

# MOK Nytt

24/5

nr 3 2004

En tidning med klubbnyheter för alla OL-vänner!

Klubbkväll: mån 19-21.

## Kontaktpersoner i klubben

### STYRELSEN:

Ordf. Paul Schannong 046-25 55 13  
V.ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83  
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35  
Sekr. Linda Ranbro 040-26 25 34

### LEDAMOT:

Britt Bülow 046-25 20 13  
Lisa Elmerfjord 040-54 62 56

### SUPPLEANT:

Krister Lindeberg 040-54 72 64  
Åsa Hagnestål 040-12 73 69

### UNGDOMSKOMMITTÉ:

Kjell Westlund 040-27 06 51  
Uno Lundkvist 040-40 51 07  
Britt Bülow 046-25 20 13  
Maria Edenbrandt 046-12 52 42  
Berit Algotsson 040-30 00 74  
Karl Andersson 040-93 02 66

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

Linda Ranbro 040-26 25 34  
Lena Wikénius 040-96 34 23  
Mats Ranbro 040-26 25 34  
Dan Jensen 040-96 76 47  
Pär Timby 040-29 09 02

### TÄVLINGSANMÄLARE:

Bertil Kollén 040-46 51 14  
Håkan Brost 040-91 81 09  
Gert Olsson 040-49 45 66

### MOK-NYTT REDAKTION:

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



Klubbadress: Malmö OK 2000  
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47  
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

# Världens kortast OL-bana "sprangs" vid invigningen av Nya Klubbhuset!

Hälsningsanförande vid invigningen den 7 maj 2004 av Malmö Orienteringsklubbs klubblokal på Bulltofta rekreationsområde.

Välkomna till denna för Malmö Orienteringsklubb smått historiska dag, när vi bjuder in till världens kortaste och mest publikvänliga orienteringsbana och dessutom inomhus. Representanter för Malmö Kommun, media, sponsorer, samarbetspartners, representanter från orienteringsklubbarna i kretsen, Skånes Orienteringsförbund, Svenska Orienteringsförbundet och inte minst "our selves", klubbens medlemmar. Alla mycket varmt välkomna.

Kontrollerna längs banan utgörs av en presentation av Malmö OK, hur vi skapat 20 nya idrottsplatser i Malmö, en information om uppdraget vi fått av Skånes Orienteringsförbund att arrangera DM för Skåne i Sprintorientering och inte minst en visning och invigning av vår nya klubblokal.

Banan genomförs som en kavel, en stafett, där kommunalrådet och tillika Fritidsnämndens ordförande Lynn Ljungberg "löper" sista sträckan och för pinnen i mål. Givetvis tillämpar vi elektronisk stämpling.

Men först lite historia:

1966 bröt sig orienterarna i dåvarande MAI:s orienteringssektion ur MAI och bildade Malmö Orienteringsklubb. 2000 fusionerade Malmö OK med OK SYD och 2001 gick orienterarna i Heleneholms IF:s orienteringssektion över till Malmö OK. Sedan 2001 är därmed Malmö OK den enda specialklubben för orientering i Malmö med ca 200 medlemmar.

Malmö OK ser som sin uppgift att utveckla orienteringssporten i Malmö-området för såväl motionär som elit, ung som gammal, icke handikappade som handikappade. Kunskap om orientering finns med i skolans läroplan och klubbens roll är att stötta och ta initiativ till orienteringsaktiviteter och ta vara på orienteringsintresset i skolorna och på sikt få antalet unga att bli medlemmar att öka.

Orientering är en tuff, spännande och utmanande idrott. Orientering innebär också social gemenskap, kamratskap och en underhållande form av motion och friskvård. Orientering är en livsstil. Orientering ger inte bara motion för kroppen, utan även hjärnan får sin beskärda del. Det gäller att få huvud och ben att gå hand i hand, som någon uttrycker det i "Stilblommor och grodor".

I dagens stressade samhälle är det viktigt, menar

forskarna, att komma ut i den gröna naturen och motionera för att få bort en del av stressen.

Detta att orientering lätt blir en livsstil visar sig i att medlemmarna är aktiva långt upp i åren och medlemmarnas ålder varierar från under 10 till över 80 år. De flesta är tränings- och tävlingsaktiva, trots att deltagande i tävlingar innebär långa resor för oss i Malmö



En stolt Jan Jönsson framför vår nya klubblokal

området. Å andra sidan får vi se mycket av gamla kulturmarker i Skåne, som icke orienterare inte kommer till och även andra delar av Sverige och till och med i främmande länder. Orientering har ju inga fasta idrottsplatser utan man måste bygga nytt tävlingscentrum varje gång, oftast en bit från allfarvägarna. Bara under 2000-talet har Malmö OK arrangerat DM i kortdistans, DM-budkavle, Lång-DM, alla på vår Frostavallskarta och Prästtorpskarta och så nu på söndag Sprint-DM på vår nyreviderade karta över Bulltoftaparken.



Paul och Fritidsnämndens ordförande Lynn Ljungberg

Vår verksamhet kan löpande följas på vår hemsida [www.mok.nu](http://www.mok.nu)  
Vår första klubblokal låg på Södergatan i 5 år, sedan på S.Förstadsgatan också i 5 år innan vi hamnade på Rosengård, där vi huserade i 8 år. När Lv4 flyttade till Ystad i början på 80-talet flyttade Malmö OK till Lv4 och nu befinner vi oss i en dunge på Bulltofta rekreationsområde. Sedan Malmö Kommun beslöt skapa ett naturligt rekreationsområde på det som tidigare var Bulltofta

**Weben först med senaste nyheterna!**

flygplats har vi inom Malmö OK haft en vision om en klubbstuga i anslutning till rekreationsområdet. Denna vision övergick i en strategisk plan i mitten på 90-talet och i augusti 2000 satte vi in en annons i vår klubbtidning MOK Nytt. 2003 erbjöds vi av Malmö Stadsfastigheter att hyra ett f.d. förråd, dvs den byggnad vi nu befinner oss i. Efter moget övervägande beslöt ett enhälligt föreningsmöte att inreda detta förråd till ny klubblokal, att uppföras så gott som helt med klubbens egna resurser.

Beslutet baserades på ett gediget hantverkskunnande inom klubben - snickare, murare, kakel- och klinkersättare, rörmokare, plåtslagare, målare, golvläggare, trädgårdstekniker, PR-gubbar, administratörer, ekonomer och andra - deras och övriga medlemmars ideella insatser men också baserat på en finansiering med klubbens egna



Många kända personer sågs vimla i MOKs nya lokal på invigningsdagen.



Mats, Paul och Anita efter invigning och målgång i världens kortaste orienteringskavel

medel, inte minst senaste decenniets ansamlade överskott från bingolottoförsäljningen, (som vi endast till en mindre del låtit gå in i den löpande verksamheten. Den största delen placerades tidigt i s.k. nollkuponger till en skyhögt ränta jämfört med dagens rekordlåga nivå). Därtill pengar från stöd-föreningen MOK:s Vänner, som framsynta medlemmar bildade på tidigt 70-tal, för att stödja ungdomsverksamheten och hjälpa till med vissa investeringar. Den 12 januari 2004 började vi riva ut förrådsinredningen och säga och spetta hål i betongplattan för att dra in vatten och avlopp till duschar, toa och pentry. Sedan har

arbetet pågått från och till under veckorna fram till i går kväll, torsdag den 6 maj och av ett enkelt kallförråd har det blivit en högkvalitativ samlingslokal för en fysiskt aktiv förening. Vår vision från 1900-talet har blivit verklighet på 2000-talet. Nu har vi skapat förutsättningar för att bredda ungdomsverksamheten, utöka samarbetet med skolorna och introducera precisionsorientering (inte minst för de rörelsehindrade). Tack alla på Stadsfastigheter, gatu- och parkförvaltningarna, Husie Stadsdelsförvaltning för er mycket välvilliga inställning och hjälp. Ett stort tack för alla bidrag i olika former från sponsorer och andra välgörare. Ni finns alla upptagna på kartan över "världens kortaste orientering" och tack ni klubbmedlemmar för alla ideella insatser - i runda svängar nära 1300 arbetstimmar. Återigen, alla varmt välkomna. ....och nu har jag läst in min sträcka och är redo för start....

Paul Schannong

## Sprint DM på Bulltoftafältet

Jag vill passa på att tacka alla för ett suveränt genomfört arrangemang. Vi har visat att en i huvudsaklig kvinnlig tävlingsledning KAN. Första sidan i SDS är inte dåligt. Även om vi inte fick så otroligt mycket besök från Bulltoftadagen så genomförde vi ett Sprint-DM, Nationell tävling och öppna banor till alla deltagares förnöjelse. Till och med tävlingsjuryn var nöjd. Som nöjda arrangörer tycker jag vi kan fira in vår nya lokal Onsdagen den 19/5.

Anita



Jennica intervjuar segrare i H21 Jörgen Olsson, Pan-Kristianstad

## Solen sken över en lyckad tävling

Solen sken och det var extra festligt tack vare Bulltoftadagen som gick av stapeln samtidigt. Själva verkade vi nöjda och belåtna över dagens väl genomförda tävling. Många olika aktiviteter genomfördes denna dag, allt ifrån barnloppis till studsmattehopning och artistframträdande med otroligt mycket folk, vuxna som drack kaffe och barn som åt sockervadd. Mitt i allt detta fick vi se orienterarna som rusade fram i sina sprintklasser, visserligen i periferin av Bulltoftadagen men ändå så att folk fick se en äkta världsmästare och lite annat smutt och gott från orienteringens värld.

Uppmot 300 tävlande ramade in vår nya klubblokal och gav oss en lyckad start på Bulltoftafältet med detta Sprint DM.



# KM-Dag

## 7 augusti

Furuboda, Yngsjö, Åhus

Boka denna dag för en rafflande uppgörelse med dina klubbkompisar. Anmälan kan göras på klubben online t o m den 24 juli. Men även på klubben. Linda återkommer med mer detaljer om denna begivenhet. Frågor? Kontakta Linda Ranbro.

Välkommen!

För att kora en mästare behövs minst 2 startande i varje klass. Klassindelning göres efter det att anmälningarna inkommit. Nybörjarbana kommer att finnas.

## Klassikern

# Lilla 5-dagars

Datum	Arrangör	Samling
1/6	Malmö OK	Bokskogen
3/6	Lunds OK	Dalbybadet
8/6	OK Silva	Furulund
10/6	OK Kontinent	Bokskogen
15/6	Ystads OK	Sandskogen

Valfri start mellan 17.30 - 19.00. Avgift 30:-. För närmare information om samlingsplats m.m. kolla på hemsidan.

## Triangelmatch

21-22 augusti

Samlingsplats "Blokhuset", Vaerløse.

### Program

#### Lördag

14.00-15.30 Ankomst och kaffebord  
16.00-18.30 Triangelmatch i Bøndernes Hegn  
19.00- Middag, resultat och premier

#### Söndag

08.00-09.00 Frukost  
09.30-10.30 Rävjakt  
11.00- Premier och avslutning

#### Banor:

A - 7 km svår, inga restriktioner  
B - 5 km svår, HD-16, H45-, D35-  
C - 3 km mellansvår, HD-14, H60-, D50-  
D - 2,5 nybörjare

#### Övernattning:

Kostar DKK 75, Middag DKK 75 och frukost DKK 20.

Anmälan till Britt Bülow om önskemål om bana, övernattning och middag senast 11 augusti via e-post [britt.bulow@spray.se](mailto:britt.bulow@spray.se) eller [britt.bulow@sk.staffanstorp.se](mailto:britt.bulow@sk.staffanstorp.se)

Välkomna till ett jättetrevligt arrangemang!

### Nya medlemmar

Grevillius Janna, Falkenbergsgatan 3 B, 214 24 Malmö, tel. 040-611 87 66  
Thorsson Joel, Järvallsgatan 60, 216 11 Limhamn, tel 040-15 32 52

### Namnändring

Mats Persson ändrar efternamn till Ranbro.

### Adressändringar

Jonasson Helena, Rådmansgatan 15 E, 212 35 Malmö, tel. 040-23 06 37  
Malmgren Håkan, Diamantslingan 20, 283 32 Tyringe

# Nu satsar vi på 2 lag till Tjoget

I fjor hade vi två lag till start på Tjoget och i år skall vi väl inte vara sämre, så anmäl dig nu till detta trevliga arrangemang.

Anmäl dig senast den 14 juni till oss, Håkan C

Nilsson tel. 040-44 21 80 eller Gert Olsson tel. 040-49 45 66, så tar vi ut lagen.

Tävlingen går den 10-11 juli. Samlingsplats är Luvön, 6 km S. Vissefjärda.

## ParkOrientering 2004

Förra året blev det nytt rekord med totalt 1097 starter i MPWT.

Vi fortsätter på ungefär samma sätt i sommar. Redan förra året kompletterade vi med blåvita snitslar vid kontrollerna eftersom vi fick påpekande om att det var bättre för färgblinda. En annan synpunkt kom från en nybörjare som ville att vi skulle ha nummer vid kontrollerna. Därför kommer vi att göra "kontrollpaket", en bricka med nummer på vilket är fäst klämma och snitslar, vilket även kommer att underlätta för arrangörerna. Efter de åtta gångerna så bjuder vi in nybörjare till en uppföljningskurs, och avslutar med att bjuda in dom till en skogstävling.

När, var och vem som är ansvarig följer här. Sker någon ändring annonseras det på hemsidan [www.mok.nu](http://www.mok.nu)

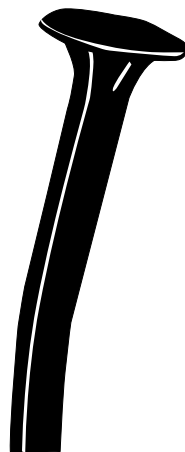
29 juni	Pildammsparken, Lena Wikénus o Stefan Magnusson.
6 juli	Oxie, Arne Gustavsson
13 juli	Klagshamn, Gunilla o Jan Ljungberg.
20 juli	Bulltofta, Gunilla o Benny Johansson.
27 juli	Ögårds-/Rosengårdsparken, Arne Persson
3 aug	Lernacken, Mats Håkansson
10 aug	Käglinge, Berit o Paul Schannong.
17 aug	Kungs-/Slottsparken, Bertil Kollén

Starten är mellan 18 - 19 som vanligt.

Välkomna Lennart, Magnus och Mats

**PS! Var ute i god tid med ev. beställning av kartutskrifter, MPWT rullar ju under semestern.**

## Spiken 6 juni



Start 11.00. Tjörnarpsjön vid badplatsen. Handikapp efter ålder. Mer info på hemsidan. Magnus

## TÄVLINGAR

18-	Helsingborgs SOK/	3 Skåningar
20/6	Helsingörs SOK	och 1 Dansk
6/7-	Pan-Kristianstad/	3-kvällars
8/7	Andrarums IF	Sommar
10-11/7	Tjoget	Budkavle

## TRÄNINGSTIDER

Bulltofta	Bokskogen
måndagar 17-21	Tis- och Torsdagar 18-20
torsdagar 18-21	Lör- och Söndagar 10-12
söndagar 9-12	

På Bulltofta gäller det inte styrketräning.

Vi duschar gratis på Bulltofta och i Bokskogen på ovanstående tider. I båda fallen kan det vara bra att visa medlemskort.

## Dusch och bastu i klubbstugan

Möjligheten att träna, duscha och basta med vår klubbstuga som utgångspunkt är nu i full gång. Närmare info om tider och utnyttjande får du på klubben eller på webben.

# NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 30 augusti 2004.

Lämna text och bilder senast den 16 augusti 2004.

# Blir du bästa MOK:are?

Poängpriset ersätts nu av pris till bästa MOK:are. För 17 år och uppåt är det Sverigelistan som gäller. Bästa dam respektive bästa herre, från listan som gäller den siste december, utnämns segrare.

För dig upp till 16 år gäller det att samla så mycket poäng som möjligt på ungdomscuper och på ungdomsserierna. Den tjej och kille som samlat flest poäng under året blir här vinnare. Det kommer även att delas ut priser till övriga pallplatser.

## Mer om Sverigelistan

Sverigelistan hittar du på Internet på adressen [www.obasen.nu/sverigelistan](http://www.obasen.nu/sverigelistan). Du behöver ett lösenord för att logga in. Vet du inte det så fråga någon annan. Listan uppdateras en gång i veckan och tävlingar ett år tillbaka i tiden räknas med, rullande.

Poängen beräknas genom att:

1. Beräkna vad Sveriges bästa dam resp. herre teoretiskt skulle haft för tid.
2. Räkna ut en kvot som gör att Sveriges bästa dam får en löptid på 60 minuter och för herrar gäller 75 minuter.
3. Multiplicera din tid med denna kvot.
4. Din poäng blir nu din nya beräknade tiden minus 60 resp. 75 min. Dvs så lång tid du skulle ha varit efter på en bana som tagit den bästa i Sverige 60 resp. 75 min.

Ett kort exempel:

En dam springer på 45 minuter. Sveriges bästa dam skulle teoretiskt ha haft 30 min. Då blir kvoten 2. Du multiplicerar din tid med 2 och får då 90 minuter. 90-60 är 30. Alltså skulle du ha varit 30 minuter efter på en bana som tagit Sveriges bästa dam 60 minuter att springa. Din poäng blir då 30 på denna tävlingen.

Medelvärden av de sex bästa tävlingarna under året bildar din slutpoäng. Klasserna från DH16 och uppåt räknas. Motionsklass ger inga poäng.

Du hittar mer om poängberäkningen i rankinglistan (som beräknar sin poäng på samma sätt) [www.obasen.nu/ranking](http://www.obasen.nu/ranking)

Välj "Meriteringsgrunder och poängberäkning" i menyn och sedan under rubriken "Beräkning av rankingpoäng"

## Mer om Ungdomspriset

I DH10, DH12, DH14 och DH16 får segraren 30 poäng. Sedan dras det av en poäng för varje minut man är efter.

U2 ger segraren 10 poäng, U3 och U4 ger segraren 15 poäng. Sedan minskar poängen med 1 poäng per minut man är efter.

U1, Inskolning och öppen klass ger 5 poäng.

Minst poäng man kan få som fullföljt är 5. Bryter man tilldelas man 2 poäng.

## Följande tävlingar räknas med -04:

Ungdomsserie: OK Kompassen 28 mars, Hjärnarps GHOL 12 april, FK Boken 29 aug, Frosta OK 4 september, Hästveda OK 26 sept. Ungdomscuper: Lunds OK den 6 maj, OK Kontinent den 13 maj, Malmö OK den 18 september, Hässleholms OK den 2 oktober samt två till på hösten.

För mer information om poängberäkning gå till [www.orientering.se/skane](http://www.orientering.se/skane) I höger menyn väljer du "Ungdomskommittén" och sedan "Ungdomscupen" eller "Ungdomsserien".

# Orienterings-TERAPI

Igår (24/4) hade jag en sådan där dag, ingen sådan som kvinnorna har, utan en sådan dag som bara män kan ha.

Det börjar tidigt på morgonen (hoppсан) med att vår trädgårdsmästare, jo, vi har en sån men han har varit långtidssjuk, ska vara hjälpsam och koppla mitt bilsläp bakom Skodan. Halvvägs in till stan slocknar instrumentbelysningen. Jag ringer inte bildoktorn utan går ut ur bilen o virar resterna av elsladden runt stödhjulet o åker lätt nedstäm vidare. En stund senare "försvinner" min trådlösa telefon. Utan den kan jag inte arbeta (typiskt i-landsproblem). När telefonen försvinner brukar jag ringa efter den. Vi har en utomhusringklocka. Efter att ha fört mycket väsen o lite verkstad ett tag, hittar jag den liggande som en ovanligt stor o grå dammrätta under vår säng.

Trädgårdsmästaren utför olika uppdrag o trots att vi bara har ett språk gemensamt, teckenspråket, förstår vi varandra bra. Jag pekar på en inaktuell skylt ovanför vår port mellan huset o verkstan o gör några rörelser med mina armar som betyder att "skylten skulle tas ned". Sen går jag in i mitt arbete.

En liten stund senare hör jag oväntade ljud från trädgården. Skylten sitter kvar, men 12 tidigare felfri tegelpannor ligger ituslagna på marken. Kommunikationen hade inte fungerat, min nedstämdhet tilltar.

En drop-in kund visar sig o undrar om jag kan sälja 4 nya däck just nu, trots att hans gamla varit utslitna ett halvår. Det kan jag visst, takpannor är dyra, men klockan är kvart över fem o snart började Pauls OL-träning. I brådskan drar jag naturligtvis sista tändstiftet snett på kundbilen i verkstan o jag ber drop-in kunden droppa iväg. Humöret är inte på topp.

Klockan är nu fem över sex, och visst har vi en rolig väg genom Bokskogen. Den är egentligen anledningen till att jag orienterar. Kristina blundar och jag kör. Mitt goda humör har återvänt. Som vanligt lägger jag bilnycklarna inne i bilen. Kristina läser bildörrarna, inte så vanligt. Mitt goda humör försvinner.

Jag väljer långa banan, visserligen är det stig till första kontrollen, men efter den kan man orientera i skogen under 8 omväxlande kilometer utan att behöva följa någon enda väg. Skärmarna står precis där dom ska o det är riktigt kul att orientera. Påhejad av gransångaren, gårdsmysen o en kvinnlig näck som har kläderna på men foten i vatten, återvänder jag till parkeringen. Min snälla Kristina har under tiden lånat "Dalles" bil o hämtat reservnycklarna. Mitt goda humör har återvänt.

Allt är frid o fröjd tills jag ska torka kroppen efter duschen. Handduken ligger där hemma o när vi kommer hem är bilsläpet försvunnet. Det är mitt goda humör också.

Håkan

## Ställning den 10 maj 2004.

### Damer 17-

Plats	Namn	Poäng	Plats	Namn	Poäng
1.	Linda Ranbro	19.64	3.	Håkan C Nilsson	32.19
2.	Åsa Hagnestål	32.19	4.	Magnus Jonasson	33.15
3.	Karna Thorsson	33.83	5.	Mats Persson	40.01
4.	Ylwa Holmqvist	40.67	6.	Arne Gustavsson	41.84
5.	Maria Edenbrandt	41.22	7.	Mats Håkansson	56.86
6.	Berit Schannong	48.95	8.	Hans Lindin	64.92
7.	Birgit Olsson	66.12	9.	Bo BÜlow	66.57
8.	Britt BÜlow	69.25	10.	Gert Olsson	67.09
9.	Lena Wikénus	71.59	11.	Jan Jönsson	70.25
10.	Kristina Landgren	94.49	12.	Håkan Brost	79.43
11.	Henny Arwidsson	96.53	13.	Paul Schannong	79.56
12.	Gunnel Nilsson	103.55	14.	Kaare Hansson	83.27

### Herrar 17-

Plats	Namn	Poäng	Plats	Namn	Poäng
1.	Pär Timby	24.72	17.	Janne Ljungberg	94.19
2.	Björn Lindkvist	30.08	18.	Claes Claesson	95.01
			19.	Lennart Nilsson	101.48

### Damer -16

Pl	Namn	2004-03-28 Kompassen	2004-04-12 Hjärnarp	2004-05-07 Lund	Totalt
1	Camilla Tullberg	0	2	5	7
2	Maria Stilling	0	5	0	5
3	Elin Hernebrant	0	2	2	4

### Herrar -16

Pl	Namn	2004-03-28 Kompassen	2004-04-12 Hjärnarp	2004-05-07 Lund	Totalt
1	Oskar Jenssen Sonden	0	0	29	29
2	Mikael Westlund	5	0	5	10
3	Joel Thorsson	5	0	0	5
3	Kevin Mattson	0	0	5	5