



MOK

NYTT

MARS 2000

EN TIDNING
MED KLUBBNYHETER FÖR
ALLA OL-VÄNNER!

Malmö Orienteringsklubb 2000

Nu är det klart. OK Syd och Malmö OK har gått samman i en förening. Det nya namnet blir Malmö Orienteringsklubb 2000 eller MOK 2000. Tillägget 2000 framhäver att något nytt har hänt. Framförallt avser vi att använda tillägget just i år. Årsmöte i den nya föreningen hölls 14 februari 2000.



Mats Håkansson och Eric Hammarbro

Vi får nu, med fler erfarna orienterare kraft att, till exempel, ta tag i nyrekryteringen här i Malmö. Många nya idéer är på gång. Tävlingsmässigt bör vi också bli bättre, målet i år måste vara att ta oss upp till C-gruppen i Fyrklubbs.

Ordförande

Våra tävlingar och tävlingsledare år 2000

- 16 jan Vintercupen Arne Gustavsson
Bokskogen
6 juni Lilla femdag. Britt Bülow
Bokskogen

Malmö Park World Tour.

Dagarna är fastlagda men turordningen kan ändras

- 27 juni Magnus Jonasson Östra Malmö
4 juli Ulf Kristensson Pildammsparken
11 juli Mats Håkansson Sibbarp
18 juli Janne Rydh Alnarp
25 juli Claes Claesson Ribersborg
1 aug. Kent Skoog Beijers park
8 aug. Staffan Ersborg Bulltofta
15 aug. Lennart Nilsson Slotts-, Kungsparken

DM tävlingar ihop med Heleneholm

- 26 aug. Kort DM Arne Gustavsson
Frostavallen
27 aug. Budkavle DM Arne Gustavsson
Frostavallen
23 sep. Ungdomscup Roland Dahlman
23 sep. MM-dag Lasse Johansson/
Per Jensen

- ?? dec. Skinkloppet Jönssons/Jonassons
Bokskogen

Sen hoppas vi på Mika och Magnus med Spiken.

Vår nya styrelse

Styrelsen i MOK 2000 består av:
Mats Håkansson ordf, Britt Bülow v ordf,
Bengt Jonasson kassör, Eric Hammarbro
sekr, Anita Jönsson v sekr, Arne Persson,
Göran von Rosen och Roland Dahlman.

Träning i Frostavallen Lördagen 25 mars

Den nya kartan, som skall användas vid tävlingarna i augusti, över Frostavallen blir snart klar. Första chansen att springa på den blir lördagen 25 mars med start kl. 11. Samlingsplats Korpens stuga vid Ullstorp. Det är den stugan vi ofta använder för olika aktiviteter på vägen från Höör förbi infarten till Djurparken. Gemensam fika efteråt är planerad. Anmälan om deltagande görs på lista i pärmen på klubben eller per telefon till Per Lundqvist 040-18 19 86 eller Göran von Rosen 040-49 78 49. Den träning vi skulle haft 11 mars ställdes in pga lågt deltagande och mycket blötsnö på natten. Nu hoppas vi på högre deltagande och mindre snö!

OBS!

Ungdomar som tänker springa på våra DM-tävlingar FÅR EJ deltaga i någon träning på DM-kartan.

Rapport från årsmötet

Lokalen var full av medlemmar när vi höll årsmöte 14 februari. Styrelsen lämnade en verksamhetsberättelse för det gångna året som visade på stor aktivitet. Många ideella insatser framgick av verksamhetsberättelsen. Klubbens räkenskaper redovisades. Trots bakslag i vissa delar lyckades vi, genom bl a vissa åtstramningar, att hålla det budgeterade totalresultatet.

Valmötets val av ny styrelse presenterades, (se på annan plats). Därefter fattades för andra gången beslut om samgående med OK Syd.

Verksamhetsplan och budget för 2000 fastställdes. För att trygga klubbens långsiktiga överlevnad är målsättningen att successivt minska underskottet i "driftsbudgeten". Detta kommer ändå inte att hindra möjligheten att genomföra många givande aktiviteter. Vi bör dock försöka att finna nya finansieringskällor. Styrelsen skall analysera behovet av klubblokaler mm.

Årsavgifterna blir kommande år de samma som MOK hade i fjol. För sju tävlingar vår resp. höst betalar klubben startavgiften. Utrustningsbidrag och rankingpremier avskaffades.

Efter årsmötet avhölls direkt årsmöte i MOK 2000.

Till kaffet utdelades priser till klubbmästare, poängpristagare, nattugglavinnare, bästa dam, och utdelades flitpengar till ungdomar.

Senaste Nytt

om tävlingar, träningar
och annat smått och gott

Ring 49 52 52

Nya kartor

När vi har kämpat färdigt med alla årens stora arrangemang, så gör vi lite "time-out" som arrangerar 2001. Vi kan då kanske utnyttja tiden till att framställa nya kartor och förbättra våra gamla kartor. Vi har skrivit till kommunen för att få igång en dialog om hjälp med kartframställning. Vi har fått svar och hoppas inom kort att kunna få träffa berörda handläggare.

KARTRITNINGSKURS

En start på aktiviteterna, efter höstens tävlingar, kan vara en kartritningskurs och vi har därför bett vår utbildningsansvariga Anneli Lönnebacke att utreda förutsättningarna för en kartritningskurs.

DM 2000

Alla huvudfunktionärer kallas till möte 3/4 -00.

Glöm inte din lista på dina medhjälpare.
Tävlingsledaren

Medlemsavgift!

Glöm inte att betala medlemsavgiften. Använd det bifogade inbetalningskortet.
Kassören

MOK söker Lap-top sponsor

MOK behöver en bärbar dator, och söker därför sponsor. Datorn bör vara utrustad med minst Windows 95 system, detta för att klara SportIdent stämplingsystem. Den behöver inte vara ny, begagnad går alldeles utmärkt. Har du några tips om sponsor, kontakta Anita Jönsson.

Från Kretsmöte

Några noteringar från sydvästra kretsens möte 8 mars. Lilla femdagars arrangeras i år enligt följande. Etapp 1 6/6 MOK 2000, Bokskogen, Etapp 2, 8/6 LOK Dalbybadet, Etapp 3, 13/6 Kontinent, Etapp 4, 15/6 Silva, Etapp 5, 20/6 Saxtorp.

Britt Bülow undersöker möjligheten att arrangera MM-dag och Ungdomscup 23 september ihop med grannkrets. Kretsmötet önskar start för MM-tävlingen 15.00 om Ungdomscupen startar 14.00. Det står varje klubb fritt att utnyttja MM-tävlingarna som klubbmästerskap. Kretsmilen arrangeras 19 november av Silva.

Angående Sportident sammanfattade vi hur många kontrollstationer respektive klubb har och rekommenderade varje klubb att nummervärka sina stationer på ett sätt så att vi inte "kolliderar" i märkningen när vi lånar av varandra. Vi har tillsammans ca 130 kontrollstationer.

MOK på Internet

Här är den enkla adressen
<http://www.mok.nu>

Ur kurs kan gå SportIdent-kurs

Kurs i att använda SportIdent för träning. Praktisk användning 11/5. Träning i Bokskogen. Anmäl till Anita Jönsson 040-93 29 47 senast 17/4 så kör vi vecka 17 eller 18.

Säker i skogen

Glöm inte att anmäla Er till klubbens kurs om Första hjälpen. Inför DM-tävlingarna skall vi vara förberedda på bästa sätt. Ni kan anmäla er på en teckningslista på klubbens anslagstavla eller genom att ringa Gull-Britt Dahlman 046 - 20 98 78.

Vad skall vi ha MOK till ?

Är MOK en elitsatsande klubb eller en klubb för motionerande femtioåriga gubbar och äldre?

Var är alla femtiotalister och sextiotalister, som var så aktiva för några år sen?

Hur får vi Er och era barn att komma igång med orientering igen?

Vilka vill vara med och jobba med nyrekrytering bland ungdomar och familjer?

Varför är just du med i klubben, är det tävlingsmomentet eller motionen som är det viktigaste?

Kan du tänka dig att ta på dig fler uppdrag och vad då i så fall?

Alla dom här och många fler frågor tror jag att det är viktigt att vi ställer oss och försöker finna någon form av handlingsplan för. En "bara låta det gå"-mentalitet leder till utarmning.

Tveksamheten att ställa frågorna bottnar kanske i att man vet att svaren ofta leder till arbete, ideellt arbete och vem har tid med det. Naturligtvis har många ställt sig dessa frågor och tagit konsekvensen av svaren, dvs ställer upp och gör en massa ideellt arbete i klubben.

Men vi bör nog ta en rejäl måldiskussion för vår verksamhet. Vill vi bli en elitklubb eller vill vi satsa på motion. Vill vi skapa meningsfull fritid för nya ungdomar eller skall vi som springer nu hålla på så länge det går.

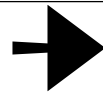
Sen måste jag få säga till dom som kritiserar att vi drar in på ranking- och utrustningsbidragen att jag själv inte tror på "kontantutbetalningar".

Nej satsa hellre på bidrag till gemensam verksamhet, ungdomsläger, betala mästerskapsresor för ungdomar, förbättra tränings- och tävlingsmöjligheter genom att göra kartor eller liknande.

Jag tycker inte klubben skall betala någon för att klubbens ideellt arbetande ledare ger vederbörande en möjlighet att få utöva sin hobby. Det är på något sätt en kapitulation.

Mats Håkansson

Nästa MOK-Nytt



Utkommer den 5 juni 2000.
Lämna text och bilder en vecka innan, senast den 29 maj 2000.

KONTAKTPERSONER I KLUBBEN

STYRELSEN:

Ordf. Mats Håkansson 040-15 95 13
V. ordf. Britt Bülow 046-25 20 13
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Sekr. Eric Hammarbro 046-30 65 45
V. sek. Anita Jönsson 040-93 29 47

LEDAMOT:

Arne Persson 040-49 94 78

SUPPLEANTER:

Göran von Rosen 040-49 78 49
Roland Dahlman 046-20 98 78
UNGDOMSKOMMITTE:
Uno Lundkvist 040-40 51 07
Britt Bülow 046-25 20 13
Roland Dahlman 046-20 98 78

TRÄNINGSKOMMITTE:

Göran von Rosen 040-49 78 49
Per Lundqvist 040-18 19 86
Jennica Senneberg 040-91 33 60
Lena Wikénius 040-678 86 24

TÄVLINGSANMÄLARE:

Sten Broomé 040-94 01 31
Bertil Kollén 040-46 51 14
Folke Arwidson 040-49 41 01
Håkan Brost 040-91 81 09

UTTAGNINGSKOMMITTE:

Magnus Jonasson 040- 49 35 83
Gunnel Nilsson 040-16 25 69

NYTT FAX NR
040-93 29 47

Klubbadress: Malmö OK, Husie Kyrkoväg 80, 212 38 Malmö. Tel: 040-49 52 52. Klubbkväll: mån 19-21.

Tävling mellan danska och svenska klubbar.

R E S E R V E R A H E L G E N

27-28/5 – för en annorlunda orienteringstävling.

I Klippantrakten kommer vi att springa första triangelmatchen med MOK 2000, som deltagare. Övriga deltagare är OK Skaermen och Lyngby OK.

MOK värddklubb

Vi är värdar, dvs svarar för kartor med banor, fixar middag till självkostnadspris samt övernattningskostnad. Den sociala biten är viktigast, även om tävlingsinslaget naturligtvis också är betydelsefullt. Lördag eftermiddag är den stora kraftmätningen efter gemensamt kaffe.

Då springer vi tre olika banor, lång och svår, två deltagare per klubb räknas, mellanbanan medelsvår med 4 per klubb i laget och en kort enkel bana utanför lagsammanräkningen. Minst två i laget ska vara damer. Pris utgår till bäst i varje klubb

på de tre banorna. Bästa klubb får vandringens pris. Därefter är det middag (med dansk öl och vin, för de som så önskar direktimporterat från Danmark) och kvällen fortsätter med trevligt samtal och prisutdelning.

"Rävjakten"

På nästa morgon är det efter frukost dags för "rävjakt", som sätter både kondition och tankeverksamhet på prov.

Historik

Triangelmatchen började troligtvis redan 1946, då med IFK Malmö, Lyngby OK och Fredriksbergs IF som deltagare. 1973 tog OK Syd över IFK Malmös åtagande i detta samarbete. Fredriksbergs IF ersattes några år senare av OK Skaermen.

Under några år i början på 1990-talet deltog Eslövs FK i det som då kallades Fyrkantmatch. Tyvärr hade de inte möjlighet att sedan få in denna tävling bland sina andra åtaganden.

Förbrödra er!

Nu hoppas jag att alla Ni, som tidigare inte provat på denna tävlingsform, kommer och träffar våra grannar från andra sidan sundet!

Mer information kommer senare (liksom arbetsfördelning)!

Britt Bülow

Utbildning är aldrig fel!

Nya utbildningar har kommit in och finns anslaget i utbildningspärmen på MOKs kontor.

Titta om där finns något av intresse, kontakta då Anneli Lönnebacke tel. 040-46 82 09 som har hand om utbildningarna.

Klubbdräkt – nya priser

	Vuxen	Ungdom upp till 16 år	f.d. OK-Syd medl.erbj. jan tom april -00
Tröja	200:-	en (1) till låns/år	200:-
Byxor	100:-	75:-	
Vinter- overall	300:-	200:-	200:-
Sommar- overall	400	300	300:-

Nya MOK matrikeln

innehåller en del medvetna felaktigheter när det gäller fd Sydares födelsedatum. Dessa saknas i en del fall och har markerats med den 1/1 och året. Torsten Hermodsson ser fram emot att få den rätta datumen, ring honom på tel. 040- 93 33 17.

Kul i fem

på Kockum Fritid

Gösta Cederberg arrangerade under Kul i fem dagarna orientering dels på traditionellt sätt med karta över Slotts- och Kungsparken och utsatta kontroller, där bara ett fåtal ungdomar deltog.

Bättre respons fick han med sin blindkarta över Malmö Stad där intresserade "Kul i femare" kunde försöka peka ut sin adress, genom att där sätta en nål med en vimpel, med sitt namn och adress. Ett par hundra Kif:are deltog och 60% av dessa hittade rätt. Kanske inte så lätt alla gånger.

Sedan blev det ett väldigt pussel att kolla upp allt, eftersom man delade ut vinster till de duktiga.

I sammanhanget dök Kjell Wihlborg upp, (vår uppskattade föredragshållare på MOKs Vänners dec. dragning), han hade fått kommunens uppdrag att dokumentera Kul i fem i ord och bild.

Redaktionen

Hur man blir klubbmästare Första brevet

Regel nr 1. Man gör inga misstag.
Regel nr 2. Man låter dom andra gör misstagen.
Det var så jag gjorde när jag blev klubbmästare. Det tog 5 år, men nu skulle man lagt av så det kunde stå att man var obesegrad mästare och milleniets siste klubbmästare i H45.

Man skall ju lägga av när man är på toppen (har jag hört). Men det är ju så himla kul med att springa vilse i skogen. I år var mitt första mål att komma med på vintercup-rankingen så att man får en egen särskild nummerlapp till nästa års vintercup. Och det lyckades jag med. Det gäller att komma bland de sjuttio bästa herrarna eller de trettio bästa damerna. Jag valde herrarna.

Mitt andra mål är att försöka vinna näst tävling i H45 motion. Än så länge har jag inte lyckats. I den första tävlingen som var Andrarums söndagstävling blev jag fyra. Det lät bra, men i praktiken var det samma som sist. I den andra, som var i

Åhus blev jag åtta, i praktiken sist igen. Så nu är man nere på jorden igen eller man skall säga ute och reser. Om man nu kan säga att man reser i en skog, nej snarare yrar.

Så till den tredje tävlingen i år, Frostas, som jag nyss sprungit. Där börjar det vända. Jag var inte sist och jag fick ett halvt kilo kaffe me him så det tar sej, sa hembrännaren. Jag hade två efter mej, båda från Ystads OK. Så jag tar dom klubbvis.

Min hobby är att samla stjärnor. Det får man om man varit snabbast på en sträcka. Det ser man när man läser strecktider. Min specialitet är upploppet. Där satsar jag allt, för jag har ju mycket sparat efter allt letande och sökande.

Mitt tredje och sista (ännu så länge) delmål är att försvara klubbmästerskapet. Ni (45-orna) skall få en chans till. Jag lägger inte av än, inte i år i alla fall.

Med vänliga hälsningar Uno

Uttagningskommittén aktiviteter

Det som listas här är påtänkta och utförda aktiviteter för UK under år 2000 i Malmö Orienteringsklubb. Medlemmar i Heleneholm är också välkomna att anmäla sig i de fall då de inte har egna lag. Saknas något eller om du har synpunkter så hör gärna av dig. Nytt för i år är bland annat 24-timmars i stället för tjoget.

UK år 2000 består av Magnus Jonasson, 040 - 49 35 83, magnus@mok.nu samt Gunnel Nilsson 040 - 16 25 69.

Anmälan görs till någon av ovanstående eller i pärmen märkt Uttagningskommittén på klubben. Mer information kommer att finnas i framtida MOK-Nytt, UK-pärmen på klubben samt på klubbens hemsida www.mok.nu

Skånemixen, Pan-Kristianstad, 4 mars

DH14

Ylwa Holmqvist, Frida Holmqvist/
Karna Thorsson, Maria Edenbrant 4 av 22

Propaganda

Göran Von Rosen

Lena Wikenius

Mats Håkansson

41 av 52

Lennart Nilsson

Bertil Nilsson

Arne Persson

41 av 52

Ulf Kristensson

Gunnel Nilsson

Ingela Håkansson

43 av 52

Jan Jönsson

Anita Jönsson

Daniel Jönsson

49 av 52

7-manna/5-damma, Härlöv,

20-21 april, 7-manna och 5-damma avgörs år 2000 under påskhelgen i Vånga utanför Kristianstad. Öppen herr, dam, ungdomslag, äldre och propaganda finns, se inbjudan.

Anmälan till UK senast den 3 april.

10-mila (5-damer i damkavlen), 29-30

april ca:10 mil SV Stockholm

Förhoppningsvis blir det ett damlag i år liksom de senaste åren. Anmälan skall vara inskickad senast den 21 mars så finns det intresse bland töserna sköter ni det bäst själv. Inget herrlag eller HD-16 lag är aktuellt.

24-timmars (med Park-OL på sommarland), IK Gandvik Skara, 1-2 juli Tävlingen går kort och gott ut på att springa så långt som möjligt under 24 timmar. Det finns 14 banor från 2 km upp till 8 km, varje löpare får springa valfritt antal banor. Det finns både nybörjarbanor och svårare banor. Nattbanorna och en del dagbanor går som Park-OL inne på Skara sommarland. Varje lag får ha fritt antal deltagare. Förhoppningsvis ställer många i klubben upp så vi får flera lag. Alla är välkomna från nybörjare till elit, från 7 till 99 år. Campingstugor finns att hyra i anslutning till TC.

Intresseanmälan senast den 1 maj, helst tidigare

Anmälan till UK senast den 1 juni, helst mycket tidigare.

För mer information se

<http://gandvik.just.nu/>

4-klubbs, OK Gynge, 3 september

Här behövs alla klubbmedlemmar. Tänk på att du kan inte göra laget sämre bara bättre. Detta är den tävling på året då alla i klubben brukar ställa upp.

Anmälan till UK senast den 14 augusti, gärna en vecka tidigare.

25-manna, Täby, 7 oktober

Liknar lite tjoget fast med 25 personer i laget. Kanske inte så jätteaktuellt i dagslaget, men kanske i samarbete med någon annan klubb. Finns det intresse så hör av dig till UK senast efter sommaren.

Bokenkavlen, FK Boken, 22 oktober

Anmälan till UK senast den 2 oktober.

Smålandskavlen, 28-29 oktober

Följande klasser fanns 1999: Öppen (5 str 8-14 km), Damer (4 str 5-9 km), H18 (4 str 5-7 km), D18 (4 str 3-5 km), H200 (4 str 4-7 km), D120 (3 str 3-5 km).

Mer information kommer senare.

Österlen by Night, november

Brukar gå i november, men ännu är inget bestämt för i år.

En Nattbudkavle med enbart kortsträckor, 7- eller 11-manna lag. Arrangeras av Simrishamns OK.

Är du en riktig gynnare?

Gynna Malmö OK – Köp Bingolotter. För varje lott du köper går nästan hälften (15:-) till klubbens verksamhet. Ett starkt skäl att köpa lotten av MOK. Det vinner båda på.

Ring Bengt, tel. 94 96 35 och prenumerera på BingoLotto så skickar han hem lotten till dig varje vecka.

Nybörjarorientering för hela familjen!

Malmö Orienteringsklubb arrangerar en nybörjarkurs för din familj under maj månad. Under tre söndagar lär vi oss hitta med karta och kompass, övar karttecken och får kartan att överensstämma med verkligheten. Efter övningarna fikar vi tillsammans i gröngräset.

Ta med oömma kläder och egen matsäck inför varje kurstillfälle. Duschmöjligheter finns till en mindre summa pengar.

Kursen kostar sammanlagt 50 kr/familj och kommer att äga rum i Bokskogen och Bulltofta följande datum:

Sön 7/5 kl. 10.00

Sön 14/5 kl. 10.00

Sön 21/5 kl. 10.00

Anmälan och eventuella frågor ställes till:

Göran von Rosen 040-49 78 49

Lena Wikenius 040-678 86 24

Jennica Senneberg 040-91 33 60

Anmälan senast 25 april 2000.

Välkomna!

MOK 5:e bästa

ORIENTERINGSKLUBBEN I SKÅNE

Bara fyra klubbar i Skåne tog fler DM-tecken än vi i fjol.

PAN-Kristianstad tog 35 segrar, Göingarna 17, Tyringe 12 och Ringsjö 8.

Sen kom vi med 6 DM-segrare!

Våra Dag-DM-mästare var

D 12 Klassisk distans, Maria Edenbratt

D 65 Kortdistans Anja Hattara

D 55 Kortdistans Marita Pusa

D 12 Kortdistans Maria Edenbratt

Budkavle D 12 Ylva Holmqvist, Frida

Holmqvist, Maria Edenbratt

Natt D 12 Maria Edenbratt

BROINVIGNINGEN

Vi har fått en förfrågan från Röda Korset om medverkan eftermiddagen 10 juni. SM i Första hjälpen skall avhållas och en station planeras vara målet vid en orienteringstävling. Vi skall agera markörer med smärre blesyrer. Samtidigt har vi möjlighet att

sprida information om vår klubb. Kanske kan vi ordna en orienteringspromenad eller något liknande. Hör av Er till Mats Håkansson om ni vill vara med. Belöningen består bla i att få delta i "arrangörmiddagen" den 11 juni.

99-kort

Nu har de nya 99-korten kommit.

Beställ hos Britt Bülow tel. 046-25 20 13.

Pan Mixen i svåra sanddyner

MOK ställde upp med 5 lag i härligt vinterväder. Ylva, Frida, Karna och Maria blev 4:a i DH14 och blev därmed, som vanligt klubbens bästa lag.

De 4 lagen i propagandaklassen tog sig alla runt och kom med i resultatlistan. Vi har dock lite grand kvar till DH14-laget.

Eftersom mitt lag åkte tillsammans med Johan från Rävetofta, ville vi gärna komma före honom. Det lyckades vi med.

Göran v. Rosen



Maria, Frida och Ylva tillsammans med Lena, Gissa vilka som kom först i mål och redan duschat?

Gunnel växlar till Ingela i propagandaklassen.



Lena Wickenius, gympaledare, och själv ny Malmöbo och Mok'are tillsammans med Johan Johansson, Rävetofta som både arbetar och tränar i Malmö med MOK.

NATURPASSET

Det som förut kallades Trim-orientering, kallas nu Naturpasset.

Syftet är att "låta allmänheten få uppleva vår underbara idrott och vår fantastiska natur på sina egna villkor".

Vi arrangerar Naturpasset i Bokskogen under april månad. Intresserade köper sitt Naturpasspaket i serveringen på Torups motionsanläggning.

Från maj kan intresserade även köpa sitt Naturpass på flera av Malmös apotek för orienteringspromenader i Pildamms-, Slotts- och Kungsparken.

Det här kan vara ett alldeles utmärkt tips till vänner och bekanta som vill börja sin orienterings-karriär eller bara få njuta av en härlig promenad.

Träning 2000

Gymnastik

På Kronborgsskolan på onsdagar kl. 19.00 prick. Gymnastiken pågår t.o.m. 19/4. Frågor? Kontakta Lena Wikénus 040-678 86 24.

Intervallträning i Pildammsparken

Vi träffas inomhus vid entrén på Malmö Stadions södra sida på tisdagar kl. 18.00 prick. Sedan leder Kaare oss ut på uppvärmning, intervallträning och stretching i Pildammsparken eller någon annan park vi springer till. För alla åldrar! Dusch och bastu finns på Malmö Stadion. Frågor? Kaare Hansson, Heleneholms IF eller Göran von Rosen 040-49 78 79.

Torups motionsanläggning

Medlemmar i MOK duschar utan kostnad tisdagar och torsdagar 18-20 och lördagar och söndagar 10-12. Alla spåren är nu röjda efter stormen. Det finns lite besvärigheter ute i terrängen men det skall vara röjt senast i maj. Nya stängsel har tillkommit men genomgångar finns.

Månadens bana och Trim

I mars finns månadens bana i Torup och därefter finns Trim-karta att köpa i receptionen. När ni har sprungit den färdig kan jag tipsa att det under sommaren finns Trim-karta i Skrylle.

Nya träningsdeltagare

Vi välkomnar nya träningsdeltagare och har under vintern sett flera nya ansikten

på träningarna. Det gäller både orienterare som läser i Malmö och sådana som flyttat till Malmö för nytt jobb. Det är bra om alla hjälps åt att sprida information om MOK och välkomna dem till klubben.

Torsdagsträningar

När sommartid börjar kör vi igång torsdagsträning 18.00 i Bokskogen. Varje gång skall det finnas nybörjarbana HD14-bana och seniorbana. Klubbarna i kretsen hjälps åt. OBS att den 4/5 är vi i Sjöbo Ora!!

Dag	Program	Ansv. klubb
30/3	Lång/kort	Kontinent
6/4	Många kontroller	MOK
13/4	Vägval	Heleneholm
27/4	OL för nybörj. och HD14 Brunbild för seniorer	MOK
4/5	Sjöbo Ora Lång/kort (SportIdent)	Kontinent
11/5	se 27/4 (SportIdent)	MOK
18/5	Ind. kavle, gafflad bana	Kontinent
25/5	Träningstävling	Heleneholm

Lilla 5-dagars

Den 6/6 börjar lilla 5-dagars med fem trevliga tävlingar på tisdag- och torsdagskvällar fram till midsommar.

Malmö Park World Tour

Under sommaren, efter midsommar, blir det varje tisdag lättparksorientering i Malmös parker ända till slutet av augusti.

*Med vänlig hälsningar
Träningskommittén genom Göran*

Vårens tävlingar

Datum	Arrangör	Anm
26/3	OK Tyringe	Klass
1/4	FK Boken	Klass
2/4	Hässelholms OK/ Vittsjö OK	Klass
8/4	OK Silva/ Rävetofta OK	Distrikt
9/4	Rävetofta OK/ OK Silva	Klass
15/4	FK Göingarna	Klass
16/4	FK Göingarna	Klass
20/4	Härlövs IF	Natt
20/4- 21/4	Härlövs IF	7-manna+ 4-damkavle
22/4	FK Åsen	Klass
23/4	Pan-Kristianstad	Kort
24/4	Pan-Kristianstad	Klass
29/4	Tockarps IK	Klass
30/4	Helsingborgs SOK	Klass
30/6- 2/7	Helsingborgs SOK/ Helsingörs SOK	Tre skåningar och en dansk
4-6/7	Pan-Kristianstad	Åhus 3-dgr