

MOK Nytt

31/1

nr 1 2006

Klubbkväll: tis 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. Jennika Senneberg 040-91 54 60

LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13
Oskar Rubbmark 040-49 14 30

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64

UNGDOMS- OCH JUNIOR- KOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Dan Jensen 040-96 76 47
Berit Algotsson 040-30 00 74
Katarina Stejre 040-16 42 85

TRÄNINGSKOMMITTÉ

Pär Timby 040-29 09 02
Lena Wikénus 040-96 34 23
Jennika Senneberg 040-91 54 60
Håkan Nilsson 040-44 21 80

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@inrab.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

Årsmöte

MÅNDAGEN DEN 13 februari 19.00

Medlemmarna i Malmö Orienteringsklubb kallas till årsmöte måndagen den 13 februari 2006 klockan 19.00 på klubblokalen.

Motioner

Eventuella motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast mån. den 31 jan -06.

Under fiket efteråt kommer vi att premiera 2005 års klubbmästare. Varmt välkomna till ett som vi hoppas välbesökt möte!

Styrelsen

Betalningar till 5-dagars

Alla avgifter som berör 5-dagars **skall** betalas till MOK. Det är omöjligt att hålla koll på de som betalar avgifter direkt.

Det gäller både startavgifter och andra avgifter.
Kassör Bengt

TRÄNINGAR Våren 2006

Tisdagar: Kl. 18.00 Löpträning från klubblokalen med olika intensiteter och ledare.

Onsdagar: Kl. 19.00 Gymnastik Parkskolan 11/1-26/4. Ledare Lena Wikénus.

Torsdagar: Teknikträningar Bokskogen från och med 16 mars. Samarbeta med OK Kontinent som vanligt. Se separat schema/träningsprogram i denna tidning! Vi planerar för det årliga träningslägret, men det är i skrivande stund ej spikat.

Teknikträningar Bokskogen

Datum	Arranger. klubb	Teknik
16 mars	OK Kontinent	Nattorientering
23 mars	Malmö OK	Nattorientering
6 april	OK Kontinent	Korridor
20 april	Malmö OK	Kartminne
27 april	OK Kontinent	Linjeorientering
4 maj	Malmö OK	Klassisk
11 maj	OK Kontinent	Kurvbild
18 maj	Malmö OK	Lång-kort

Samling/vägvisning från Torups motionsanläggning samt skärm längs vägen i Bokskogen.

Glöm ej att månadens bana och naturpasset finns de flesta månaderna, ej maj och juni, i Bokskogen!

Väl mött träningskommittén!

TRÄNINGSTIDER

Bulltofta

Måndagar 17-21
Torsdagar 18-21
Söndagar 9-12

Bokskogen

Tis- och Torsdagar 18-20
Lör- och Söndagar 10-12

På Bulltofta gäller det inte styrketräning.

Om du vill träna själv på andra tider än på klubbens träningar har medlemmar i Malmö OK möjlighet att duscha gratis på vidstående tider och platser. I Bokskogen har vi dessutom möjlighet att styrketräna gratis. Bara ta med medlemskortet och träna!

Vintercupen 2006

5/2 Malmö OK Bokskogen södra delen
12/2 Eslövs FK N. Rörum-Färingtofta
19/2 Lunds OK Bosarp Lägergård, Åspshult
Bosarpasjön, reserv Vomb

Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

Att kunna anmäla sig till tävlingar.

Anmälningspärmen på klubben är slopad.

Men alla skall fortfarande ha möjlighet att kunna anmäla sig till tävlingar.

Du, som av någon anledning inte själv kan anmäla dig, kontakta någon av tävlingsanmälnarna.

Dessa är:

Bertil Kollén tfn 040-465114, 0707-913309
Gert Olsson 040-494566
Håkan Brost 040-918109

Läs även "Anmälningsrutiner via internet" på MOK:s hemsida

Tävlingsanmälnarna

RESERVERA Dansk matchen

Det handlar inte om fotboll det kan jag försäkra er om! Istället är det, det årligen återkommande arrangemanget där vi tampas med två danska klubbar.

Mötet mellan klubbarna äger i år rum i Klippantrakten den **9-10 juni**. Så reservera denna helg redan nu, sätt ett kryss i almanackan för dessa dagar, då du skall jaga kontroller i de nordskånska skogarna.

Ställ upp och ge danskarna en match!

Weben först med senaste nyheterna!

”Min favoritsport har naturligtvis blivit orientering”

Jag läste nyligen en självbiografi skriven av Stig Ramel. Stig Ramel skriver om sitt händelserika liv med verksamhet som diplomat, chef för exportföreningen, chef under 20 år i Nobelstiftelsen, ledamot i styrelsen i flera stora svenska industrieföretag m.m. och född och uppväxt på slottet Hviderup.

Nåväl i slutet av boken skriver han rent lyriskt om orienteringssporten. Jag citerar:

”Min favoritsport har naturligtvis blivit orientering. Av en händelse lockades jag med en gång på en tävling för tjugo år sedan. Sen blev jag fast. Under vårar och höstar är söndagsförmiddagarna vigda åt skogen. Jag är med i en liten klubb på Djursholm. Aura OK som startades av

arkitekten Folke Lofström. Vi är väl cirka femtio medlemmar, unga och gamla, och den lilla klubben är vad idrotten var i begynnelsen, idrott på lek och för sällskap.

Allt bygger på frivillighet. Vi turas om att lägga banorna på 6 och 3 kilometer. Den enda gång pengar kommer in i bilden är vid betalning av kartor och vid den skribberade avslutningsfesten i oktober.

Ibland har jag också sprungit på stora tävlingar, men även de präglas av en härlig amatörism. Här finns ingen doping och inga steroidstinna kroppar. Här finns inga läkterhuliganer och inga vakande poliser. Här springer publiken själv. Orienteringen kombinerar löpningens krav på muskler, hjärta och lungor med schackspelarens

förmåga att mobilisera hjärnan för att i stressituationer behålla överblicken, tänka klart och hela tiden vid valsituationer fatta rätt beslut.

En byrålåda i mitt skrivrum är fylld med ett par hundra kartblad från tävlingar. När jag tar fram dem blir allt levande bakom karttecknen. Jag känner hur det kalla vattnet stänker upp mot benen när jag springer genom kärret, känner doften av pors på den sugande myren och den svindlande känslan av att flyga fram på mossan mellan de höga tallstammarna i slutningen mot sjön, där skärmen skall stå vid foten av en brant. Och sedan vidare, vidare.....”

Hälsningar Janne Ljungberg

SÅ MINNS JAG THURE

Hur minns man en verkligt god människa? Vad känner man när han är borta? Jo, stor tacksamhet för att fått träffa personen. Jag minns Thure och hans glada OL-gång som ett gäng som brydde sig, speciellt om ungdomarna. Han hade ”full koll” på ungdomarnas resultat och deras vägval i skogen, vilket han ofta diskuterade med dom.

Flera trevliga arrangemang var Thure med om att dra igång såsom Mossaturen

och Skinkloppet och inte minst MOK:s Vänner.

Mossaturen, ett vandringsarrangemang där man vandrade på Skåneledens olika sträckningar, 1 mil åt gången. Lagom till jul samlades en fullastad stor buss med pigga vandrare stora och små. Namnet ”Mossaturen” kommer sig av att man samtidigt med vandrigen samlade mossa för julens dekorationer. På vandrigen hade man med sig glögg-gryta med ställ-

ning, glögg, korv och ved. Veden bar Thure i en ryggsäck. Efter halva sträckan var det dags att grilla, elda under grytan och dricka varm glögg samt ta en tår kaffe. Skinkloppet är ett annat trevligt och roligt arrangemang som bär lite av Thures signum. En ”ovanlig” orientering med chans att vinna en skinka om man samlat flest poäng och få tröstpris, en marspangris, om man fått minst poäng. Alltså inte sprungit snabbast.

Thure, Axel Ekström och Maj-Britt Skogsberg startade också MOK:s Vänner i början av 70-talet och drev tillsammans med sina fruar denna ”stöttelelare” till MOK under 15 års tid. MOK:s Vänner har betytt mycket för MOK och dess ungdomsverksamhet.

Det är många trevliga minnen som passerar när jag tänker tillbaka - tack Thure för många roliga OL-stunder.

Henny Arwidson

Du! behövs på MOK:s tävling 2 APRIL I TJÖRNARP

Vid kyrkbyn i Tjörnarp finns ett fält ca 500 meter väster om kyrkan. Där har vi vårt TävlingsCentrum.

Banorna är lagda av Håkan Nilsson med bistånd av Ivan Persson som gjort ungdomsbanorna. Tävlingen är också en av sex i SKOF:s ungdomsserie.

Diverse andra administrativa förberedelser pågår. Bla såg jag i lördagens Sydsvenskan att polisen har godkänt tävlingen. Dom visste det uppenbarligen före mig trots att det var jag som sände in anmälan. Vi får väl hoppas att det är sant det som står i tidningen.

Alla har en uppgift!

Alla klubbmedlemmar kommer att ha en uppgift på tävlingsdagen! Huvudfunktionärer är utsedda och dom håller nu på att ringa runt till er andra för att skaffa medhjälpare på respektive ställe. Det jobbet bör vara klart till 2 mars då huvudfunktionärerna samlas. Därefter samlar dom i sin tur enskilt sina grupper för förberedelser. Tag gärna kontakt med den huvudfunktionär som du vill hjälpa.

Vill ni bara rent allmänt meddela att ni ställer upp så går det bra med ett mail till mig på mats-bitte@telia.com.

Träningskommittén uppmanas ta kontakt med Håkan för arrangerande av provlöpning.

Funktionärer.

Huvudfunktionärer som ev. fortfarande söker medarbetare är;

- Sekretariat, Kristina Landgren
- Start, Roland Dahlman
- Direktstart, Johan Frohnlund
- Minikat, Katarina Stejre
- Resultat, Sten Broomé
- Parkering, Kjell Westlund
- Marketeri, Lena Wikénus
- Sjukvård, Berit Algotsson
- Barnpassning, Lisa Elmerfjord
- Banläggare och ansvarig för provlöpning, utsättning och intagning av kontroller är Håkan Nilsson
- Märka ut viltzoner, Arne Gustavsson
- Prisutdelning hoppas jag att Bengt Jonasson tar ansvar för, men alla som kan fixa priser till tävlingen uppmanas att göra det och ge till Bengt.
- TC-chef med allt vad därtill hör är Krister Lindeberg, han brukar behöva hjälp någon dag innan och söker särskilt kompisar med dragkrok.

Glöm inte att utnyttja tillfället att göra era nyinvesteringar på tävlingsdagen eller helgen efter hos Tollarps Sport då får vi MOK-medlemmar nämligen 10% rabatt.

Välkommen till en underbart solig och snöfri tävling 2 april, önskar

Tävlingsledare Mats Håkansson

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
02-09	Per-Ola Wiss	40	1966
03-08	Lena Wikénus	40	1966
03-19	Jenny Blom	30	1976
03-24	Cecilia Runesdotter	50	1956
03-25	Sofie Haväng	20	1986
04-02	Karl Andersson	20	1986
04-02	Christina Book	50	1956

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 28 mars 2006.

Lämna text och bilder senast den 15 mars 2006. **OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.**

Nybörjare i orientering eller behöver du friska upp kunskaperna?

DÅ SKALL DU DELTA I DETTA TRÄNINGSPROGRAM

Ungdoms- och juniorkommittén hälsar alla ungdomar och juniorer välkomna till vårens träningar. I år hade vi tänkt satsa lite extra på vårträningen. Vi börjar den 2/3 på Bulltofta och tränar sedan varje torsdag under våren, i början på Bulltofta för att senare flytta ut till Bokskogen. Vi hade även tänkt oss att ha ett träningsläger vid Kristi Himmelsfärd men vi återkommer senare om tid och plats för detta.

För alla åldrar

Samtidigt med våran torsdagsträning kommer det också att vara nybörjarträning för alla åldrar.

Alla träningar i mars startar kl 18.00 vid klubbstugan.

För er som vill löpträna så är ni välkomna till klubbens träningar på tisdagkvällar 18.00.

Vårens träningsprogram:

2/3	Kontrollplockningsstafett
9/3	OL-bana
16/3	OL-bana och kompassträning
23/3	Precisionsorientering
30/3	Kurvbildsorientering
6/4	Kontrollstafett
20/4-18/5	Träningen flyttar ut i Bokskogen

Efter träning bjuds det på fika.

Angående ungdomscupen och övriga tävlingar under våren så återkommer vi när datum för dessa är bestämda.

Varmt Välkomna!

Ungdoms- och Juniorkommittén

LÖSNINGEN PÅ LITET HUVUDBRY!

I förra numret av MOK Nytt fanns det ett litet korsord för dom som ville ägna sig åt lite huvudbry och så här ser lösningen ut.

			FLOD-DJUR							
			K	FÖR-MODA						
	GÖR HUD-RÖD	SEG-EL-BÅT	R	A	UGNS-RAKA	LÖV-TRÅD				
STÄROFTA KONTROLL I	S	Ä	N	K	A					
SOM REGEL	O	F	T	A	S	T				
LÄNS-TIDN.	L	T	500 IETT RIS	A	R	K				
ETT KOK STRYK	A	G	A							
			A							

Minnesord över Thure Nilsson

Den 2 januari 2006 slog det rika varma hjärtat hos Thure för sista gången efter att han varit sängliggande i ålderdomsvaghet några månader. På väg mellan kontrollerna 87 och 88 tog Thures framgångsrika lopp slut på livets orienteringsbana, med trogna supportern hustrun Siv vid sin sida.

Att här räkna upp Thures alla segrar skulle fylla ett helt A4-ark, men några måste framhållas; som ett stort antal DM både individuellt och i kavle, 7-mannasegrar, pallplatser på 5-dagars och prestationen att ha starta 60 år i 4-klubbs. Utan tvekan så dominerade Thure klasserna YO, ÅO och V i ett halvt sekel (50-90-talen) i Skånedistriktet.

Ändå så tror jag att Thure var stoltast över sin 15:e plats (sista plaketten) på stora SM uppe i Södermanland 1949 med totalt 193 startande. Där blev Thure bäste skåning i en terräng som verkligen krävde att man litade på kompassen och konditionen. Exakt detta har alltid varit Thures främsta kunnande med av oss alla kända resultat. Thure föddes och växte upp i Södra Sandby och började tidigt i skräddaryrket och fixade gesällprovet genom att sy en frack. Efter en insats i Svenskt Försvar under



de vintliga kalla krigsåren började Thure 1943 som växlare på SJ:s bangård vid Malmö Central och arbetade där till pensionsåret 1978.

För Skånes Skogskarlar och för alla MOK:are och inte minst för undertecknad skall Thures orienteringsframgångar, Thures vänlighet och hjälpsamhet alltid vara skogsomsusar, ljust och värdigt.

Hasse Lindin

Vinter, träning och Vintercup!

I skrivande stund har Skåne begåvats med ett riktigt vinterväder som ser ut att hålla i sig. Med ett helt vitt landskap är kanske terrängen inte så inbjudande att löpa i, man slirar hit och dit. Underlaget är mer ämnat åt skidåkning vilket man med fördel kan ägna sig åt, med utgångspunkt från vår klubblokal på Bulltoftafältet, där skidspår iordningställts. Här har ett flertal MOK:are provat spårens duglighet.

Vi andra som håller oss till löpandet, kan få vår träningsdos på tisdagkvällarna, då Pär Timby leder ett tappert gäng (ca 10-15 personer) som stärker benmuskelnerna och konditionen med snöpulsande, backträning osv allt för att vara så väl preparerade som det är möjligt när snön ger vika och vi får ägna oss åt vår kära sport orientering. "Självvald väg i obanad terräng!" Man undrar ibland hur man väljer?

En inställd etapp av vintercupen har vi drabbats av, på grund av kyla och snö, Sjöbo Ora, kommer det att bli fler?

När jag skriver dessa rader ser jag genom fönstret att det singlar ett tunt snöfall ner från en grå himmel och förstärker snötäcket.

Kanske inte den bästa förutsättning för helgens vintercup i Finnstorp, vi får väl se hur det går. Det har iallafall varit rejält kallt i norra skåne.

Söndagen den 15 januari arrangerade MOK en av sina vintercupetapper på Bulltoftafältet, Magnus Jonasson hade lagt de 4 banorna.

För att det inte skulle vara så där alldeles lätt, hade han plockat bort stigar och vägar från kartan, då blev det lite mer orientering även på denna karta. Ett omtyckt initiativ och en välbesökt tävling.

Nu ser vi framåt mot de återstående utmaningarna i vintercupen och vårens tävlingar. Väl mött!

Redaktionen

Vårens Tävlingar

3/3	Pan-Kristianstad	Natt	9/4	Rävetofta OK/OK Silva	Lång
4/3	Pan-Kristianstad	Stafett	13-14/4	Hässelholms OK	7-manna stafett
5/3	Pan-Kristianstad	Lång	15/4	Pan-Kristianstad	Sprint
18/3	FK Boken	Medel	16/4	Andrarums IF	Medel
19/3	FK Boken	DM Ultralång	17/4	Andrarums IF	Lång
25/3	OK Tyringe	Medel	22/4	Hästveda OK	Medel
26/3	Frosta OK	Lång	23/4	Hästveda OK	Lång
1/4	Tockarps IK	Lång	29/4	OK Gyngne	Medel
2/4	Malmö OK	Lång	30/4	OK Gyngne	Lång
8/4	OK-Silva/Rävetofta	Medel			