj har vi prøvet før. At starte to mand samtidig har vi prøvet før. 15 sekunders startinterval har vi prøvet før. Men ikke alle tre ting på en gang!

Det rådede Michael Bradford bod på ved 4. afdeling, og det gav da også en stor mængde strafid til forskellige løbere, der lod sig stresse og ikke tog tingene i rigtig rækkefølge.

Det var en af klubbens nye medlemmer, Ole Eriksen, der var bedst til at holde tungen lige i munden, fulgt på vej af Gry Johannsen og Katrine Olsen.

Ultrasprint i Botanisk Have

Også det har været prøvet før, men det er første gang, der er løbet på offset-trykte kort. Og så var det genbrug.



Undertegnede tog ganske simpelt en stak kort fra Sprint Model Event fra VM, og den fik man så lov at løbe. Jorden var meget tung og våd, og en ordentlig gang regn satte sit præg på afdelingen, der gav pote for løbere med lavt handicap.

Tommy Kristensen vandt foran Mona Nørgaard og Michael Bradford.

Firebakketurning

Navnet hjalp ikke - der var fortsat ikke antydning af sne. På den anden side var der vist også problemer med sne til skiløbernes udgave.

Jan og Peter Overgaard sendte deltagerne ud på fire bakker i området ved Thors Mølle. Hver bakke indeholdt en række klynger, der kunne tages i valgfri rækkefølge, så man skulle lige tænke sig om en gang i mellem.

Bedst til at tænke var sidste års vinder, Peter Thomadsen med de garvede tænkere Flemming Nørgaard og Finn Simensen.

Vintercuplangdistance

I området omkring Moesgaard Strand lod Kurt og Line Lyndgaard os løbe rundt på den hidtil længste bane til vintercuppen med en vindetid på næsten 29 minutter (Christian Christensen).

Banen havde nogle grupper af poster, som skulle findes og klippes. At finde dem var et spørgsmål om at læse postdefinitionerne korrekt, idet de ikke var markeret på kortet!

Best til at finde ud af det var Tommy Kristensen foran Grethe Leth Pedersen og Katrine Olesen.

Korthusk

Henriette Jørgensen havde lavet en gang sløjfelort i området syd for Gyvelhøj.

Efter et kort stræk frem til en samlepost var der dømt korthusk: Man havde ingen af de tre sløjfer på sit kort, men skulle huske sløjfen ud fra kortudklippet, der var gentaget på hver post. De rutinerede memorerede hele sløjfen; andre måtte kigge ved hver post. Light-klassen fik hele banen på kortet.

Bedst til dette var Hans Vendelbjerg foran René Rokkjær og Ebbe Nielsen. Altså to bestyrelsesmedlemmer i top tre!

I den samlede stilling lå Peter Overgaard forrest med Ebbe Nielsen og Katrine Olesen på de næste pladser. Stillingen havde skiftet gennem de forskellige afdelinger, og det betød, at før sidste afdeling kunne alle i top 10 fortsat vinde!

La Grande Finale

Henrik Jørgensen bød på rigtig sprint og micr-o i Mindeparken - en temmelig stressende kombination, især da den udmøntede sig således: En runde sprint, micr-o, buffer-runde, straf-runder og sluttende med endnu en runde sprint.

Før sidste afdeling var alles handicap justeret til deres gennemsnitlige præstation i vintercuppen hidtil. Med de ændrede handicap var Claus Bloch, der er ved at være kommet over sin skade, hurtigst efterfulgt af Michael Bradford og Tommy Kristensen.

I den samlede stilling forhindrede det ikke, at Peter Overgaard blev samlet vinder foran Ole Eriksen og Ebbe Nielsen.



Samlet resultat (Top 20)

1	Peter Overgaard	563
2	Ole Eriksen	552
3	Ebbe Nielsen	549
4	Katrine Olesen	546
5	Henrik Jørgensen	541
6	Tommy Kristensen	539
7	Mona Nørgaard	537
8	Henrik Markvardsen	533
9	Christian Christensen	530
10	Michael K. Sørensen	527
11	René Rokkjær	526
12	Henriette Jørgensen	525
13	Peter Thomadsen	523
13	Gry Johannsen	523
15	Flemming Nørgaard	516
16	Sarah Naomi Thomsen	511
17	Thomas Nørgaard	510
18	Finn Arildsen	507
19	Hans Vendelbjerg	506
20	Torben Utzon	487

I alt 97 deltog i en eller flere afdelinger.



Træningsplan



Henrik Jørgensen

	Femina fortræning	Begyndertræning	Seniortræning	Type
Marts				
tirsdag 6			Linjeløb på sti	DT/OL
torsdag 8		Opstart 2007	Mangepost	OL
mandag 12			Cirkeltræning	
tirsdag 13			Bundtur	LK
torsdag 15		Opstart 2007	Bomteknik	OL
mandag 19			Cirkeltræning	
tirsdag 20			Intervaller	INT
torsdag 22			Stafettræning	OL
mandag 26			Cirkeltræning	
tirsdag 27			Testrunde	DT
torsdag 29			Sprintorientering	OL
April				
mandag 2			Påskeferie	
tirsdag 3			Bundtur	LK
torsdag 5			Påskeferie	
mandag 9			Påskeferie	
tirsdag 10			Intervaller	INT
torsdag 12		Introdag	Kortdistance	OL
mandag 16			Cirkeltræning	
tirsdag 17	X		Intervaller	INT
torsdag 19		X	Perlekæde	OL
mandag 23			Cirkeltræning	
tirsdag 24	X		Linjeløb på sti	DT/OL
torsdag 26		X	Lang-kort	OL
mandag 30			Cirkeltræning	
Maj				
tirsdag 1	X		Intervaller	INT
torsdag 3		X	Kortdistance	OL
tirsdag 8	X		Bundtur	LK
torsdag 10		X	Linjeløb	OL
tirsdag 15			bakketur	LK
torsdag 17		Kr. Him	Kr. Him	OL

Træning foregår fra Silistria med mindre andet er angivet. Vi løber kl 18.00.

Dog foregår cirkeltræning om mandagen på Holme Skole med start kl. 20.30.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
7/3	Cn	Gødvad	Silkeborg OK	Natugle 1	1/3
11/3	B	Flamsted	Aalborg OK	Divisionsmatch, 4. div.	2/3
14/3	Cn	Hald Ege	Viborg OK	Natugle 2	7/3
17/3	C	Højengran og Tversted	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	1/3
18/3	C	Højengran og Tversted	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	1/3
21/3	Cn	Fløjstrup	Århus 1900	Natugle 3	14/3
23/3	Cn	Boserup	FIF/OK Øst/Roskilde	Spring Cup Nat	20/2
24/3	C	Hvalsøskovene	FIF/OK Øst/Roskilde	Spring Cup Klassisk	20/2
25/3	C	Hvalsøskovene	FIF/OK Øst/Roskilde	Spring Cup Stafet	20/2
28/3	Cn	Storskoven	OK Pan Århus	Natugle 4	21/3
31/3	A	Holstenshuus	Faaborg OK	DM-Nat, DM	16/3
1/4	A	Kolding Motorsportscenter	Kolding OK	DM Sprint, 1. afd. DPT	19/3
5/4	C	Rønhøj/Oudrup	M. Fj. / St. B. OK	Påskeløb	12/3
6/4	C	Rold Vælderskov/Rebild	M. Fj. / St. B. OK	Påskeløb	12/3
7/4	C	Rold Nørreskov	M. Fj. / St. B. OK	Påskeløb	12/3
15/4	B	????	Herning OK	Divisionsmatch, 1. div.	6/4
22/4	B	Karup Ådal	Karup OK	Divisionsmatch, 3. div.	13/4
29/4	B	Vrads	Horsens OK	Divisionsmatch, 2. div.	20/4
3/5	C	Gudhjem	DOF	Run on Rocks	31/3
4-6/5	C	Bornholm	DOF	NOC en TOUR	28/2
4/5	C	Stenbjerg Klitplantage	Nordvest OK	NJM-lang	24/4
5/5	C	Skanderborg Dyrehave	Århus 1900	Midtjysk Forårscup I	
13/5	C	Lild Klitplantage	Midtj. Skovkarleklub	Wild West	1/5

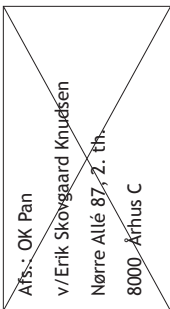
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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 sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26, email: pan@orienteering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
24/02	Storskoven*		Silistria	
03/03	Fløjstrup*		Skovmøllen	
10/03	Ringelmosen*			
24/03	Vilhelmsborg*		Godset	
31/03	Vestereng*		Århus Firmsport	
11/04	Lisbjerg	Århus 1900	P-plads, Elevvej	
25/04	Himmerig-Bærmose*			
02/05	Hans Broges Bakker	Århus 1900	Endestation for bus 18	
09/05	Møllerup Skov	Århus 1900	P-plads, Skejbyvej	
23/05	Vestereng*		Århus Firmsport	

Starttid: Kl. 13-13.30 for lørdagsløb
Kl. 17.30-18 for onsdagsløb (fra april)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan (på klubbens kort - markeret med *) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Normalt 4 stk.:
9 km svær
6 km svær
5 km mellemsvær
3 km let