



Pan-Posten

nr. 661 | februar 2014



Vintertema



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



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2006	Familie 1.415	
	Senior 765,00 (indtil 25 år, dog 645,00)	
	Junior 340,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk	28690930
---	--	----------

Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@abc.dk	86725251 25413503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8627 9229
Suppleanter	Per Hjerrild, Jacob Overvad	

Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	26351986
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	6110 9497
Arrangementsudvalg	Trine Nielsen, tk@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk	86279229
Pan-Posten	Sofie Skammelsen, sofieskammelsen@outlook.com	28560944
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	51925105
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
	Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	

Trænere		
Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Signe Klinting, Ita Klingenberg og Rasmus Lunding	
Børnetrænere	Sarah N. Thomsen, Camilla Bevensee og Hjalte Thomsen	

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Størhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
Webmaster	Løbskonto: 3627 127-3213 Henrik Jørgensen, henrik@dettiksersig.dk	8615 8014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Klubnoter	4
Pan Pop	6
Silistrias loft	8
Klubtur 2014	10
Femina Kvindeløb 2014	11
Guide til løbstilmelding	12
Vintercup 2013/2014	13
Gæt et kort	14
Referat generalforsamling	16
Træningskalender	17
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Leder

Dette nummer af Pan Posten er præget af, at vi er godt inde i vinterhalvåret. Vintermåneder, der ligesom de andre år, præges af sne, kulde og stormvejr. Men så er det godt at vi o-løbere ikke er sådan at vifte af pinden. Vintercuppen rykker ind på kælderens i Skejby og også en tur til Portugal, Pan-Pop må rykkes og står på brændeovnsdygge imellem træningerne.

Vi må sige at vi på mange måder glæder os over, at foråret nærmer sig. De mange løb foråret byder på, giver forhåbentlig også nogle spændende indlæg i de kommende Pan-Posten-numre. Dette nummer har vi prøvet at spice lidt op med blandt andet Kells nye udfordring - gæt et kort.

God læsning!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2014

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
662	10.april	20.april
663	19.juni	29.juni
664	august	
665	september	
666	november	



----- Klubnoter -----

Ungdomstræning

Så er 2014 for alvor startet op, vi startede dog året ud med en tur i Gjers søhøjland, hvor vi havde knap 30 løbere + en håndfuld ledere afsted til hygge, fodbold, badminton, badeland, terrænsport og ren afslapning. Men derfra er der også blevet gået til den, de første par træninger har vi haft henholdsvis 21 og 22 børn og unge i skoven, selvom vejrguderne ikke ligefrem har været venlige ved os. Ifølge diverse vejrguder skulle dette dog gerne blive bedre fremover...

På træner siden er Kenneth, Ita og Signe stoppet. Men Rasmus, Giacomo, Camilla og Agnete fortsætter ufortrødent med henholdsvis ungdoms og børnetræningen, desuden starter Inge op som ny træner for

ungdomsgruppen.

Børnetræningen starter op igen mandag d. 7/4 stadig fra 16:30 til ca. 18:00. Træningen er for ungdomsløberne er derfor rykket, så den starter kl 17:00 til ca 19:00. Dette er for at lette for presset på Silistria, når der både er børnetræning og ungdomstræning.

En anden ændring i forhold til 2013, er at betalingen for fællesspisningen ændres fra 15,- til 20,- kr. Man kan se på følgende liste, hvornår man skal stå for henholdsvis kage/bage/frugt til efter træningen samt fællesspisning, der jo foregår sidste mandag i måneden. (<http://www.okpan.dk/web/kageliste.html>)

Glemte sko på Silistria

Disse sko har stået længe i skoskabet på Silistria. Hent dem hvis de er dine. Om kort tid kommer de i en kasse på loftet og om lidt længere tid smider vi dem ud. Det er alle gode sko. Ærgerligt for ejerne ikke at få dem tilbage!



the intelligent sportswear



----- Klubnoter -----



Find Vej Dagen 2014

Vær med, når Dansk Orienterings-Forbund, Nordea-fonden og de danske orienteringsklubber inviterer til Danmarks sjoveste motionsdag den 5. april 2014. Her løber Find vej Dagen nemlig af stablen for tredje gang. I 2012 og 2013 havde dagen over 3.000 deltagere.

På Find vej Dagen kan du – alene eller sammen med familie eller venner – tage på jagt efter poster i det

fri ved 40 gratis arrangementer over hele landet. Du bestemmer naturligvis selv tempoet.

Orienteringsklubberne står klar med orienteringskort, forfriskninger, gode råd, store smil og meget mere. Og så er der 10 par Brooks løbesko fra LØBEREN på spil i en landsdækkende lodtrækning.

Gæt et kort

Kan du gætte, hvor dette kort er fra?
Større ledetråd findes senere i bladet.



Pan Pop

af Christian Bobach

Pan-pop er en fantastisk tur, som år efter år er blevet afholdt i januar. Igen i år var ingen undtagelse, selvom der var store overvejelser om, hvordan det skulle komme til at lykkedes at leve op til de kvaliteter på de tekniske træninger som turen plejer at gøre. Planen var oprindeligt at turen skulle have gået til nordjylland, men de var i år ramt af meget mere sne end sydpå. Så den sidste uge op til afgang blev der arbejdet hurtigt på en ny løsning. Det lykkedes Tut som altid at finde et nyt sted, lidt syd for vejle, så Pan-Pop igen kunne blive en fantastisk tur.

Vi var igen i år en stor flok afsted sammen med Elite-center Århus. Vi tog afsted fredag den 24. januar. Efter lidt kø-kørsel på vej ned til overnatningen, kørte vi direkte til en god kold nat-træning i Fredrikshåb. Her blev der startet med kort mellemrum mellem løberne, for at skabe en stafet-agtig oplevelse i skoven. Turen foregik i meget lidt sne, så der var ingen tvivl om, at det var en rigtig god ide at flytte træningen. Efter målgang gik det hurtigt hjemad for at nå hjem og se håndbold. Det var godt, at vi havde nogle af de unge tekniske piger med, da flere havde forsøgt uden held at finde TV2 på

“Som rosinen i pølseenden var der varm kaffe og kakao. Det var perfekt på en kold vindom-sust dansk vinterdag.

tv'et. Men da pigerne fik fjernbetjeningen tog det bare et par tryk, og så var kanalen der. Så det lykkedes os at få set håndboldherrerne spille den aften, selvom vi en kort overgang havde givet op. Det hjalp os nok til at være lidt mere overbærende med, at der var meget koldt i værelserne, hvor der skulle soves.

Lørdag var der mulighed for tre rigtig fede træninger. Første træning var af mellemdistance-karakter i Sønder Stenderup. En teknisk træning med mange retningsskift på flade skråninger og længere stræk, hvor tungen skulle holdes lige i munden. Efter træningen var vi en flok, der kørte til Kolding, hvor Per Eg havde inviteret os ind til at prøve kræfter med deres spritnye kort over centrum. Vi havde fået lov til at være indendøre i sydbank, hvor Per til dagligt arbejder. For dem som ikke kender til Kolding Centrum, så er det et rigtig hyggelig fint centrum, som egner sig rigtig godt til sprint orientering. Per havde her sørget for en udfordrende god bane, hvor vi til og med løb med Emit.



//Tut's velopdækkede frokostbord



//En kold fornøjelse før og efter træning

Et rigtig godt arrangement Per havde skruet sammen. Som rosinen i pølseenden var der varm kaffe og kakao. Det var perfekt på en kold vindomsust dansk vinterdag.

Efter træningen kom vi hjem til et af Tut's vel opdækkede frokostborde, med alt hvad hjertet begærer. Efter en god frokost slog vi mave inden vi tog til Gyttegård, hvor vi løb endnu en nattræning. Der var her flere, der ikke havde planlagt to nat træninger den weekend, men alligevel forsøgte sig med resterne af strømmen fra dagen inden. Men som man næsten kan gætte sig til lykkedes det ikke at komme hele vejen igennem banen. Og derfor blev den sidste del også for mit vedkommende lidt mere spændende end normalt. Men her var sneen en god hjælpende faktor, med lidt lysere forhold.

Søndagen stod på en multi moment bane. Første del gik som stafet træning med fællesstart, som blev udfordret af det tætte og til tider væltede terræn, der var i Fredrikshåb. Efter en halv times tid var man tilbage ved mål og kunne begive sig videre ud på en korridorbane på et par kilometer. Her løb vi hver vores vej rundt for at få lidt spredning på dette moment. For dem, der gerne ville have nogle ekstra kilometer i benene, var der en

længere bane fra den ene ende af skoven til den anden, hvor vi ville blive samlet op. På denne bane blev der hurtigt dannet lidt smågrupper. Jeg løb et længere stykke sammen med Anders, og vi fik skruet lidt op for tempoet og skiftedes til at tage et stræk. De sidste poster på banen var lavet sådan at postcirklen var blændet, så man ikke kunne se, hvad den stod ved, for at skærpe vores udvælgelse af angrebs detalje og brug af kompas herfra. Dette gav til tider anledning til frustrationer, specielt når en af posterne ikke var defineret, hvilket gjorde det noget svært at finde den. Det endte med at blive en rigtig god træning omkring de to timer.

Så hjemvendt efter en god træningslejr med ømme ben, kan man kun takke alle dem, der var med både til at bidrage til det sociale gode fællesskab, der er på sådan en tur. Men også til dem der sørger for at sådan en tur i det hele taget kan blive til noget. OK Pan er en fantastisk klub i forhold til, hvad der kan lade sig gøre. Der bliver gået ind til forslag med et åbent sind og en tro på, at det kan fikse sig. I denne situation med Pan-pop, kan man se hvor meget der kan fikses på bare en uge. Tak for en god tur og ses på næste Pan-pop igen!

Silistrias loft er lyst og opryddet!

af Kent Lodberg/ Husudvalget

Allerede nu har mange sikkert glemt hvor mørkt og rodet loftet var og hvor svært det var at finde noget deroppe. Og hvor forfærdelig meget ubrugeligt skrammel, vi havde deroppe. Nu er gangbanerne fri og Hans og jeg har opsat 6 ekstra lamper i siderne med i alt 5000 lumen jævnt fordelt, også til yderenderne af loftet.

Der er bortskaftet 3- 4 kubikmeter ting, vi ikke brugte mere: Gamle ubrugelige stole, arkivskabe, gamle reklamer, printerpatroner, gryder, ødelagte papkasser, et antal gamle Muller osv. osv. Der er fejlet både i reol og på gulvet deroppe. Klubbens store telte og andre store ting som antenneudstyr er samlet i enden af loftet. Det lå midt på gangarealet før. Mange af vinduerne var til-dækket med ting. De er nu fri.

Ambitionen var, at opnå følgende:

- 1) At få loftet lyst og overskueligt
- 2) At få plads til og system i de ting, som skal være på loftet (let at finde – let at rydde op)
- 3) At få alt væk, som ikke anvendes
- 4) At få de ting, som klubben ofte anvender til store og små arrangementer placeret lige ovenfor loftslugen (poster, stativer, skærme, afmærkning).
- 5) At skabe fast plads til de forskellige grupperinger, vi har længere inde på loftet: UU-Pan, Elitecentret, Norkredsens U1 og U2-grupper, Find-vej-i projektet, Night-trail / herresatsningsgruppen og Feminagruppen.



//Loftet



/Loftet

Alt dette er nu gennemført og ambitionerne er opfyldt. Der er talt med de ansvarlige for de enkelte grupper og alle ved, hvor på loftet deres ting skal være. Der er tydeligt markeret sektioner i reolen.

Bordet til afsætning ovenfor trappen er ryddet og klar til "nye udfordringer". Har du ting, du ikke ved hvor skal stå, er det OK at sætte dem på bordet. RENGJORTE! Håber, vi på den måde kan holde styr på det hele og bevare ordenen på loftet, så det bliver lettere at finde det, vi skal bruge til at lave vores arrangementer.

Endelig er der etableret et printerskab med plads til papir og nye printerpatroner. Dette bringer rodet væk fra kontoret, hvor der nu er god plads! Desuden vil to intakte klubtelte fremover være placeret lige ovenfor trappen sammen med klubstanderen, så det er let at tage dem med til løb.

Så er det bare at komme i gang med at lave løb!

Klubtur 2014

Kubturen for ALLE i klubben går i år til Nordjylland. Vi skal løbe i Vester Thorup, Kollerup og Svinkløv plantager og bo i Bulbjergs hus – en lejrskole med værelser og hytter og hvor vi i fællesskab selv laver mad og sørger for den gode stemning.

Nøgleordene for weekenden bliver hygge og masser af orienteringsløb for alle – begyndere, børn, øvede, elite, garvede, rutinerede, hurtige, langsomme, unge, gamle, mødre, fædre, bedsteforældre og så for DIG.

Foreløbigt program

Fredag 23. maj

Orientering i Vester Thorup

Aftensmad og aftenhygge i Bulbjergs hus

Lørdag 24. maj

Orientering i Kollerup

Frokost på Slettestrand Feriecenter

Orientering i Svinkløv – her også mulighed for MTB

Aftensmad og aftenhygge i Bulbjergs hus

Søndag 25. maj

Orientering i Vester Thorup

Pris

Priser for denne herlige weekend fyldt med orientering, hygge og god mad:

Voksen 500 kr og ungdom 250 kr.

Herudover egenudgift til kørsel.

Der bliver arrangeret fælleskørsel for dem som ikke kører selv.

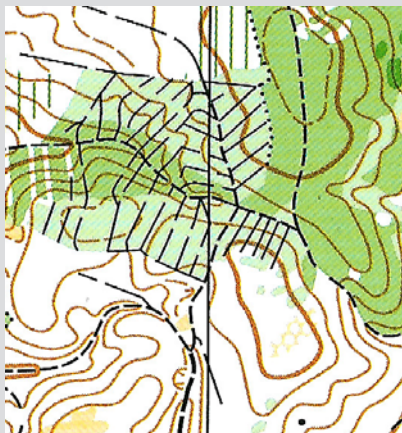
Flere oplysninger samt tilmelding sker på hjemmesiden.

Gæt et kort

Nu et lidt større udsnit.

Hint: De færreste har rent faktisk løbet her!

Løsningen findes senere i bladet.



FEMINA kvindeløb 2014 – kom og hjælp!

Søndag den 11. maj arrangerer OK Pan for 15. gang FEMINA kvindeløb og igen skal vi give en masse glade kvinder en super oplevelse i Mindeparken.

Igen i år skal vi rekruttere en masse hjælpere. Og heldigvis er vi vant til at møde en kæmpe velvilje hos klubmedlemmerne. Sådan bliver det garanteret også i år!

Der er tale om en hyggelig dag i Mindeparkens skønne oplevelser, hvor vi dels arrangerer et kvindeløb i særklasse og dels tjener en god skilling til klubben. Vi glæder os til et par dejlige dage i Mindeparken den 10. maj, hvor stævnepladsen bygges op, og på selve løbsdagen den 11. maj.

/Jan Hauerslev



//Billede fra Femina Kvindeløb 2013



//Billede fra Femina Kvindeløb 2013

Guide til løbstilmelding

af Bent Nielsen

Da vi har fået mange nye medlemmer i klubben, skal jeg lige redegøre for reglerne for løbstilmelding.

Alle til danske løb (ikke træningsløb) foregår via www.o-service.dk. For at kunne logge ind her, skal du have en bruger-id og et password. Begge dele fås hos klubbens sekretær. Efter første log-in kan password ændres.

Du finder herefter det pågældende løb under "Kalender". O-service giver oplysning om løbsdato, i hvilken kreds (nord/syd/øst, løbet arrangeres), løbets betegnelse, hvor løbet afvikles og sidste tilmeldingsfrist. Ved klik på globen fremkommer der yderligere oplysninger om løbet fra den arrangerende klub.

Klikkes der på løbets betegnelse, åbnes et nyt vindue, hvor klubbens tilmeldinger til løbet er registreret. Der klikkes nu på "Tilmeld flere". Herved fremkommer dit eget navn, og der klikkes på "Fortsæt". Nu fremkommer egne oplysninger (navn, alder og eventuelt briknummer – om det er Emit eller Sportident vælges af programmet ud fra de oplysninger, løbsarrangøren har lagt ind). Programmet foreslår også den klasse, du skal løbe i (ønskes en anden klasse, f.eks. en åben bane, kan denne vælges). Klikkes der på "Prisgruppe" og vælges den rigtige aldersklasse, fremkommer den for løbet gældende startafgift. Ungdomsløbere får pt. betalt 75 % af startafgiften af OK Pan. Hvis dette ikke beregnes automatisk, kan der klikkes på "Tilskud 75

%", hvorefter beløbet beregnes.

I de næste felter kan der indtastes oplysninger til løbsarrangøren (f.eks. ønske om tidlig eller sen start) samt oplysninger til andre af klubbens medlemmer (f.eks. ønske om kørsel til stævnet). Herefter klikkes på "Gem".

Tilmeldingen er herefter registreret og er bindende, medmindre du inden tilmeldingsfristens udløb ændrer/sletter tilmeldingen igen. Tilmeldingsfristen udløber kl. 24.00 den pågældende dag.

Efter tilmeldingsfristens udløb kan tilmeldingen ikke tilbagekaldes, og du hæfter for startafgiften.

Betaling af startafgiften til arrangerende klub sker samlet fra klubben. Den enkelte løber skal altså ikke afregne med arrangørklubben. Til gengæld skal løberen indsatte et beløb på OK Pan's løbskonto i Danske Bank, konto nr. 1551-1273213.

Ved et klik på "Løbere" i øverste bjælke fremkommer en oversigt over alle de løb, du har tilmeldt dig til i det pågældende år. Det fremgår endvidere, hvilke løb det stadig er muligt at foretage ændringer til. Samtidig fremgår det nederst på siden, om du har penge til gode, eller om du skylder til løbskontoen. Er det sidste tilfældet, bedes du snarest indbetale et beløb, der mindst dækker saldoen. Bliver din gæld til klubben for stor, kan du risikere at få en mail om, at der bliver lukket for din løbstilmelding på grund af restance.

Vintercup 2013/2014

af Sofie Skammelsen

Vintercuppen 2013/2014 har været kendetegnet ved de forskellige tema-skift – vi har løbet ligeud, bagud, opad, nedad, i klynger, i diamanter, i kælderer og i Portugal. Vi har stiftet bekendtskab med nogle gamle klas-siskere – blandt andet bød Kell på den velkendte MicrO i Botanisk Have, hvor en hel del havde problemer med at finde de helt rigtige poster. I alt blev der uddelt 1 time 6 min og 30 sekunders straf-tid fordelt på 53 løbere, hvoraf de 15 løbere havde alle poster rigtige.

MicrO var ikke den eneste gamle kending der dukkede op i løbet af vintercup-sæsonen. Thomas Hjerrild sendte os ud på den berømte/berygtede Grum Cup. Der blev tilbagelagt en del højdemeter den aften! For mit eget vedkomne gik det dog bedre opad end nedad. Jeg havde nemlig været for fin på den og havde taget trailsko på i stedet for de stive, møgbeskidte o-sko. Det dur bare ikke op og (især) ned ad Grumstolen!

Op så fik vi lov at prøve noget helt nyt – at løbe o-løb i en kælder! 6.afdeling af vintercuppen satte deltagerrekord med 85 løbere, da der blev budt på løb i kælderen under Skejby Sygehus. Med de mange løbere

“ Thomas Hjerrild sendte os ud på den berømte/berygtede Grum Cup. Der blev tilbagelagt en del højde-meter den aften!

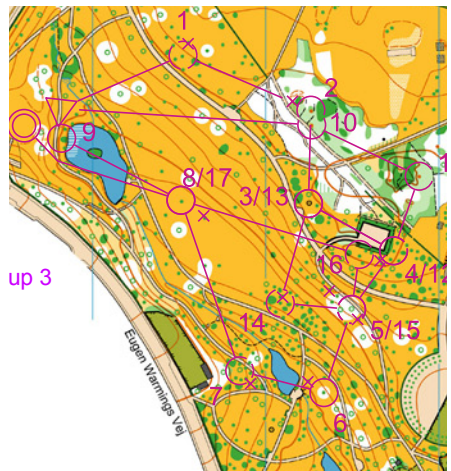
startende med 30 sekunders mellemrum var der løbere på kryds og tværs – ind og ud af døre – og man skulle passe på modløb hver gang man løb rundt om et hjørne. Det tekniske moment bestod først og fremmest i at holde kortet retvendt, at holde styr på hvor langt man var kommet, og at finde posterne der ofte var gemt bag døre eller skabe i omklædningsrum.

Vinderen af årets vintercup blev Søren Bobach efterfulgt af Morten Obel og Mads Skaug. Hele resultatlisten findes på hjemmesiden: <http://www.tutzon.dk/VC13-samlet.pdf>

Tak for til alle arrangører for alle de gode, veltillrettede træninger!



//Kortudsnit fra Grum Cup



//Kortudsnit fra MicrO

Gæt et kort - løsning

Kortet er Addit-Løndal Skov.

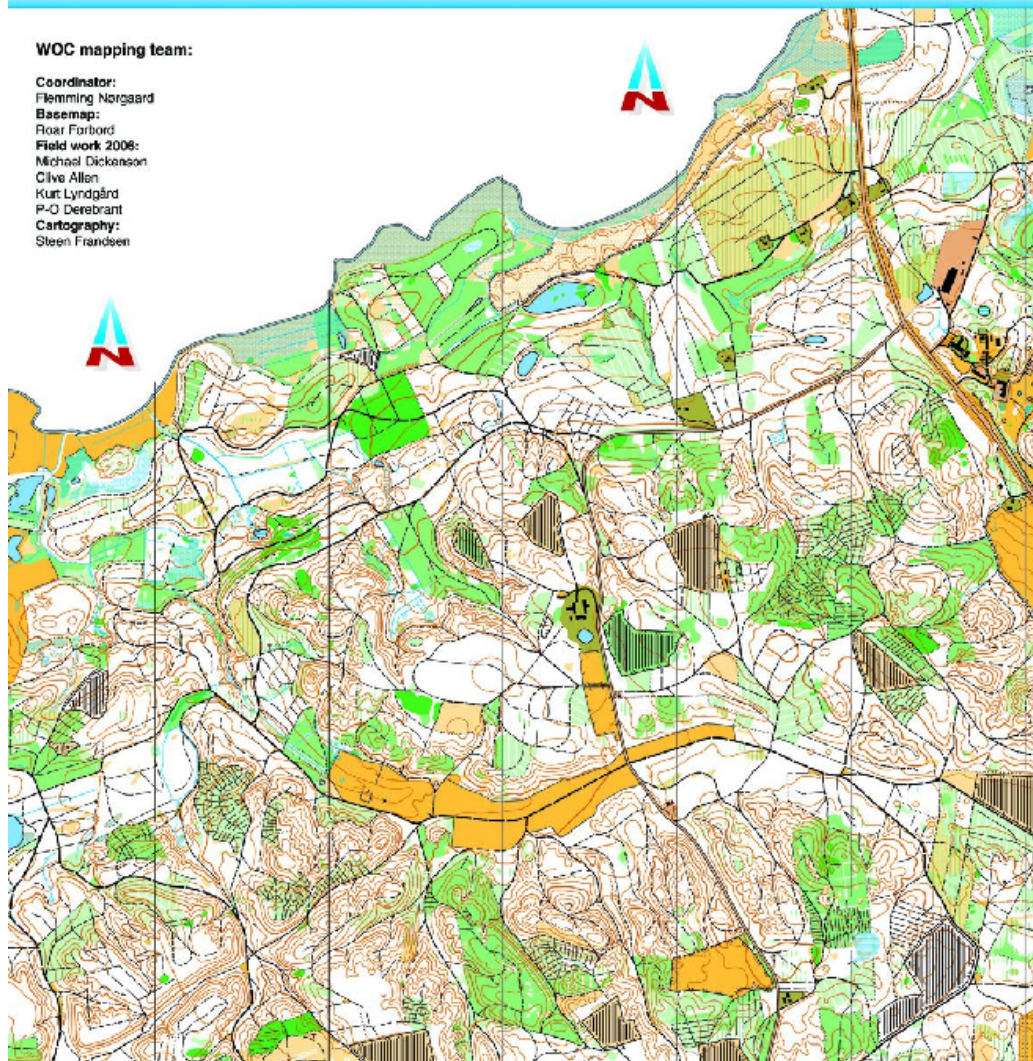
Udsnittet stammer fra et sted på langstrækket på både herre- og dame-banen ved VM i 2006.

ADDIT - LØNDAL SKOV

Scale 1:15.000 Contour interval 5 metres

WOC mapping team:

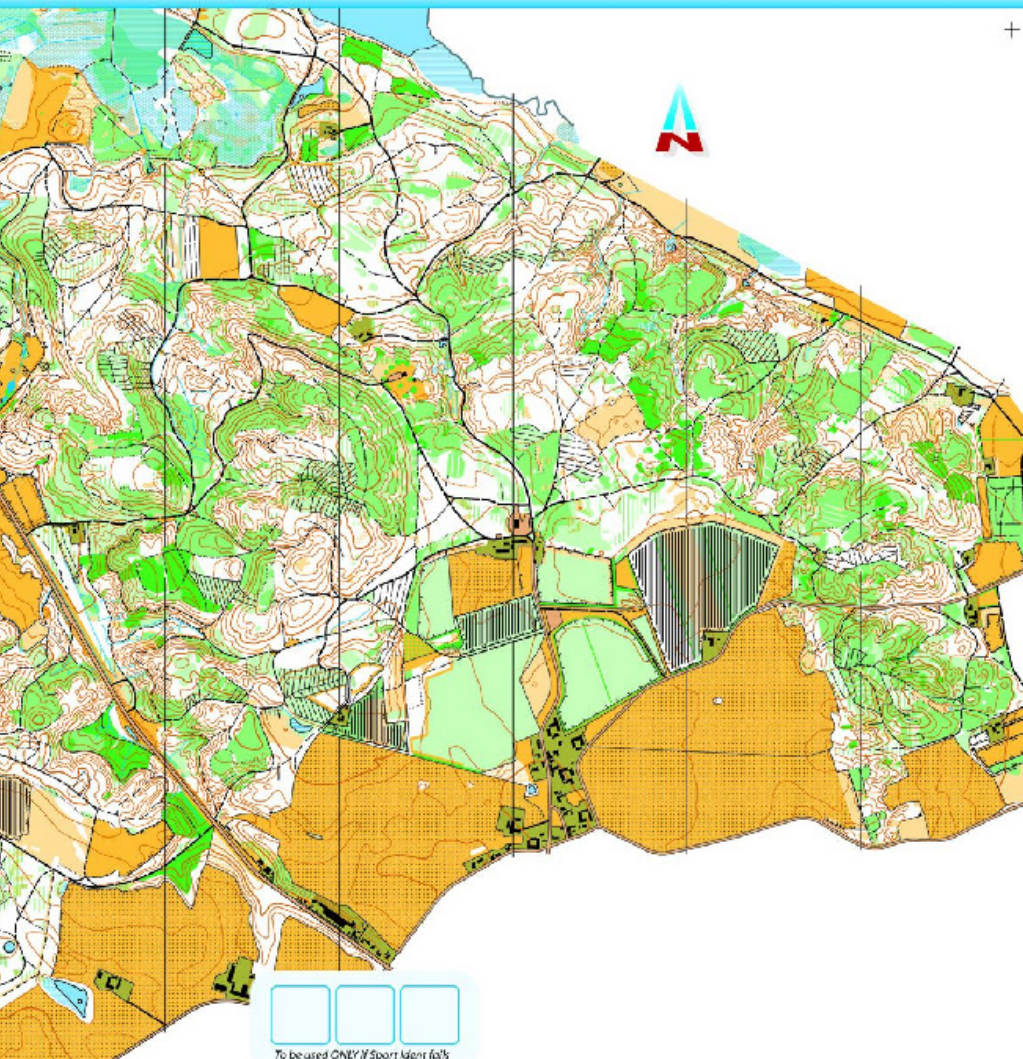
Coordinator:
Flemming Nørgaard
Basemap:
Roar Forbord
Field work 2006:
Michael Dickenson
Olive Allen
Kurt Lyndgård
P-O Dersbrant
Cartography:
Steen Frandsen





WOC DENMARK
1.-5. august 2006

+



To be used ONLY if Sport Mann falls

Referat Generalforsamling

Generalforsamling tirsdag den 28. januar 2014 kl. 20.00 på Silistria.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent

Finn Hother er valgt som dirigent. Generalforsamlingen overholder alle gældende vedtægter.

2. Formandens beretning

Formandens og udvalgenes beretning kan læses i PAN posten nr 660.

Formanden viste en billedkavalkade over året 2013 og der blev efterfølgende rettet en speciel tak til fotograferne, Torben Utzon, Kell Sønnichsen og Hanne Andersen, som altid sørger for at vi har nogle flotte billeder at genopfriske begivenhederne med.

Bestyrelsens mål for 2013 blev vist med udgangspunkt i et "mindmap":

Hvad har vi nået og hvor skal vi gøre en indsats?

Det er glædeligt at vi kan sætte så mange flueben, det tyder jo på, at vi har en klub med en masse aktiviteter og en klub i udvikling.

Et af de opnåede mål:

Vi vandt divisionsfinalen! vores næste mål i 2014 er, at Pan for første gang, skal have sit navn indgraveret to gange - men det kræver hjælp fra alle:-)

Rekruttering og fastholdelse

Vi nåede ikke alle mål indenfor rekruttering/ fastholdelse. Rekrutteringen er gået rigtig godt, især indenfor ungdomsafdelingen, men vi skal nu sørge for at fastholde både nye og erfarne løbere. Det er et punkt der skal i fokus i 2014, da vi helt sikkert kan forbedre os.

Medlemsundersøgelsen var starten på at få flere medlemmer i spil. Resultaterne er blevet brugt flere gange, men vi skal arbejde på at gøre undersøgelsen endnu mere brugbar.

Tanken bag medlemsundersøgelsen er at rigtig mange bidrager med mange kræfter og meget tid, men der er brug for endnu flere hænder - for det første skal vi

passe på, at de store bidragsydere ikke køre trætte. For det andet, skal vi hele tiden sørge for, at flere får de nødvendige kompetencer, så vi ikke pludselig en dag står og mangler en person der kan løse en bestemt opgave. Derfor må vi arbejde på at endnu flere får lyst til at hjælpe.

Udvikling

Vi skal arbejde på at fastholde en kontinuerlig udvikling af klubben, derfor har vi altid brug for alle idéer til udvikling og nye tiltag - tag fat i mig eller én fra bestyrelsen og luft din idé, så vi hele tiden arbejder på at blive bedre!

Pan's herrehold: er blevet etableret i år, der har været tilløb til det gennem en årrække, men i år skete det!

Vi fik lavet en gruppe med Niklas Ingwersen som en af de primære drivkræfter bag tankerne omkring holdet. Som klub håber vi at kunne hjælpe herreholdet med at skabe nogle af rammerne til at skabe gode fremtidige resultater.

Vi fik også fået to sidegevinster ved herreholdet: den ene er det nye spændende tiltag Nighttrail.

og den anden er en aftale om varetagelsen af klubtræningen, som efterfølgere for Bjarne og Palle.

Femina Kvindeløb fortjener også at blive nævnt, da den stadig bidrager til klubbens økonomi om godt en uge kommer der flyers og plakater - og så må vi i gang med markedsføringen, det er hårdt arbejde, som jeg håber alle vil hjælpe med både i form af Facebook og uddeling af flyers.

Næsten samtidig med skal Find vej eventen markedsføres - her vil vi også denne gang satse på børnehaver og SFO, men også her ligger der et arbejde i at uddele flyers.

Derfor kig på bordet i stuen de næste par måneder og markedsfør på alle måder og alt hvad du kan - vi skal meget gerne op på 3000 løbere til Femina så vi kan få nogle penge i klubkassen.

Klubturen er planlagt og man kan allerede tilmelde sig via hjemmesiden, det kan varmt anbefales!

Igen i 2014 er det Henrik og Grethe der står for turen -

en stor tak for denne indsats!

Det var så min første beretning, tak til alle for jeres bidrag både resultatmæssigt og i klubbens drift. Tak til udvalgene, for en god og stabil indsats og tak til bestyrelsen for det gode samarbejde.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab

Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.

Hans har gennemgået det overordnet regnskab. Årets resultat er et underskud på 44.544.

Claus Bloch stiller spørgsmålstegn ved forbruget af toner.

Morten Pedersen bemærker at det er positivt at det er muligt at tjene gode penge på DM.

Ebbe Nielsen stiller spørgsmål om det er hele køkkenet der er i årets regnskab. Hele køkkenet er ført ind på årets regnskab og afskrevet.

Regnskabet er godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag

Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingens start.

Der er ingen indkomne forslag.

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

Bestyrelsen har fremlagt et budget med et underskud på 60.000 i 2014. Bestyrelsen mener at man kan forsvare at køre med så stort et underskud fordi man forventer at tjene godt på Påskeløbene 2015, og at man har en stor egenkapital.

Bent Nielsen stiller spørgsmålstegn ved at man budgetterer med så stort et underskud, når man ikke har nogle specielle udgiftsposter. For hvornår kan man vende det til et overskud eller mindre underskud, så man ikke tærer, så meget på egenkapitalen.

Morten Pedersen spørger ind til Herre-/pigesatsningen og hvordan det fungerer regnskabsteknisk. Torben Utzon forklarer at de er uden for klubbens regnskab.

6. Valg af formand (i ulige år).

Formanden er ikke på valg i år.

7. Valg af kasserer (i lige år). Hans Vendelbjerg er på valg.

Hans Vendelbjerg stiller ikke op til genvalg efter 14 år på posten. Bestyrelsen peger på Kell Sønnichsen som den nye kasserer. Kell Sønnichsen accepterer posten.

8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6. Kell Sønnichsen og Kent Lodberg er på valg.

Kent Lodberg tager 2 år mere i bestyrelsen. Kell Sønnichsen kan ikke genopstille, da han er blevet kasserer. Torben Utzon blev valgt som nyt bestyrelsesmedlem.

9. Valg af suppleanter.

Per Hjerrild tager et år mere som suppleant. Jakob Overvad er ny suppleant for det næste år.

10. Valg af revisor.

Jan Thomsen er på valg og han har sagt ja til genvalg, så han er revisor for de næste to år.

11. Eventuelt, herunder uddeling af årets Pan-Præstation.

Ebbe påpeger at vi afholder påskeløbene i 2015 og der opfordres til at klubbens medlemmer begynder at overveje hvilke opgave de kan hjælpe med.

Ebbe forhører sig om klubbens holdning til hvilke sponsorer, der er på klubbens tøj. Bestyrelsen ytrer ønske om at se et udkast inden tøjet trykkes.

Årets Pan-præstation uddeles til Venla-pigerne (Ida Bobach, Emma Klingenberg, Miri Thrane Ødum og Maja Alm) for deres fantastiske præstation til Venla og for deres indsats i klubben, hvor de også fungerer som rollemodeller for de yngre.

Bestyrelsen giver i år en særlig tak til Hans Vendelbjerg for hans lange seje træk i klubben, hvor han i rigtig mange år har taget sig af kassererjobbet og nu også er begyndt at holde styr på klubhuset.

Der blev også rettet en speciel tak til Kenneth Skaug for hans store arbejde med at opbygge en stor ungdomsafdeling.

Træningskalender

Dato	Mødested	Ansvarlig	Tema
4/3-14	Silistria	Trænerteamet	O-intervaller
5/3-14	Silistria	Pans Herrehold	Nighttrail
6/3	Silistria	Trænerteamet	Intervaller
11/3	Silistra	Jonas Munthe	Omvendt skygning
13/3	Silistria	Trænerteamet	Terræntur, 60-90 min moderat tempo
18/3	Silistria	Trænerteamet	Danish Spring fortræning
20/3	Silistria	Trænerteamet	Herresatsnings Surprise
25/3	Silistria	Rasmus Djurhuus	DM Nat fortræning
26/3	Silistria	Pans Herrehold	Nighttrail
27/3	Silistria	Trænerteamet	Terræntur, 60-90 min moderat tempo
1/4	Silistria	Rasmus T.Hansen	Par-2 golf
3/4	Silistria	Trænerteamet	Distancetræning - Djurhuus' testrunde
8/4	Silistria	Eskil Schønning	Farttilpasning - Trafiklys
10/4	Silistria	Trænerteamet	Intervaller, 6-5x5min m. 2min pause
22/4	Silistria	Rasmus T.Hansen	DM Sprint fortræning
24/4	Silistria	Pans Herrehold	Herresatsnings Surprise

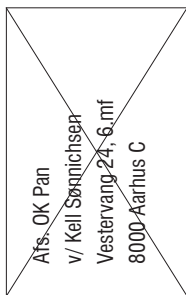
Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
12/3-14	C	Silkeborg Østerskov	Silkeborg OK	Natugle	5/3-14
15/3-14	C	Bunken Klitplantage	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-dages	28/2-14
16/3-14	C	Tornby Klitplantage	OK Vendelboerne	Nordjysk 2-dages	28/2-14
19/3-14	C	---	Herning OK	Natugle	---
21/3-14	C	Helsingør	OK Øst Birkerød	Danish Spring, Sprint	1/3-14
22/3-14	C	Tisvilde Hegn	OK Øst Birkerød	Danish Spring, Mellem	1/3-14
23/3-14	C	Tisvilde Hegn	OK Øst Birkerød	Danish Spring, Lang	1/3-14
29/3-14	DM	Jægerspris Nordskov	Farum OK	DM Nat	14/3-14
30/3-14	B	Svinkløv	Aalborg OK	C-løb	21/3-14
6/4-14	B	---	Karup OK	Divisionsmatch	---
13/4-14	C	---	Silkeborg OK	Gudenådysten	---
17/4-14	C	Svanninge Bjerge	Faaborg/Svendborg/Odense	Påskeløb	28/3-14
18/4-14	C	Krengerup	Faaborg/Svendborg/Odense	Påskeløb	28/3-14
19/4-14	C	Holstenshuus	Faaborg/Svendborg/Odense	Påskeløb	28/3-14

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen har 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 fåes ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen
Søkgrogen 17
8300 Odder
tlf. 86277300/20724060
email: bent@kronborg2.dk
Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Ansvarlig	Obs.
8/3-14	Marselis Nord	Silistria	Lars og Per Hjerrild	
29/3-14	Ørnbjerg Mølle		Finn Simensen og Giacomo Frattari	
12/4-14	Risskov	Vandrehjemmet	Aarhus 1900	

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Århus 1900 (på klubbens kort) 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: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Nogle gange vil der også være en lang mellemsvær bane samt en mellemlang svær bane. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte én af de banetilbud der er.

Ved nogle løb skal du selv prikke posterne ind inden start, men det bliver mere og mere almindeligt at der udleveres kort med påtrykte baner.