

MOK Nytt

28/3

nr 2 2006

Klubbkväll: tis 19-21.

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

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
Skr. 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
Ulf Mattsson 040-97 73 65

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

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Nilsson 040-44 21 80
Gert Olsson 040-49 45 66

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

Vår-tävling i Tjörnarp den 2 april

Det är tisdag kväll 4 april klockan är 19.00. Vårsolen sänker sig över Malmö OK:s klubbstuga på Bulltofta. Ett trettiotal efterslänrare strömmar in på klubben och ansluter till lika många som redan hunnit med en träningsrunda.

Alla är glada och nöjda och ser fram emot fika med tårta och eftersnack med anledning av en väl genomförd insats på tävlingen vid Tjörnarps kyrkby den gångna helgen.

Solen och värmen kom sista veckan och snötäcket som bara en vecka före tävlingen var upp till 20 centimeter tjockt hade nästan försvunnit.

Att 800 deltagare skulle komma överträffade alla våra förväntningar, men alla engagerade funktionärer klarade det med glans. Kjell och hans pareringsfunktionärer bantade i snitt 5%.

Jägarna som hade krånglat lite innan tävlingarna, kom och imponerades över den disciplin alla tävlande iakttog för de förbjudna områdena.

Claes berättade om viltrapporter för dom och Lena charmade dom med goda bullar och nybryggt kaffe, i bakgrunden stod Arne och myste. Markägare, arrendator och fastighetsägaren som tillhandahöll elen blev uppskattade efter förtjänst.

Särskilt lyckat var att arrendatorn Gunnar körde bort snön från ett stort område på vårt TC-fält ett par veckor före tävlingen, vilket gav ett torrt TC och goda förutsättningar för Kristers som vanligt perfekta TC-bygge.

De tävlande berömde den fina kartan, de trevliga tävlingsbanorna, snabba och exakta resultat.

OK visst var det spår på många ställen men ack

vad skönt att ni inte gav upp så att vi äntligen fick komma igång hördes från de flesta.

Ja, jag hoppas att det är så jag kommer att uppleva kvällen den 4:e april när vi träffas för eftersnack. Detta skriver jag idag den 18:e mars efter att ha varit uppe på ännu en provlöpningsdag i området. Visst det är mycket snö, men inte skall vi lägga oss ner på ryggen och dö för det. Vi som varit där har kommit till det rätt svåra beslutet att "nu kör vi". Nu behöver vi en jäkla massa positiva människor som hjälper till på tävlingen!

Om ni inte fått annat besked av "er huvudfunktionär" så ses vi på TC, som ligger ca 400 meter väst om Tjörnarp kyrka, tidigt söndag morgon 2 april. (Vid tvekan på grund av otjänlig väderlek, kolla på vår hemsida innan ni åker). När vi gjort detta bra så kan vi alla med gott samvete åka på alla andra klubbars arrangemang och säga att vi gjorde vår insats för att arrangera tävling vi också. Det är ju så det måste fungera i vår sport, man tar del av andras arrangemang och bjuder tillbaka genom att själv göra arrangemang.

Mats Håkansson, Tävlingsledare

Arrangörer till årets MPWT!

Först till kvarn får först arrangera årets tävlingar.

Skynda er att anmäla till mig om ni vill vara arrangörer av MPWT i sommar.

Serien startar 27 juni och går 8 tisdagskvällar som vanligt fram till 15 augusti.

Preliminärt har vi tänkt välja bland följande nio områden.

Arrie (ny karta på gång), Beijers park, Bulltofta, Kungsparken, Käglinge, Oxie, Pildammsparken, Sibbarp och Västra Hamnen (bokad av Jennika).

Karsten Brynell har också tingat en etapp.

Mats Håkansson



NATURPASSET!

Det finns 30 kontroller i Bokskogen fr o m den 15/3 t o m den 30/4. Paketet finns att köpa i receptionen på Torups motionsanläggning till ett pris av 40 kr. Om startkortet lämnas in och

man har besökt minst 25 kontroller deltar man i en utlottning.

Frågor angående Naturpasset:

Kontakta Gert Olsson tel 040/494566

Weben först med senaste nyheterna!

TRÄNINGAR Våren -06

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!

Teknikträningar Bokskogen

| Datum | Arr. | Teknik | Plats |
|----------|------|---------------|--------------------------|
| 30 mars | MOK | Dag- och natt | Grusgropen |
| 6 april | OKK | Dag- och natt | Golfklubben |
| 20 april | MOK | Kartminne | Grusgropen |
| 27 april | OKK | Linjeorient. | 1:a P från Grusgrop fr S |
| 4 maj | MOK | Klassisk | Golfklubben |
| 11 maj | OKK | Kurvbild | 3:e P från Grusgrop fr S |
| 18 maj | MOK | Lång-kort | Torup |

Samling/vägvisning från Torups motionsanläggning samt skärm längs vägen i Bokskogen. Start för dagorientering är kl 18,00 och natt-orientering kl 19,30.

Nybörjarbana, vit svårighetsgrad, på 2 km kommer att finnas vid varje träning. Vid varje träning ska också en karta finnas med alla kontroller för möjligheten att rita en egen bana.

Väl mött träningskommittén!

Orienterare – sugna på att testa multisport?

Skåne Adventure Race 22/4 2006

Även i år erbjuder vi en tuff utmaning för både elit, motionär och nybörjare. Med två klasser kan alla oavsett tidigare erfarenheter vara med. Elit och motionärer med erfarenhet av multisport kör långa banan som även är första deltävlingen i <<http://www.multisportcupen.com/>>Svenska Cupen i Multisport.

Ni som inte tidigare har testat multisport, eller inte är aktiva inom någon annan uthållighetsidrott, rekommenderas att delta i korta banan. I båda klasserna tävlar man i tvåmannalag i klasserna mix, dam och herr. Årets tävling kommer att gå av stapeln den 22:e april omkring Genarp och Romeleåsens tuffa och natursköna omgivningar.

För mer information se www.skaneadventure.nu.

Välkomna / Tävlingsledningen

Terräng-KM

Välkomna till klubbmästerskap i terräng
tisdagen den 16 maj!

Per Jensen kommer liksom flera år tidigare att arrangera mästerskapet igen på "hans" crossbana i Bokskogen.

Banan är 1 km och kommer att springas i olika antal varv beroende på ålder. Se nedan!

Samling kl 18:00 vid Torups motionsanläggning! Vi kommer sedan gemensamt åka till starten som går kl 18:30. Anmälan sker till Per samma kväll. Duschmöjligheter som vanligt på motionsanläggningen.

| | | | |
|----------|------|----------|------|
| H -16: | 2 km | D -16: | 2 km |
| H 17-54: | 3 km | D 17-44: | 3 km |
| H 55-64: | 2 km | D 50-59: | 2 km |
| H 65-: | 1 km | D 60-: | 1 km |

Väl mött önskar

Träningskommittén och Per Jensen



Hur anmäler du dig till tävlingarna.

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 via Klubben Online, kontakta någon av tävlingsanmälnarna.

Dessa är:

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

Stafetter

Till stafetterna sker anmälan till Gert Olsson, 040-49 45 66 och Håkan Nilsson, 040-44 21 80, *ej via Klubben Online*, som också svarar för lagsammansättningarna, om du inte själv anmäler ett helt lag. Läs även "Anmälningsrutiner via internet" på MOK:s hemsida

Tävlingsanmälnarna

ANDELAR LEDIGA i MOKs Vänner

Slå en signal till Kerstin Nilsson
och beställ! 046-51264

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.

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!

Nya medlemmar

Bergman Maria, Rusthållarevägen 30,
238 43 Oxie, tel. 040-54 67 52

Malmberg Emelie och Frida, Ströms väg 10,
244 36 Kävlinge, tel. 046-73 62 82

Imanen-Brynell Lovisa och Sofie, Veberödsgatan 17, 212 28 Malmö, tel. 040-18 72 32

Imanen Päivi, Veberödsgatan 17, 212 28 Malmö, tel. 040-18 72 32

Adressändringar

Lyngtun Frank, S. Förstadsgatan 95 C,
214 20 Malmö, tel. 0047-47 35 46 94

Jubilarer

| Datum | Namn | Jubelår | Årtal |
|-------|------------------|---------|-------|
| 05-04 | Dan Jensen | 40 | 1966 |
| 05-25 | Anders Andersson | 20 | 1986 |

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 30 maj 2006.

Lämna text och bilder senast den 16 maj 2006. OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.

Vårens Tävlingar

| | | | | | |
|------|-----------------------|---------|------|--------------|-------|
| 1/4 | Tockarps IK | Lång | 17/4 | Andrarums IF | Lång |
| 2/4 | Malmö OK | Lång | 22/4 | Hästveda OK | Lång |
| 8/4 | OK Silva/Rävetofta OK | Medel | 23/4 | Hästveda OK | Lång |
| 9/4 | Rävetofta OK/OK Silva | Lång | 29/4 | OK Gyngre | Medel |
| 13/4 | Hässleholms OK | Stafett | 30/4 | OK Gyngre | Lång |
| 14/4 | Hässleholms OK | Stafett | 1/5 | OK Älme | Medel |
| 15/4 | Pan-Kristianstad | Sprint | 6/5 | Markaryds FK | Medel |
| 16/4 | Andrarums IF | Medel | 7/5 | Markaryds FK | Lång |

Funktionärer vid vår Nationella tävlingen i långdistans söndag 2 april 2006.

Om ditt namn saknas ta kontakt med huvudfunktionär för det du vill pyssla med.

Block Tävlingsadministration Mats Håkansson

Tävlingsledare Mats Håkansson, 040 – 15 95 13, 0708 – 35 26 05

Tävlingsledning Mats Håkansson, Håkan Nilsson, Krister Lindeberg, Kristina Landgren, Arne Gustavsson

Tävlingskassör Anders Ros, 040 – 91 47 54, 0702 – 72 72 99

Sekretariat, data Kristina Landgren, 040 – 44 21 83, 0702 – 64 21 80

Anita Jönsson, Jennika Senneberg, Pär Timby, Magnus Jonasson, Carolina Landin, Gunnel Nilsson, Gunilla Johansson

Klagomur Paul Schannong

Ungdomsseriefunkt. Britt Bülow, 046 - 25 20 13

Mål Arne Persson, 040 – 49 94 78, 0705-58 68 78

Gun-Marie Persson, Göran von Rosen, Torsten Hermodsson, Stefan Magnusson

Speaker VAKANT

Start, Överdrag Roland Dahlman, 046 – 20 01 98, 0733-98 50 49

Håkan Grubb, Hans Lindin, Bo Bülow, Mats Ranbro, Lena Persson, Bertil Kollén, Per Hernebrant

Starthjälp Maria Edenbrandt, Ylva Holmqvist, Frida Holmqvist, Cecilia Tullberg,

Camilla Tullberg, Sofie Haväng, Elin Hernebrant, Beatrice Lundkvist, Maria Stilling, Mikael Westlund

Öppna klasser anm. Britt Bülow, 046 - 25 20 13

Kerstin Nilsson, Ingemar Turesson, Gunilla Persson

Miniknat Katarina Stejre, 040 - 16 42 85

Anders, (Johanna och Matilda Jeppsson) ev. fler från "starthjälparna"

Resultat Sten Broomé, 040 – 94 01 31, Jan Ljungberg

Prisutdelning Bengt Jonasson, 040 – 94 96 35, Berit Schannong, Kaare Hansson

Viltrapport Claes Claesson, 040 – 854 24, Håkan Brost

Pressvärd Mats Håkansson, Paul Schannong

Block Service Krister Lindeberg

TC / materiel Krister Lindeberg, 040 – 54 72 64, 0702 – 47 48 94

Transporter, fredag Krister Lindeberg, Håkan Nilsson, Kjell Kollén

Uppbyggnad, (lö-sö) Krister Lindeberg, Arne Persson, Jan Ljungberg, Kjell Kollén, Lennart Nilsson, Håkan Nilsson, Kristina Landgren, Sten Broomé, Gert Olsson, Uno Lundqvist, Gösta Bergquist (plus frivilliga lö fr 09.00)

Parkering Kjell Westlund, 040 – 27 06 51, 073 – 633 93 57

(inkl vägvisning) Jan Ljungberg, Folke o Henny Arvidsson, Jan-Erik o Margit Glans, Benny Johansson, Anders Åkesson, Åsa Thorné, Uno Lundqvist

Skyltar Lennart Nilsson, 040 – 16 25 69, 0703 – 05 36 05

Duschar (Krister Lindeberg) / Ronny Schalin, 040 – 98 15 62, Yrsa Claesson, Bengt Svensson, Håkan Malmgren, Margareta Kristensson

Toaletter Krister Lindeberg, Uno Lundqvist

Marketenteri Lena Wikenius, 040 – 96 34 23, 0705 – 66 34 23

Lisbeth Lindeberg, Birgit Olsson, Gunilla Ljungberg, Birgitta Håkansson, Linda Ranbro, Richard Streijfert, (Olivia Gatte, Oskar Jensen)

Sjukvård Berit Algotsson, 0704 – 30 04 77

Lennart Nilsson (reserv Kristina Landgren, Ingemar Turesson, Lisbeth Lindeberg)

Barnpassning Lisa Elmerfjord, 040 – 54 62 56, Johan Elmerfjord,

Anneli o Harry Lönnebacke

Block Banläggning Håkan Nilsson

Banläggare Ivan Persson, 0416 – 138 19

Kartrevidering Jan Jönsson, 040 – 93 29 47, 0706 – 79 97 33

Märklappar Arne Gustavsson, Paul Schannong, Gert Olsson

Utskrifter Magnus Jonasson

Provlöpning Håkan Nilsson

Utsättning/intagning Håkan Nilsson

Ulf Mattsson, Dan Jensen, ev Jennika Senneberg, Magnus Olsson, Heidi Mogstad, Ulf o Malin Malmberg, Mika o Markus Kankaanpää, Per Jensen, Lars Johansson, Jan o Oskar Rubbmark, Peter Ekström, Ola Kollén

Viltzoner Arne Gustavsson, 040 – 54 84 36, 0708 – 57 57 57, Anders Ros

REKLAMATION

Extreme tröja

Vi har fått en reklamation för trycket av klubbmärket på extremtröjan godkänd av leverantören.

Det innebär att alla tröjor, som vi köpte in från början, där storleken också blev fel, och de tröjor som saknar klubbmärke, ska gå i retur till leverantören för att ett klubbmärke ska sys på. Detta är kostnadsfritt för oss.

Insamlingen av dessa tröjor ska göras till Lisbeth Lindeberg, Birgit Olsson eller Lena Wikenius senast den 2/5 i år, dvs när tävlings-säsongen är över. Det går också bra att lämna tröjan i en låda på ett av borden i klubbstugan.

OBS!

Tröjorna ska vara nytvättade och märkta med namn på den vita lappen i bak.

Vänliga hälsningar från,
Klädförsäljarna och Klädinköparen

Var är våren? Var blev den av?

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

Redaktionen"

Så här löd texten i förra numret av MOK-Nytt. Men den kom på skam, kan vi konstatera i det nu. Bara inställda tävlingar hittills så när som på Pans Åhus-tävlingar och ett fåtal Vintercuper.

Hur går det nu då med våren?

I SDS kan man läsa i måndagens nummer (20/3) att "Lugn den är på väg" och fortsätter.

"Känns det hopplöst? Känns det som om Kung Bore aldrig släpper sitt kalla grepp. Lugn. Våren är verkligen på väg hit. Just nu sveper den fram över Frankrike. I Paris är det trångt på uteserveringarna. På Cypern blommar aprikosträden för fullt.

I Skåne har snön börjat smälta bort så smått, men i Stockholm kan man ännu åka längdskidor ett tag till."

Men ännu kan vi konstatera att kylan håller i sig ner till -10°C om natten och ganska ruggigt på dagen även om solen tränger igenom med sina strålar i mellanåt.

Kylan håller sitt grepp om stora delar av Europa. Norr om en linje Paris, Rom, Kroatien ner längs gränsen till Grekland och upp genom Bosporen är det vinterväder.

Söder där om finns den ljuvliga efterlängta våren med sina förföriska värmegrader. 16 - 19°C.

Man kan ju bara längta och hoppas att vi snart får rusa ut i skog och mark och jaga orange/vita skärmar. Få utlopp för våra abstinenser.

Som en uppvärmning inför detta smygstartar vi med vår egen tävling och känner på dofterna från skogen kring Tjörnarp. Den 2 april är det tävling och vi har just bestämt att den blir av. Inget inställt nu innte. Våren är på väg och därmed punkt.

Redaktionen

Rösta fram ett nytt MOK-klubbmärke!

Ett nytt klubbmärke är på gång. Efter det att nedanstående klubbmärkesförslag visats på årsmötet går nu förslagen ut på remiss så att alla klubbmedlemmar som vill kan tycka till om vilket förslag som är "bäst"! Skicka ditt svar/åsikt till MOK antingen med E-post eller brev så deltar du i omröstningen. Omröstningen pågår april månad ut, sista dag att rösta är den 30 april. Till höger ser du hur klubbmärket ser ut i dag och nedan redovisas de olika förslagen.



Medlemsavgifter för 2006

Du, som får MOK-Nytt via vanlig post får ett inbetalningskort med detta utskick. du, som får MOK-Nytt via e-post eller hämtar den på MOK:s hemsida får en påminnelse via e-post (klubb@mok.nu-listan).

Medlemsavgiften för 2006 är:

| | | | |
|------------|--------|------------------------------|--------|
| - 16 år | 150 kr | Stödjande | 150 kr |
| 17 - 25 år | 200 kr | Familjeavgift | 600 kr |
| 26 år - | 300 kr | (2 vuxna + barn under 17 år) | |

MOK:s postgiro 63 44 50-1.

Har du redan betalt bortse då från detta meddelande! Är det så att du inte önskar kvarstå som medlem i MOK är jag tacksam att få ett meddelande om detta via tel. 040-93 33 17 eller e-post: thermosson@hotmail.comTorsten

RESERVERA

Dansk matchen

9-10 juni

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!