



MOK

NYTT

AUGUSTI 2001

EN TIDNING
MED KLUBBNYHETER FÖR
ALLA OL-VÄNNER!

Vilken härlig sommar!

Inte minst tack vare våra fantastiska Malmö Park World Tour. Tack Magnus för att du drog igång MPWT häromåret. Antalet deltagare har bara ökat år från år. I sommar har vi haft 857 starter på de åtta tävlingarna. 857 härliga upplevelser. Totalt har 265 personer haft glädje av MPWT, plus några till som inte registrerat sig. Av dessa är 73 MOK:are. Med andra ord nog den aktivitet som samlar flest klubbmedlemmar. Troligen får vi i år, liksom tidigare, ett antal nya medlemmar till klubben genom MPWT. Vi fortsätter med MPWT nästa år och hoppas att vårt duktiga kartritargäng då har hunnit framställa kartor över ett antal nya områden.

MOK, MKB och Rosengård

Nytt för i år var att vi genom vår kontakt med MKB fick möjligheten att sätta in annonser i dagspressen om MPWT. Samarbetet med MKB går vidare och nästa stora grej är att vi genomför en nybörjarkurs ute på Rosengård i mitten på september. Annonsering om detta kommer att ske i den tidning som MKB sänder ut till alla Malmöbor i början på september. Vi berättar i en artikel lite om klubben och inbjuder till nybörjarkurs, öppen för alla intresserade. Sen kommer Gösta Cederberg att jobba vidare med skolorna ute på Rosengård. Samarbetet med MKB, nya parkkartor och lätt-tillgängliga MPWT i kombination med alla andra aktiviteter som ungdomskommittén genomför erbjuder möjligheten att få nya ungdomar till vår sport.

Om vi sen kan locka dom med att ett O-ringen skall genomföras i Skåne/Malmö år 2005 så har vi alla förutsättningar att sprida orienterings-sporten i bekantskapskretsen.

O-ringen med TC i Malmö

O-ringen 2005, ja? Redan nu har lokalpressen skrivit mer om orientering än på länge och detta "bara" för att vi diskuterat möjligheten att lägga ett O-ringen i Malmö. Läget just nu, i skrivande stund, 19 augusti, är att ett underlag har tillställts SKOF till deras möte i nästa vecka. De skall då ta ställning till om en formell ansökan skall sändas till SOFT. När vi läser MOK-Nytt vet vi svaret. Konceptet som innehåller mycket nytänkande har jobbat fram av Roland Öfrell och Hans Egelborg. Även jag har varit med i ett antal möten, med t ex kommunen och andra viktiga samarbetspartners. Roland har klart med ev tävlingsområden, vilka skulle kunna vara Snogeholm, Romeleåsen två etapper, Vomb och Bokskogen. Men även andra områden är tänkbara. En parketapp tycker jag skulle vara kul. C-orten skulle bli på gamla Kockumsområdet och ev. utnyttjande av Malmö-mässan. Vi ordnade ett möte med Skånes klubbar i vår klubblokal i början på augusti och det bestämdes då att en ansökan till SKOF skulle utarbetas. Jag skulle kunna berätta mycket mer, men låt oss vänta och se hur det går med ansökan. Slutligen, har ni inte anmält er till Fyrklubbs så fixa det omgående!

Mats Håkansson

Reklamutdelning för MOKare

Liksom i våras skall vi dela ut reklam för ICA-handlaren på Riseberga. I gengäld säljer han Bingo-lotter för MOK. Kan ni ej vid angiven tid hoppas jag ni byter med någon annan. Fredagkväll t o m söndag (ev. måndag) gäller det varannan vecka och det tar ca 2 timmar.

17-19 aug. Bengt J, Arne P, Magnus J, Torsten H
31 aug.-2 sept. Bertil K, Sten B, Folke A, Toivo
14-16 sept. Hasse L, Göran v R, Arne G, Gösta C
28-30 sept. Lennart, Gunnel, Ulf, Ingela

5-7 okt. Håkan B, Claes, Bo B, Britt B
19-21 okt. Staffan E, Uno, Janne, Joakim
2-4 nov. Mats H, Jan J, Kent, Rasmus
16-18 nov. Ola K, Poul L, Hammarbro, Haväng
30 nov.-2 dec. Lena W, Linda R, Åsa H, Jennica S
14-16 dec. Kristina L, Håkan M, Kaare, Rubbmark
Den som inte är med i denna omgång får chansen att dela ut nästa gång.
*Hälsningar
Bengt*

Medlemsavgifter! EJ BETALDA?

Ni som inte har betalt er medlemsavgift ännu gör det snarast på pg 63 44 50-1. Om ni inte vill stå kvar i klubben, meddela Torsten på tel. 93 33 17 eller e-post: thermodsson@hotmail.com
Torsten

BINGOLOTTO Gör alla till en vinnare

Gynna Malmö OK - köp Bingolotter. Ring Bengt tel. 94 96 35 och prenumerera på BingoLotto så skickar han hem lotten till dig varje vecka.

Klubbmästerskap SJÖBO ORA

Andra lördagen i september den 15/9 ska vi springa klubbmästerskap. Det gör vi i samband med Ungdomscupen som OK Kontinent arrangerar i Sjöbo Ora. Resultaten i Ungdomscupen kommer att gälla även som klubbmästerskap för berörda klasser. Vi får utnyttja OK Kontinents kontroller, men i gengäld så får vi plocka in kontrollerna. Frivilliga kontrollin-plockare tas tacksamt emot!

Samling: Campingen Sjöbo Ora

Först start: kl 14.30

Klassindelning: Sedvanlig. Arrangörerna förbehåller sig rätten att slå ihop klasser vid behov. Det måste finnas minst två startande för att klubbmästare ska koras.

Stämplingssystem: Traditionellt

Anmälan: Göres i pärmen på klubblokalen, senast den 3 september.

Efteranmälan: Senast 13/9, kan göras till Lena Wikénus, tel: 040-678 86 24, e-mail: lenawikenuis@spray.se, eller Linda Ranbro, tel: 040 91 62 12, e-mail: lindaranbro@hotmail.com.

Banläggare: Mika Kankaanpää

*Väl mött
träningsskommittén!*

Klubläger anmäl dig!

Nu är det dags att anmäla sig till MOK:s klubläger. Helgen den 22 - 23 september har FK Göingarna dubbeltävling i Gumarp. Malmö OK planerar ett läger i anslutning till dessa tävlingar. Övernattning mellan lördagen och söndagen kommer att ske i OK Gynges klubbstuga i Osby, på hårt underlag. Finns tillgång till dusch, bastu och kök. Avgiften per person för login blir lägre ju fler vi är, men det rör sig om 30 - 50 kr. Sista anmälningsdagen är den 10 september. Anmälan kan göras via e-mail lindaranbro@hotmail.com eller på lapp i tävlingsanmälningspärmen. Vid anmälan ange namn, adress och telefonnummer. Vi planerar att fixa gemensam middag på lördagskvällen. Frukost ansvarar var och för själva.

Träningsskommittén

Senaste Nytt

om tävlingar, träningar
och annat smått och gott

Ring 49 52 52

ÖSTGÖTA 3-DAGARS 16 - 18 juli 2001

Östgöta 3-dagars är ett måste. Det är orienterarnas idealarrangemang. Allt är nära. Centralort och TC var på samma ställe. Vi tältade 150 m från sista kontrollen. Avstånden till start var max 1200 m. Till duschen 100 m. Terrängen var lagom kuperad och lagom svår, med måttlig undervegetation. Banorna var lagda så att man på många ställen kunde välja vägval rakt igenom i terrängen eller runt på stig. Variation på avstånd mellan kontrollerna var väl anpassad. Själva kontrollpunkterna var tydliga.

Inget folk i skogen?

Spridningen av starttiderna gjorde att man inte såg så mycket folk i skogen. Banläggningen var väl anpassad med terrängen. Antalet deltagare var 1500, en ökning med 600 från förra året. Det är dock långt ifrån deltagarerekordet.

Centralorten var lagd i en stor idrottsanläggning i utkanten av Finspång, med fotbollsplaner, ishockeyhall och bollhall. Tältplatsen hade lagts runt fotbollsplanerna med slitstarkt gräs som inte förvandlades till leråker under tävlingen.

Andra etappen hade förkortade banlängder, med något svårare kontrollpunkter. Herrklassen vanns av Edgaras Voveris, Tisaren och damklassen av en revanschugen Marlena Jansson, Tisaren, som inte blev uttagen till VM. Efter en lyckad Östgöta 3-dagars har tankarna redan flyttat till kommande Östgöta 3-dagars. Det rekommenderas att fler ställer upp, för att gynna sådana bra arrangemang.

Toivo

MOKare på rävjakt i Danmark

Vi hittade den Danska räven i Ravnholt, en skog nära Lyngby på Själland. Vi som deltog i jakten var ett antal nya och gamla Mokare, som anammat inbjudan till det traditionsfyllda treklubbsmötet i orientering.

Deltagande klubbar från Danmark var Lyngby orienteringsklubb samt OK Skärmen. OK Skärmen med "Knud" i spetsen svarade för ett utomordentligt arrangemang. Både vad det gäller inkvartering i en scoutstuga, där vi logerade i logement lika ungdomens lägerkolonier, och utmärkta måltider med mycket och god mat samt tillgång till diverse lämpliga och för vissa olämpliga drycker.

Bland kontroller och rävar

Enligt gamla men dock fungerande regler (så gamla att man får leta i f.d. OK Syds gömmor för att finna dess ursprung "källa Bo Bulow") sprang vi i skogen, och ibland hittade vi kontroller och ibland rävar. Detta ledde i slutändan till att en resultatlista kunde offentliggöras, trots tama protester från oss Mokare. Mest anmärkningsvärd var undertecknads insats på mellan-banan (5 km bäst i klubben!)

som renderade mig en flaska gott Portugisiskt rödvin Bairrada Reserva 1999. Passar väldigt bra till ostmacka med Herrgårdssost 45+.

Bo Bülow fick visst nåt liknande! Sammantaget vill jag påstå att det var en väl använd lördag o söndag i vårt kära grannland.

Ett tack till Bo och Britt Bülow som odlat dessa danska kontakter och fört dem med i hemgiften från OK Syd.

Vi vill bli fler!

Vi som var med heter: Krister o Lisbeth, Bo o Britt, Bengt o Yrsa, Claes-Peter o Kerstin med Sofie, Erik o Anette med Johanna, Håkan, Claes, Mats samt Lena. Nästa år vill vi gärna ha hjälp med att hyfsa resultatlistan, som synes här nedan att det behövs. "Men lika glada är vi för det, men gladast är nog RÄVEN".

Sammanlagd tid för de resultat som räknas i varje klubb, blev som följer:

Lyngby	5 tim 27 min 11 sek
Skärmen	6 tim 10 min 39 sek
MOK	7 tim 01 min 43 sek

Krister

Öresunds kortet

Istället för 99-kort har det nu kommit ett Öresundskort som kostar 95:- och gäller t o m 31 oktober 2001.

Om du är intresserad av att köpa detta kort så kontakta Britt Bülow tel. 046-25 20 13.

Eftersnack 4-klubbs

Måndagen den 10 september kl. 19.00, dagen efter 4-klubbs, träffas vi på klubben och pratar om gårdagens tävling. Tag med din karta med inritade vägval så vi kan jämföra. Klubben bjuder på kaffe och kaka.

Nya medlemmar

Bülow Eva, Spårväggsgatan 4, 3v, 214 27 Malmö, tel. 040-92 10 44
Kempé Mia, Fridatorpögatan 19, 212 36 Malmö, tel. 040-49 54 20
Myrefelt Jan, Theodor Kröggares Gränd 6, 239 35 Skanör, tel. 040-47 28 80
Myrefelt Linus, Theodor Kröggares Gränd 6, 239 35 Skanör, tel. 040-47 28 80
Nilsson Eva Carina, Kritmolnsvägen 12, 212 36 Malmö, tel. 040-49 24 32
Svensson Morgan, Spårväggsgatan 4, 3v, 214 27 Malmö, tel. 040-92 10 44

Nya adresser

Fröbom-Kindåker Åsa, Tunnländsvägen 15, 612 34 Finspång

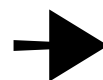
Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
09-15	Ronny Schalin	60	1941
09-19	Kent Skoog	50	1951
09-20	Lennart Nilsson	60	1941
09-28	Lars Johansson	50	1951
10-22	Daniel Jönsson	20	1981
10-23	Jimmy Persson	50	1951
10-27	Rudolf Nilsson	70	1931

MOK på Internet

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

Nästa MOK-Nytt



Utkommer den 29 okt. 2001.

Lämna text och bilder en vecka innan, senast den 22 okt. 2001.

KONTAKTPERSONER I KLUBBEN

STYRELSEN:

Ordf. Mats Håkansson 040-15 95 13
V.ord. Britt Bülow 046-25 20 13
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Sekr. Anita Jönsson 040-93 29 47
V.sekr/suppleant Magnus Jonasson
040-49 35 83

LEDAMOT:

Arne Persson 040-49 94 78
Eric Hammarbro 046-30 65 45
SUPPLEANT:
Linda Ranbro 040-91 62 12
UNGDOMSKOMMITTÉ:
Uno Lundkvist 040-40 51 07

Britt Bülow 046-25 20 13
Maria Edenbrandt 046-12 52 42
Karna Thorsson 040-15 32 52
TRÄNINGSKOMMITTÉ
Linda Ranbro 040-91 62 12
Jennica Senneberg 040-91 33 60
Lena Wikénus 040-678 86 24
Göran von Rosen 040-49 78 49

TÄVLINGSANMÄLARE:

Bertil Kollén 040-46 51 14
Folke Arwidson 040-49 41 01
Håkan Brost 040-91 81 09
UTTAGNINGSKOMMITTÉ:
Magnus Jonasson 040-49 35 83
Gunnel Nilsson 040-16 25 69

MOK-NYTT REDAKTION:

Lennart Nilsson 040-16 25 69
Fax 040-611 45 99
E-post: lennart.nilsson@lnrab.se

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.

Orientering i Kiruna

I månadsskiftet juni/juli befann jag mig i Kiruna. Då det av en ren slump var orienteringstävlingar samtidigt valde jag naturligtvis att delta. Fredagen bestod av Parkorientering i Järnvägs-parken i Kiruna. Parken ligger på en sluttning precis vid centrala Kiruna och är väldigt fin. Området var inte så stort utan bara 300 meter långt och 100 meter brett. Däremot var det en ganska bra höjdskillnad i hela parken, 20 meter från övre delen till nedre delen av parken.

Mersmak eller blodsmak

Kartan var i skalan 1:2 000 och banan 2,2 km. Det var dessutom kartbyte efter halva banan. Till första kontrollen skulle man över en liten backe och ner och stämpla, ca: 1 cm på kartan. Detta tog för mig 11 sekunder och då var jag 5 sekunder efter bästa tiden och sträckplace-ringen blev 36 av 46 stycken startande. Efter att sprungit uppför sluttningen 3 gånger, avverkat 11 kontroller var det dags för kartbyte. Utgångstempot i kombination med kuperingen var för mycket för kroppen och andra halvan blev en mycket tung halva som även innehöll en mindre bom på en kontroll precis innan "ravinen" som löper genom parken. Efter målgång blev jag sittande i några minuter med blodsmak i munnen.

Riktig orientering

På lördagen var det så dags med riktig orientering. 2 km norr om Kiruna ligger slalombacken och den tidigare använda gruvan Loussavaara. Precis norr om denna var det samling för dagens kortdistanslopp. Det första som slog en när man fick kartan var hur vit den var, inget grönt, inget gult, bara höjdkurvor, en del stigar och sjöar. Terrängen bestod av björkar (de flesta 3-4 meter höga)

som stod grupperade 3-5 stycken och sedan några meters lucka till nästa gruppering. Där emellan var det väldigt lättlöpt mossa. Kanonterräng, då det gick bra att springa hela tiden, men inte för lätt då björkarna såg till att sikten var precis lagom och mest stora fina höjder.

Jag lägger nästan aldrig kompass och har aldrig stegat på en tävling, men denna dag användes kompassen till nästan alla kontroller, då det annars var lätt att komma snett utan större punkter att läsa på, sluttningarna var ganska detaljfattiga.

Med bra flyt i orienteringen så blev den totala bomtiden ca 20 sekunder på hela loppet, vilket man skall vara nöjd med.

Klassisk distans

Söndagen var klassisk distans. Vad som man mest noterade innan start var att det skulle vara stor missvisning på den sista delen av banan då vi sprang vid ett f.d. dagbrott. Redan i början av banan märkte jag att denna dagen inte bestod av lika fin skog, utan mycket mera undervegetation, betydligt mer grönt på kartan. I början skulle man upp till toppen av slalombacken vilket tog en del på krafterna. På vägen ner från backen blev det en bom på någon minut mitt i den värsta risen på hela kartan.

Sedan gick det bättre och orienteringen flöt på bra ända tills slutet. Nu när man börjat använda kompassen, kom man naturligtvis snett när den inte gick att använda. Utan inläsningspunkter i skogen och en karta som man nu inte riktigt kom överens med gick tiden här ganska snabbt.

Som summering kan man säga att det var tre intressanta och olika erfarenheter, men kul. Kartor finns att beskåda på hemsidan.

Magnus

Var blev de av?

Kartrevideringarna!

Håkan efterlyser de kartrevideringar som skulle varit inkomna 15 juni och ännu inte kommit.

Höstens

TÄVLINGSPROGRAM

Datum	Arrangör	Typ
1/9	Eslövs FK	DM Kort
2/9	Tormestorps IF	DM-kavle
9/9	Ringsjö OK	4-klubbs
16/9	OK Torfinn	Klass
22/9	FK Göingarna	Kort
23/9	FK Göingarna	Klass
29/9	FK Boken	Budkavle
30/9	OK Gyngé	Klass
13/10	Simrishamns OK	Natt-kavle
14/10	Andrarums IF	Hedjakten
21/10	OK Vilse	DM Lång
3/11	IS Kullen	Krets-kavle
18/11	Malmö OK	Kretsmilen

Klubbmästerskap i Terräng- löpning

TISDAG 11 SEPTEMBER

Samlingsplats: Torups motionsanläggning.

Klasser och starttid:

HD under 16 år 17.50

HD minst 45 år 18.00

HD 16-44 år 18.10

Banlängd

Under 16 år ca 2,5 km, övriga 5,0 km.

Ny sträckning på banan för i år och endast ett varv.

Terrängbeskrivning: Små och stora stigar samt skog. Långbyxor rekommenderas.

Anmälan: Skriftlig anmälan i pärmen på klubben senast 3/9.

Efteranmälan: Senast 30 minuter före start eller till Göran von Rosen, tel. 040-49 78 49.

Hjärtligt välkomna!

Höstfest

16 NOVEMBER

Boka in dagen redan nu. Mer info senare.

Samma plats som tidigare år, LV4's fina lokal.

Arne Persson

Budkavle -DM-

Söndagen den 2 september 2001

Laguppställningar

DH Äldre	Brick-nr	Längd
Hans Lindin	17483	3,0 km
Marita Pusa	17509	2,5 km
Toivo Hattara	17481	3,0 km

H180 Lag 1

Arne Gustavsson	17485	4,5 km
Paul Schannong	17530	3,5 km
Benny Johansson	30456	4,5 km

H180 Lag 2

Lennart Nilsson	17488	4,5 km
Gert Olsson	30464	3,5 km
Håkan Brost	28193	4,5 km

H150 Lag 1

Håkan Nilsson	11010	6,0 km
Per Jensen	306127	4,5 km
Peter Ekström	306131	6,0 km

H150 Lag 2

Roland Dahlman	6188	6,0 km
Mats Håkansson	17492	4,5 km
Jan Jönsson	17493	6,0 km

H150 Lag 3

Göran von Rosen	42270	6,0 km
Bo Bülow	17490	4,5 km
Staffan Ersborg	17491	6,0 km

D14

Ylva Holmqvist	17517	3,5 km
Frida Holmqvist	17518	3,0 km
Maria Edenbrandt	17519	3,5 km

D21

Linda Ranbro	26683	6,0 km
Lena Wikénus	17514	4,5 km
Ingela Håkansson	17512	6,0 km

D150

Kristina Landgren	11233	4,0 km
Anita Jönsson	17510	3,0 km
Britt Bülow	17529	4,0 km

Propaganda Kort Lag 1

Anneli Lönnebacke	306129	3,5 km
Gunnel Nilsson	17508	3,5 km
Harry Lönnebacke	306130	3,5 km

Propaganda Kort Lag 2

Karna Thorsson	29684	3,5 km
Karl Andersson	42263	3,5 km
Daniel Jönsson	17503	3,5 km

Notera att brickorna tillhör sträckan.

Dvs byter ni sträckor så måste ni också byta bricka.

Samlingsplats Brönnestad. Vägvisning från väg 1902, 7 km söder Hässleholm. Därifrån 4 km till parkering.

Avstånd Parkering—TC max 1000 m.

Avslutande jaktstart i H60 - my way

För 1:a gången bland de 10 främsta i en jaktstart. Nummer 10 och sista nummerlapp, men ändå. Därtill 3 MOKare i rad, Benny 8, Arne 9 och så jag. Att Benny och Arne avancerat så högt var väl inte helt oväntat, men min placering överraskade och berodde vid närmare analys inte så mycket på egen duglighet som på övriga klasskamraters mindre lyckade framfart under de två inledande etapperna.

Jag skulle gå ut 40 sekunder efter Benny och 38 efter Arne – rena klubbmästerskapet, vilket var det som gällde för oss. Här stod ovanskelig ära på spel lät de mig förstå, men jag anfäktas sällan av nerver i dylika situationer och jag hade ju det bästa utgångsläget som sist startande av oss. Men mina förhoppningar att komma ifatt någon av dem var inte stora, då de löpmässigt normalt är mig vida överlägsna.

Fort kan bli fel

Nu är det emellertid inte bara fråga om att springa fort. I orientering gäller det ju att få huvud och ben att gå hand i hand så jag kände mig inte slagen på förhand. Att göra mitt eget löp och titta på kartan en gång för mycket än för lite var därför min taktik med förhoppningen att terrängen inte skulle vara allt för löpvänlig. Benny hade avslöjat att han skulle invänta Arne (2 sekunder), ta rygg på honom och se'n springa ifrån honom i spurten. Han kände tydligen inget hot från mig, medan Arne var lite försiktig och tippade finskt.

Taktiken verkade fungera

Benny höll sig till sin plan vid starten och så försvann mina två lagkamrater tillsammans. 40 sekunder senare var det min tur. När jag vek upp mot 1:an såg jag dem komma in från vänster. De hade tydligen redan varit ute på en liten turné och förlorat 15 sekunder av försprånget. Fortsatt lite tveksamhet och osäkerhet från deras sida (speciellt Arne därtills uppfattade jag det som) plus att jag fått häng vid 1:an gjorde att jag tog in ytterligare och var ikapp vid 4:an efter ca 1 km. Jag hade dock tagit i lite väl mycket så jag måste släppa, och när jag tagit 5:an hade de redan varit där och hunnit försvinna på de stigar som ledde mot 6:an.

Benny i Sikte! Men Arne?

Nästan där fick jag se Benny på utgående, men av Arne syntes inte ett spår. Han har säkert skakat av sig Benny, antog jag, stämplade och tog upp jakten på Benny. In till 8:an tog jag det försiktigt (dvs kände behov av att gå) och fick gropen i slutningen nerifrån samtidigt som Benny överraskande ramlade ner i den uppifrån med orden "jag gick förbi den".. Samtidigt ur gropen gjorde vi båda vänstervägval. När Benny tvekade inför passage av ett långsträckt kärr (han är ju kroniskt förskräckt för vatten i skorna) kom jag ifatt honom igen, men väl uppe ur kärret lubbadde han ifrån mig på stigen som passerade 9:an. När jag hoppade av stigen

för att stämpla såg jag Benny vända sig om 40 meter längre fram på stigen. Han såg mig göra avhoppet och med orden "den ligger ju på fel sida stigen" vände han tillbaka. Jag förstod inte alls vad han menade, utan förpassade mig snabbt ur gropen.

Planenligt!

Mot 10:an kom jag planenligt ut på en asfaltväg som jag tänkt följa några 100 meter. Jag förväntade mig få se Benny på vägen, men nej. Ja, då har väl han gjort ett annat vägval, förmodade jag och travade vidare i antagandet att han nu skakat av sig mig. Jag såg honom se'n inte mer. Återstående kontroller beredde mig inga större bekymmer. Konstaterade att det var ca 400 meters väglöpning på slutet, som om Benny och Arne kommit ihop igen hade passat Bennys lömska plan perfekt. Döm om min förvåning när jag vid målstämplingen möttes av skrik och skratt och frågor ...du vann, vad har du gjort av de andra, de har inte kommit än, du är först, sa jag inte att de skulle stirra upp sig... Ja, jag har ingen aaaaaning, svarade jag. Jag har gått hyfsat utan större strul.

Enligt resultatlistan avancerade jag till slutlig 6:e plats och blev därmed MOKung i Danmark. Hur det gick till får ni fråga Arne och Benny om.

Paul Schannong

Tjoget i Gydingsmåla

Tjoget är ju alltid något speciellt med sina 20 sträckor och för MOKs del en lagsammansättning av gammalt och ungt.

Som alltid var det varmt i Småland och man uppmanades att dricka mycket. Som tur var för mig hade jag "en nattsträcka" (10), och startade klockan fyra i fullt dagsljus, svalt och skönt, och lampan kunde jag ta av innan start. Min bana var på 5 km där jag höll mig i skinnen och gick säkert till alla kontrollerna utan alltför stora svängar. Min beräknade tid var satt

till ca 55 min och detta höll jag med några minuters överdrag.

Tävlingen gick i en öppen och lättlöpt terräng i varje fall på min sträcka.

Klubben skötte sig med den äran och slutade på en 59:e plats, något vi får vara nöjda med. 73 lag fullföljde, 22 lag hade felstämplat osv. Som slutsegrare stod Ulricehamn efter en rafflande slutstrid.

Lennart

3 Skåningar och 1 Dansk och flera MOK-framgångar

Årets tävlingar i Helsingborg och Helsingör blev en trevlig tillställning på fina lättsprungna korta etapper och för MOK med 2 segrare och flera framskjutna placeringar och interna sekundstrider. I H60 där Paul och Lennart hade fyra täta etapper delade man broderligt på "vinsterna" över varann med vars två segrar. Dessutom hade Lennart en namne i Lennart Nilsson, Rydboholms OK som han slog med en (1) ynka sekund i det sammanlagda resultatet. I D21 hade Ingela Håkansson en fight med Sara Linse där hon sammanlagt fick se sig besegrad och slutade tvåa efter att ha vunnit en etapp.

I D14 vann Maria Edenbrandt och Ylwa kom 3:a och Frida 7:a.

Henny visade var skåpet skulle stå och vann i D65 efter att tagit en betryggande ledning

inför sista etappen och kunde koncentrera sig på att gå säkra vägval och bärga segern, vilket hon också gjorde.

Redaktionen



Ylwa och Maria.



Henny och Ingela med sina priser.

Äntligen!

Det var några år sen jag vann någon tävling men vid årets upplaga av "3 Skåningar och 1 Dansk" var det äntligen dags igen. Även om ingen har frågat mig så kan jag, som svar på den klassiska frågan "hur känns det", säga att det känns skönt. Efter tre etappsegrar och en andraplats på den 3:e etappen - den regnblöta i Ramlösa Brunnsspark - kunde jag med 13 min marginal till tvåan totalt ta hem segern i klassen. Ett fint Höganäs-krus blev belöningen. Och inte minst - det var skönt att sätta halländskorna på plats för en gångs skull. "3 Skåningar och 1 Dansk" är en mycket trevlig tävling - det var tredje året i rad som jag var med och jag rekommenderar den vamt.

Henny

Triangelndramat på Själland

(minnesbilder nedtecknade av Benny J)

Inför den avslutande tredje etappen i H60 med jaktstart var förutsättningarna: Nummerlapp nr 8 Benny J, nr 9 Arne G 2 sek efter, nr 3 Paul S 40 sek efter.

Ta det lugnt

Mina funderingar var: Ingen idé att satsa från start. Bättre att ta kartan och läsa in slutsträckorna till en eventuell sen spurtduell. Förmodligen skulle Paul nå fatt oss eftersom han nog skulle ha oss inom synhåll vid minsta miss av oss i början.

Efter starten tog jag därför lugnt min karta för att titta främst på avslutningsdelen. Blev nästan omkullsprungen av Arne som slet åt sig kartan och rusade iväg! Så småningom letade vi oss fram till de första kontrollerna på lite krokiga vägar. Paul närmade sig därför och vid tredje var vi tillsammans. På väg mot sjätte, en lite längre löpsträcka hörde jag inte längre några steg bakom mig. Tanken dök genast upp i skallen: "nu har jag chansen att komma loss!" Det såg svårt ut med diffusa småsnår men jag

lyckades hitta sexan och stack vidare, kortsträcka till sjuan. Efter stämpling såg jag bakåt, men ingen inom synhåll. Efter en liten krok vid åttan kom dock Paul och följde mig mot nionde. Sista biten på stig. Kom lite för långt och vände. Paul stämplade då vid gropen. Jag blev väldigt snopen då kontrollgropen låg på fel sida om stigen! (Förklaring: kartan vänd upp och ner). Men inget att grubbla över, kvickt iväg längs stigen mot nästa.

Ensam i skogen

Blev genast ensam men nådde inte den större väg som skulle passeras. Stannade och fick inte karta och verklighet att stämma. Sprang vidare med tveksamma steg och så småningom blev jag klar över att jag var på kontrakurs. Så var den tävlingen över. Lufsade missmodig fram till en större väg som passerats på väg från femman och var åter med på kartan. Nästa kontroll en liten sten i ett diffust område där varken beståndsgränser eller stigar på kartan syntes i naturen. En grov bom även här. Vidare med tunga steg. Men vad ser jag när jag

närmar mig tolvan om inte Arne som kommer trippande från vänster. Vi blev nog lika förvånade båda.

Hand i hand?

Trött och uppgiven föreslog jag att vi skulle avsluta tävlingen hand i hand över mållinjen men Arne nobbade. OK, skyll dig själv, tänkte jag som visste att det var en lång asfaltsträcka mot slutet. Tillsammans avverkade vi 12, 13 och 14 där Arne, smått chockad, upptäckte att nästa sträcka mot målkontrollerna var 500 m väglöpning. Glatt påminde jag då om mitt nobbade erbjudande innan jag stack iväg. Det sista jag hörde var något om fel kodsiffra och felstämpling vid 14 men lät inte lura mig. Kunde ensam löpa mot mål för att konstatera att jag trots alla missar behöll min åttonde plats i tävlingen.

Vid målet väntade så Paul som strålade ikapp med solen efter sitt lyckade lopp. En prestige-mättad seger som han kan leva länge på. Må det vara honom väl unnat!!

Orientering på danskt vis

Själlands 3-dagars var en trevlig, ny bekantskap. Via turistbyrån i Gilleleje hade Kerstin och jag bokat in oss på en trevlig f d bondgård strax utanför byn och därifrån var det lagom avstånd till skogarna i Tisvilde och, framför allt, lagom avstånd till diverse begivenheter, främst kulinariska inne i fiskeläget.

Senaste mötet med terrängen i Tisvildeleje var så sent som i höstas, på Jättemilen. Dessförinnan har jag varit där några gånger och visste därför att skogen skulle vara av det mera angenäma slaget, öppen och lättlöpt. Allt började också på bästa sätt. Första dagen var jag bland de främsta på en utslagsgivande och bra bana, femma om jag minns rätt och med diverse MOKare på behagligt avstånd. Man fick nästan stå på knä för att hitta deras namn på resultatlistan!

Andra dagens tävling hoppar jag över här, nöjer mig med att säga att det bästa med den dagen var dels badet i salta Kattegatt och dels läcker middag på trevlig restaurant i Gilleleje.

Tät jaktstart

Sista dagen var det jaktstart. På diverse omständigheter så hade det råkat sig så att Benny skulle starta 2 sek före mig och Paul sedan 38 sek bakom. Det blev förstås lite hetsigt i starten, Benny påstod efteråt att jag försökte knuffa undan honom när vi skulle ta våra kartor men det var helt fel, kunde inte hjälpa att han var lite långsam där. Alltnog, så hände det obehagliga att Paul var ifatt oss redan vid första och sedan hade vi tre sällskap några kontroller innan Benny och jag gjorde ett ryck. Därefter gick det fort men lite för fort, åtminstone för min del och 6:e kontrollen (tror jag det var) blev en dundermiss. Dagen förstörd, tänkte jag men kämpade vidare.

Vissa förhoppningar

Sedan gick det väl OK några kontroller och vissa förhoppningar började åter väckas till liv

men vid 10:e var det totalstopp. Rena katastrofen. Fiasko. En sten i ett slytigt skogsparti där det förvisso fanns en hel del stigar på kartan men bara gräs i naturen. Kontrollpunkten borde helt enkelt inte få finnas och, mycket riktigt, den fanns icke heller. Åtminstone inte förrän efter en kvarts letande. Nu var dagen ännu mer förstörd och det gällde bara att hitta de sista kontrollerna innan man, utan all heder kunde åka hem. Får då plötsligt se herr Johansson komma lunkande i samma riktning som undertecknad.

Dött lopp?!

Att han också hade missat behövde han ej berätta men gjorde det för säkerhets skull. Dessutom hade han ett förslag om att vi kunde köra "dött lopp" över mållinjen när vi nu var så långt efter. I mitt mer än vanligt omtöcknade tillstånd vägrade jag naturligtvis en sådan

uppgörelse. Här skulle kämpas vidare! Detta besked var inte särskilt smart eftersom det var en lång sträcka med väglöpning på slutet och där vet jag ju att Benny springer ungefär dubbelt så fort som jag. Fick därför ta till ett litet fullt knep efter näst sista där jag berättade för honom att vi nog stämplat vid fel kontroll och borde gå tillbaka och kolla kodsiffran! Han nonschalerade totalt mitt förslag och så fick jag se honom kuta ifrån mig på vägen. I mål stod, sedan länge, Paul och verkade rätt nöjd med dagen. Nä, det bästa med tredje dagen var ungefär som med den andra, det var badet!

Arne G



Segraren i H 80 Claes Claesson.

Claes och Själlands 3-dagars

Några och 20 av oss aktiva hade i år gjort det goda valet att delta i det sedvanligt trevliga arrangemanget på hin sidan sundet. Bra terränger alla dagarna och som ingen av oss var H eller D 21 så slapp vi de hiskligt snåriga barrträdsklitterna vid Tisvildekusten.

T o m vädret hade man klarat bra - en och annan liten regnskur tvingade oss dock att söka skydd - några av oss vuxna råkade dock händelsevis vara nära öltältet. De idrottsliga framgångarna bör vi vara nöjda med - några riktigt goda resultat, en del halvbra och ett och annat som kanske leder till eftertanke. Bara en klassseger - H 80 - men vaddå, kul var det!

Claes

Höga toppar och djupa sänkor

"Drick minst åtta glas vatten om dagen, håll er i skuggan och ska ni delta i någon sportaktivitet så gör det absolut inte utomhus" – meddelade man på nyheterna samma morgon som vi skulle bege oss till första etappen på Schweiz/Italien 6-dagars. Högtrycket hängde tungt över Lago Maggiore och dess omgivande berg med en väntad dagstemperatur på 35 grader men det krävs mer än så för att få stopp på oss orienterare, så med välfyllda vattenflaskor trotsade vi värmen och gav oss iväg mot första etappen.



Ingela studerar kartan efter etappsegern.

Över gränsen

Hela tävlingen var ett samarbete mellan Schweiziska och Italienska klubbar med tre etapper var och premiären stod schweizarna för, och dom valde att gå ut hårt. I skogarna kring Losone bjöd de på en tuff dag med kraftig kupering, mycket branter och dålig sikt, så trots förkortade banlängder (ca. 70% av normal) var man rejält slut efteråt och skyndade in i skuggan efter målgång.

Dag två höll på att ge många orienterare magsår redan innan man ens hade nått fram till TC – strax utanför Como i Italien. Gränskontroll och långa köer genom Como gjorde att de planerade 90 min restid växte snabbt till över två timmar och det var många med oss som aldrig hann fram till TC. Halvvägs dit satte vi ryggsäckarna vid ett träd och rusade iväg till start. 35 grader även idag och nu hade vi tagit lärdom av de andra och utrustat oss med en engångs drickaflaska som svalkade gott på väg ut i skogen. Den här dagen lovade programmet en flackare terräng med mycket stigar men ganska tät vegetation. Med så här skiftande terräng gäller det att snabbt kunna ställa om från dag till dag. För att göra resan värd all möda och besvär stannade vi (och många andra skandinaviska ol-löpare) på vägen hem och fyllde bilen med billig druvjuice och massor av olivolja och mozzarella ost. Temperaturen var nu uppe på 42 grader – lite småsvettigt.

Ny stresstest

Tredje dagen blev även den ett stresstest innan vi nådde TC och jag var jätteglad att Uffe valt att stå över denna etapp och kunde ta min ryggsäck till målområdet medan jag joggade ut till start. Denna dagen kände jag mig mest hemma med öppen skog, bra sikt varvat med täta björnbärssnår men lite luriga kontroller och ganska kuperat krävde ändå sitt. Väl i mål

blev jag lite överraskad när mitt namn kom upp överst på resultatlistan men jag hade startat ganska tidigt och där var många bra schweizare kvar att springa i mål och även om jag var nöjd med dagens lopp hade jag gjort lite småmissar. Väntan blev lång och resultatlistan längre men jag var kvar överst och kunde vid tvåtiden konstatera att listan nu var komplett - segern var min. Det var en skön stämning vid prisutdelningen denna kväll då Schweiz genom Simone Luder hade tagit VM-guld.

Vila på nationaldagen

Efter tre etapper var det dags för vilodag samtidigt som Schweiz firade nationaldag vilket innebar att allting var stängt förutom c-orten förstås som låg i ett sportcenter med fria aktiviteter för alla orienterarna. Kanot, klättervägg, tennis, pingis osv. men med trötta ben och



Ingela, Birgit och Gert framför Gert och Birgits "hus".

även denna dag varmt valde vi att slappa vid den stora poolen.

Fjärde dagen var det dags att bege sig upp i dom riktigt stora bergen med TC i San Bernardino beläget på 1600 m över havet. En tuff dag där dom började med att dra ut alla att leta fårör i ett område med halvmeterhöga krypenar, helt omöjligt att springa på, men sen blev det bättre med grästäckta hedar varvat med fin skog fast kraftigt kuperad. Fjällkorna man passerade bjöd på en ganska komisk koskälle konsert ute på hedarna, orienteringen



Ulf efter 6 dagars orientering.



Ingela på prisutdelning efter tredje etappen.

var helt underbar och ändå kändes det som de längsta 5 km jag någonsin sprungit – jag får väl skylta på den höga höjden.

Nere på normal nivå

Femte dagen var vi nere på normal nivå igen, Brinzio i Italien, med kortdistans på schemat. Kraftig kupering och mängder av luriga sänkor ställde höga krav på koncentrationen, särskilt ett område var svårtolkat och många var vi som utökade vår banlängd just där. Ofta bjuds det på lite ovanligheter på dessa tävlingar och idag var målet placerat mitt ute i skogen ca. 3 km från TC så vi fick åka buss tillbaka. Ni kan ju själv lista ut hur mysigt det är att stå tätt packade i en varm buss när man precis har kommit i mål.

Sista dagen regn och åska

Sista dagen var vi uppe tidigt för att slippa köer och visserligen var regnet som föll denna morgon efterlängtat men som det regnede och åskade. Vi skulle upp i bergen till Isonne på 1000 m höjd och det var med visst obehag vi insåg att vi körde rakt upp i åskmolnen. Lite svalare denna dag och som tur var drog ovädret förbi lagom tills tävlingen skulle starta. Det här kom att bli den klart tuffaste etappen bara att ta sig till start var slitigt med 1 km och 200 m stigning rakt upp för berget. Stort + till alla de äldre som kämpade tappert i backen. Imponerande! Fem etapper i benen och klättringen till start blev lite för mycket för kroppen och man fick verkligen kämpa för att ta sig runt. Banorna bjöd på mycket backar, branta raviner, några kor och en fantastisk utsikt över hela Bellinzona dalen.

Vi var fyra mokare som njöt av skogarna här denna gången, Gert Olsson som blev 30:e totalt, Birgit Olsson slutade även hon på 30:e plats, Ulf Kristensson blev trött och jag, Ingela slutade på en nionde plats.

VM 2003

Om två år arrangerar Schweiz VM (2003) och samtidigt kan man springa 6-dagars, något vi ser fram emot redan. Mer information finns på www.olwm2003.ch

Ingela

Sommarorientering i Östergötland och Uppland

Vi var väl förberedda, när vi på fredagen 20 juli anlände till Märsta. I bagaget hade vi erfarenheter från Östgöta tredagars tidigare samma vecka med säte i Finspång. Enligt tradition gick Östgötas alla tre etapper från samma TC med intilliggande camping, mycket bekvämt att kunna ägna tiden åt annat än transporter. Det bjöds på trevliga skogar med rolig men lite knepig orientering. Vädret var molnigt och behagligt att springa i. Sista dagen dämpade ett stilla duggregn aktiviteterna på TC, dock utan att störa tävlingslusten.

5-dagars

Nåväl, i Märsta sken solen och fortsatte sen att skina under resten av veckan, som blev allt varmare för varje dag. Det var som vanligt ordentligt skyltat till O-ringens centralort och campingplatsen, där vi nästan dragit vinstlott. Klubbens anvisade platser på B-campingen låg inom promenadavstånd till centrat. Familjen Jönsson fanns redan på plats och svarade för ordning och reda när det gällde papper och klubbmaterial. Klubbtalet hade blåst sönder på blåshålet Gotland, men ett reservtält var beställt från klubben och skulle anlända med någon av de övriga deltagarna (det behövde dock aldrig sättas upp under veckan). Program med starttider hade hämtats och Håkan och jag våldgästade deras fikabord medan vi studerade programmet. Tre etapper skulle ligga inom cykelavstånd från campingen, så vi beslöt snabbt att också boka in oss på campingen. Vi erbjöds överta en av våra campinggrannar Kontinents platser, eftersom de varit tvugna att tacka nej till några platser i sista minuten, då de inte lyckats få tag i husvagnar.



Marita med välförtjänt blomma.

Träning och blåbär

Men först skulle vi ut på träning och vi körde vidare till träningsområdet lite längre bort och parkerade på andra sidan berget. Vi vandrade runt i blåbärsris dignande av mogna blåbär och försökte tränga in i huvudet på kartritaren, jaha så här ser enstreckshöjderna ut de var inte så imponerande, den stenen är med men inte dom två, där är branten, var är nu stigen är det den här som knappt syns?

Efter en timme överlät jag kartan till Håkan, ägnade mig åt blåbärsplockning (försedd som jag var med min gamla plockare från barn-domstiden i Västerbotten), medan jag med kartminnet långsamt strosade tillbaka mot bilen. När plockaren var full tittade jag mig omkring och befann mig nere vid campingen igen. "Undrar hur mycket klockan är?" Jag skyndade mig tillbaka runt berget till vår buss,

där jag fann Håkan i gräset och lite surt undrande var jag blivit av. Han hade lämnat sin nyckel i bussen och kunde inte komma in. Näja, en tallrik full med blåbär och vispgräddade efter kvällsmaten tinade upp honom igen.

Succé!

Lördag morgon susade en röd bil in på campingen och parkerade med en snärt mitt framför vårt frukostbord. Äldsta dottern Lena, alias Alexe, klev ur, plockade ut sin cykel ur bagaget och slog sig ner på en stol.

"Hur lyckades du ta dig in på campingen utan parkeringsmärke?"

"Jag bara frågade vakterna om jag kunde köra in och parkera här, och de sa att om det inte fanns plats fick jag väl köra tillbaka igen."

"De kanske trodde du kom från TV och skulle filma campingen", sa jag och sneglade på texten som täckte bilens långsidor: "SUCCESS, en film". Hon sommarjobbade denna sommar



Hela MOK's O-ringens-elit samlad.

som filmassistent vid inspelningen av långfilmen "Success" på filmstaden i Solna, vilket krasst innebar att hon fixade maten till filmteamet, men hon hade i alla fall en fri bil. Nu skulle hon ägna dagen åt sina föräldrar, och vi skulle cykla på utflykt.

Invigning

Det blev ett besök på Steninge slott och konstutställning med femkronors mjukglass på rabattkupong efteråt. På kvällen besökte vi O-ringens invigning med storbildsutsändning av elitorienterarnas sprint-tävling. Samtliga MOK:are, som skulle bo på campingen var nu installerade i husvagnar och tält, och reservklubbtalet hade anlämt.

Etapp 1

Vår första etapp gick i Sigtuna en mil bort, och dit kunde vi ta oss på cykelvägar. Totalt var vi 24 MOK:are, som samlades på TC för att springa i 18 olika klasser. De flesta av oss klarade denna etapp bra. Malin Malmberg (som tidigare sprungit för TetraPac) lyckades bäst med en femteplacering i D21M. I skogen mellan TC och cykelparkeringen hittade Håkan kantareller, som vi stekte till middagen. På kvällen lämnade Håkan och jag de övriga och körde norrut till andra etappen sydost om Uppsala vid Östuna, där vi somnade in utanför kyrkan.

Etapp 2

Det gick inte lika bra för oss på andra etappen. Många tappade placeringar, själv ramlade jag ner 24 placeringar i sammanräkningen. Men några klättrade också uppåt, Ylwa Holmqvist 45 pl, Frida Holmqvist 33 pl och Arne Gustavsson 39 placeringar. Malin Malmberg hade åter

bästa etappplaceringen, denna gången 10:a.

Etapp 3

På eftermiddagen tog vi det lugnt, drog oss västerut till Gottröra och tredje etappen, där vi och några andra campingbussar myglade in oss på VIP-parkeringen intill TC inför natten. Denna tredje etapp gick bättre, de flesta av oss hämtade upp några placeringar igen. Vi fick en etappsegrare, Malin Malmberg vann D21M. Även Marita Pusa gjorde bra ifrån sig med en 4:e-placering i D55M och klättrade upp till 3:a totalt.

Vi återvände till centralorten med en stor hög av smutsvätt. VIA Direkts tvättautomater var tyvärr upptagna resten av dagen men vi hade bokat in en tid på morgonen dagen därpå och kunde lugnt låta tvätten ligga och istället strosa runt bland matstånd och lukta på alla godsaker. En tur ut till Arlanda stadens fabriksförsäljningscentrum hann vi också med och jag

inhandlade Fjällrävenbyxor och billiga datahandböcker.

Vilodag

Morgondagen var en vilodag och vi diskuterade vad vi skulle göra. Några skulle åka till Sigtuna, andra till arkeologtur i Uppsala. Det lät lockande men väderspåmännen lovade hetta, så vi valde en tur ut till havet tillsammans med Sven Erik Forsell och Britt Pirozzi från LOK. På Värmdö tog vi ett svalskande dopp, medan vi såg en havsörn jagas av fiskmåsar och lyssnade till surret av motorbåtarna i Stockholms skärgård, lika störande som biltrafiken i innerstan.

Etapp 4

Fjärde etappen låg på gångavstånd nordväst om campingen. Även denna etapp gick någorlunda, vi hämtade in ytterligare några placeringar i våra olika klasser. Malin Malmberg ledde länge, men slutade som 2:a.

Etapp 5

Så kom sista etappen söder om campingen, även denna på gångavstånd. Ungefär hälften av oss hade lyckats placera oss så långt upp att vi fick vara med om jaktstarten. Malin, som gick ut som 3:a lyckades tyvärr inte ta några placeringar, hon slutade på en hedrande 3:e plats totalt. Marita Pusa som också gick ut som 3:a, lyckades däremot sega sig förbi en medtävlare och gick imål på en andra plats totalt. Jag tror nog att de flesta av oss var ganska nöjda med detta femdagars, var och en på sin nivå.

Kristina och Håkan

Träningschema för september månad

Dat	Aktivitet	Tid och plats	Ansvarig
1	Kort-DM		Esiövs FK
2	Budkavie-DM		Tormestorps IF
3			
4			
5	Skol-DM		Pan-Kristianstad
6	OI-träning	18.00 Bokskogen	OK Kontinent
7			
8			
9	Fyrklubbs		Ringsjö OK
10			
11	Klubbmästerskap i terränglöpning	17.50 Bokskogen	Göran v. Rosen
12	Nybörjarkurs	17.45 Entrén till MKB:s kontor Adlerfeltersväg 3	MOK
13	OI-träning	18.00 Bokskogen	Lars Johansson
14			
15	Klubbmästerskap i orientering	14.30 Sjöbo Ora	Malmö OK + OK Kontinent + Mika
16	OI klassisk		OK Torfinn
17			
18	Intervallträning	18.00 Malmö Stadion	Kaare
19			
20	OI-träning	18.00 Bokskogen	Gert Olsson
21			
22	Vildmarksfejden + klubbäger i Osby	Gumarp	FK Göingarna
23	Göingefejden + klubbäger	Gumarp	FK Göingarna
24			
25	Intervallträning	18.00 Malmö Stadion	Kaare
26			
27	OI-träning	18.00 Bokskogen	OK Kontinent
28			
29	Bokenkavlen		FK Boken
30	OI klassisk		OK Gyngö
31			

Träningschema för oktober månad

Dat.	Aktivitet	Tid och plats	Ansvarig
1			
2	Intervaller	18.00 Malmö Stadion	Kaare
3	Gymnastik	19.00 Parkskolan	Lena W
4	Löpträning	18.30 Bokskogen	
5			
6			
7			
8			
9	Intervallträning	18.00 Malmö Stadion	Kaare
10	Gymnastik	19.00 Parkskolan	Lena W
11	Löpträning	18.30 Bokskogen	
12			
13			
14	Hedjakten		Andrarums IF
15			
16	Intervaller	18.00 Malmö Stadion	Kaare
17	Gymnastik	19.00 Parkskolan	Lena W
18	Löpträning	18.30 Bokskogen	
19			
20			
21	Lång-DM		OK Vise 87
22			
23	Intervaller	18.00 Malmö Stadion	Kaare
24	Gymnastik	19.00 Parkskolan	Lena W
25	Löpträning	18.30 Bokskogen	
26			
27	Smålandskavlen		
28	Smålandskavlen		
29			
30			
31			

Långdistans på söndagar kl. 11.00 i Bokskogen, med start den 4 november.