

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

29/5

nr 3, 2007

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. Jennica Senneberg 040-91 54 60

LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13
Ulf Mattsson 040-97 73 65

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64
Håkan Grubb 040-29 23 27

UNGDOMS- OCH JUNIOR- KOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Dan Jensen 040-96 76 47
Katarina Stejre 040-16 42 85

TRÄNINGSKOMMITTÉ

Lisa Elmerfjord 040-54 62 56
Jennica Senneberg 040-91 54 60
Håkan Nilsson 040-44 21 80

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Nilsson 040-44 21 80
Gert Olsson 040-49 45 66
Dan Jensen 040-96 76 47

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

NOC på Bornholm

NOC en Tour i husbil

Den 3-6 maj arrangerades Öppna Nordiska Mästerskapen på Bornholm. Sällan går en så stor mästerskaps-tävling så få mil från Malmö och då gäller det att passa på. Håkan och Kristina skulle "naturligtvis" åka dit, och då fanns det plats för fler i husbilen. Jag och Bengt Bergman från Lund tackade snällt ja till husrum under några dagar.

Till TC i mörkret

Avfärd blev torsdagskväll från Ystad så vi missade sprinten som gick i Gudhjem på kvällen.

Båten anlade till Rønne vid 21:30 och då tog Magnus fram sin GPS som var förberedd hemma med platser som låg i närheten av de olika TC:na. Fredagens tävling gick på Rø Plantage och vi följde GPS:en slaviskt. Håkan körde och Magnus dirigerade "höger på nästa väg, ja höger nu, om 456 meter skall du in på en liten väg till vänster" efter ett tag var vi inne på en väg som gick rakt genom tävlingsområdet och utmed denna borde även TC ligga. Och se, en husbil till på en liten parkeringsplats. Det visade sig vara två välkända Silvaiter, som berättade att TC bara låg några hundra meter in i skogen.



Starten har gått i damernas Nordiska mästerskap!

Stafett

Fredagen började med stafett för Nordiska mästerskapen. Vi tog fram solstolarna och satte oss ner i perfekt position för att studera växling, målgång och publikkontroll. Publikkontrollen som låg på en vackert soligt belägen klippa bakom precis målet visa sig vara två stycken kontroller, så man kunde se löparna springa mellan dessa. Håkan och Magnus jämförde hur alla löpare sprang och kom snart fram till vilken sida man skall springa om vilket träd.

Magnus startade två timmar innan Håkan och de pratades därför vid en kort stund mellan starttiderna. Magnus påpekade då för Håkan att Magnus bana hade båda publikkontrollerna och han sprang precis som bestämt innan.

När Håkan kom i mål berättade han att även han hade haft båda publikkontrollerna. Dock visade det sig att han hade haft den första medan hans andra kontroll låg 30 meter bakom publikkontrollen. En ful fälla av banläggaren som oturligt nog Håkan klev i. Terrängen denna dag var för det mesta lättlöp, fast innehöll några "bingo" kontroller i gröna områden.

Duschproblem

I Danmark är det inte så vanligt med dusch på TC, eller ens i närheten. Vi tog därför husbilen och åkte till en skola i Rønne där det skulle finnas dusch. Ingen vägvisning så klart, det finns det bara ibland i Danmark. Men med hjälp av GPS:en hittade vi skolan. Vi vandrade runt och letade efter en öppen dörr och till slut visade en liten Bornholmskille oss var gymnastiksalen var. Men även dessa dörrar var låsta. Håkan började därför värma upp duschvattnet i husbilen. Kristina kunde inte vänta utan tog en kall dusch i husbilen. Då kommer några Danskar och tänkte duscha, de noterade också att det var stängt och ringde till arrangören. Efter ytterligare en kvart kom där en bil med nyckel och öppnade åt oss. Han lovade att han även skulle öppna åt oss de andra dagarna. Medan vi duschade varmt och diskuterade kartor lagade Kristina mat. Jag tror vi hade minst lika bra service i Kristina som Svenska landslaget. Hon lagade mat, handlade mat och såg till att alla hade vad de behövde hela tiden.

Efter maten började det att bli mörkt så vi begav oss återigen mot TC, som för etapp två låg på östra delen av ön, återigen med GPS:en som vägvisare. Det blev

några riktigt små vägar denna gången. När Magnus sa "inte denna men nästa väg skall vi nog till höger" så hängde det en skärm in till höger. Så vi tog den vägen och där den slutade var det en stor parkering, men inget TC syntes till. Vi bestämde oss i alla fall för att övernatta här.

Mitt i starten och en liten fiskeby

När vi vaknade började det också att komma en massa funktionärer till parkering-

en. De förklarade att vi stod mitt i mästerskapsstarten och vägvisningen var för dem. Men det gjorde inget vi kunde stå kvar. Och när vi åt frukost hade vi det finska och svenska landslagen precis utanför husbilens



Damernas publikkontroll.

fönster. Efter frukosten och en kort pratstund med sven-skarna så lämnade vi platsen, vi skulle ju inte starta än på 5 timmar och dessutom inte här.

fortsätt sid 3

Weben först med senaste nyheterna!

Obetalda medlemsavgifter ett evigt bekymmer!

Att få klubbens medlemmar att betala sin medlemsavgift utan påstötningar fungerar i de allra flesta fall. Betalningarna flyter in snyggt och prydligt. Men så har vi några "syndare", i detta fallet 30 stycken, som inte hörsammat maningen, trots inbetalningskort och det hele. Detta ställer till det för kassören som inte får räkenskaperna att gå ihop, debet och kredit som ni vet. Vill man tävla, så måste man vara medlem och starter kostar pengar. Nu hoppas vi förstås att utbliven medlemsavgift är ren och skär "glömska" från vederbörande och att denna lilla miss strax kommer att vara åtgärdad med en inbetalning. Skulle det vara så att det inte är roligt med orien-

tering längre och man vill stryka sig som medlem, ring Torsten tel. 040-93 33 17 eller e-posta thermodsson@hotmail.com. Detsamma gäller om du vill ändra ditt medlemskap från aktiv till stödjande medlem.

Medlemsavgiften för 2007 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 Plusgiro är 63 44 50-1.

Nya medlemmar

Palminger Sara, Steglitsgränd 11, 230 41 Klågerup
Tel. 040-44 04 23

Sjöberg David, Ernst Ahlgrens gatan 2A, 217 59 Malmö
Tel. 040-26 08 79

Wihlborg Hjalmar, Björka 11:38, 275 94 Sjöbo
Tel. 0416-126 07

Wihlborg Lovisa, Björka 11:38, 275 94 Sjöbo
Tel. 0416-126 07

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
07-03	Danuta Tarka	50	1957
07-06	Cally Engdahl	85	1922

Gör en insats för SommarOrienteringen

Till SommarlovsOrienteringen vill vi ha medlemmarnas hjälp som funktionärer (att hjälpa nybörjare).

Med nedanstående annons i SDS försöker MOK att aktivera och få ungdomar i 10-12 års åldern intresserade av orientering genom att under 3 dagar genomföra en nybörjarkurs. Till detta behöver vi ledare.

Sommarjobba i 3 dagar för MOK!

Mest uppskattat vore om våra yngre medlemmar anmäler sitt intresse. Inte minst skulle det sporra deltagarna. För de ungdomar i klubben som vill hjälpa till att genomföra denna kurs och under-

visa andra orienteringsintresserade ungdomar erbjuder MOK 3 dagars sommarjobb.

Äldre ledare behövs också!

Vi behöver också seniorer för kursens genomförande, men för dem är det bara ideellt arbete som gäller. Vi behöver 5-7 personer beroende på hur många svar vi får på annonsen.

Intresserad?

Anmäl ditt intresse till Paul Schannong 046-25 55 13 så berättar han mer. *Redaktionen*

Sommarens Tävlingar

3/6 Hässleholms OK - DM-Sprint
9/7 - 11/7 Andrarums Sommar-3-kvällars

3 Skåningar & 1 Dansk!

29/6-1/7

4 etapper i Helsingborg och Helsingör.

Sommarlovs Orientering

För dig som är 10 - 12 år den 25-27 juni på Bulltoftaparken.

Samtliga dagar mellan 10.00-15.00



Du får lära dig hur man använder karta och kompass i den tuffa sporten orientering. Du får träna orienteringsmoment i grupp, par eller ensam. Avgift 150 kronor.



Anmälan senast 15 juni till

info@mok.nu eller 046-25 55 13

Efter kursen är du väl förberedd för att delta i våra parkorienteringar på tisdagkvällarna under resten av sommaren.

Park-Orientering

i 8 av Malmös parker hela sommaren...

Under sommaren arrangerar Malmö OK träningsorientering under 8 tisdagkvällar i Malmös parker, med en bana på 3-3,5 km. Första gången blir tisdagen den 26 juni på Lindängen, 3 juli Klagshamn, 10 juli Stadion, 17 juli Spillepengen, 24 juli Husie, 31 juli Kungs-/Slottsparken, 7 aug Pildammsparken, 14 aug Bulltofta.

Prova på! Anmäl dig direkt på plats.

Detta är ett utmärkt sätt att bekanta sig med orienteringssporten. Bana är lätt, och kan klaras av utan kompass. Startavgiften är 30:-. Ingen dusch. Starta valfri tid mellan 18.00-19.00. För mer info och vägvisning gå in på vår websida eller ring vår telefonsvarare 040-49 52 52.



Hyresgäster hos MKB deltar kostnadsfritt.



Information om klubben hittar du på www.mok.nu

Det gäller att vara vaken om man skall vinna! Och kanske ensam också...





Svenska stafettlagen vid publikkontrollen.

Vi körde till några km till Årsdal, en liten fiskeby på Östra sidan av Bornholm. Här drack vi kaffe och åt en kaka vid havet och tog det lugnt i det solblänkta gräset i några timmar. Vi hann även med att inhandla några nyfångade fiskar att ha på mackan.

Vi kom lagom till TC när de sist startande (och bästa) i landslagen började komma i mål. Dagens tävlingsområde var Paradisbakkerne, vilket visade sig var en mycket tuff terräng, betydligt hårdare än man trodde fanns på Bornholm. Kuperat men ganska fint i skogen med inte alltför mycket undervegetation. I husbilen var det nöjda minner efter loppet. Magnus fick springa utan definition för de var slut vid starten, erbjudandet om att stå och vänta efter starten till det kom nya tackades det snällt nej till. Det fanns ju definitioner på kartan, dock blev det en hel del viking med 22 kontroller på en A3 karta i skalan 1 : 10 000. Bästa placeringar inför sista etappen hade Bengt som skulle gå ut som tvåa i H60A (av 70 st) och Kristina som 4:a i D55A (av 30 st).

Vart skall vi sova i natt?

Vid duschskolan idag hängde det nu gott om skärmar och skyltar som visade vägen. Oj, hälften hade räckt och den andra hälften kunde de ha använt dagen innan istället.

Sen start även denna dag så vi begav oss mot nästa TC direkt efter duschen. Nu skulle vi ta oss till Bastemose, ganska exakt mitt på ön. Det visade sig att TC var precis bredvid travbanan. Vi diskuterade var vi skulle sova, precis vid TC eller på parkeringen där man borde sova. Omröstningen vanns av de två i husbilen som låg bäst till och vi parkerade vid TC lite dolda bakom ett stall. Medan Kristina lagade maten gick vi andra och rekade TC och sista kontrollen. Ingen startlista hittade vi, det var ju jaktstart den sista dagen.

Sista etappen

Sista dagen startade alla klasser på förmiddagen så det var tävlingsförberedelse direkt, en del ville ha frukost och andra inte innan de sprang. Starttiderna kom upp ungefär 45 minuter innan första start, så där lagom danskt. Magnus och Håkan var sista MOK:are iväg. Det var den dagen det var längst till start av alla dagarna 1200 meter (50 meter första dagen och 300 meter andra dagen). Magnus och Håkan promenerade tillsammans

och var framme lagom 5 minuter innan Magnus start. Dock visade det sig att uppropet in till fällan var hela 10 minuter innan start. Det stod så klart inget om det i PM. Så Magnus passerade mycket snabbt halva kön och kunde lätt tränga sig in före, skönt att slippa stå där i 10 minuter. Att stå i kö är inget för Magnus.

Sista etappen gick i en snabbsprungen och flack terräng, inte alls som dagen innan. Och det var kanske bra det för det var en del trötta ben. Bengt som var helt



Håkan betvingar upploppet i ensamt majestä!

säker på vinst, ja han har bra självförtroende, började med några rejäla bommar i skogen och gjorde ett riktigt dåligt lopp enligt honom själv. Han var som sämst nere på femte plats i skogen, men då de andra också bommade kom han i kapp. Och ut från näst sista visade han vem som var starkast

och knäckte de andra, en totalsegrare till husbilen. Kristina slutade 5:a vilket blev klubbens bästa placering. Håkan hade utan publikkontrollen också slutat på en bra placering i H60A, endast några minuter efter Bengt. Magnus placerade sig i mitten i den långa varianten av H21A klassen. Från klubben deltog även Håkan Brost.

Vilken båt tar vi hem?

På grund av lite missförstånd med bokningen hade vi fått en färjebiljett först till måndagens morgon, alla söndagens turer var fullbokade. Men vi körde ganska tidigt från TC för att pröva oss på en "chansbiljett", att stå i kö och hoppas att det finns platser över. Nu visade det sig att det fanns två terminaler i Rönne, en för katamaraner och en för de lite långsammare färjorna. Man fick välja kö eller köra fram och tillbaka mellan dem. Vi valde katamarankön eftersom det var nästa båt som skulle avgå. Vi kom som bil nummer tre i kön och vi var dessutom en ganska hög bil. Skulle vi komma med? Ja, det fanns det delade uppfattningar om.

Nåja, vi passade på att äta lite goda mackor med vår inköpta fisk på.

Färjan kom in och bilar körde av, alla köer utom "chanskön" körde på. En del eftersläntare som hade bokad kom inkörande i full fart och rakt in på färjan. Men vi som snällt hade väntat i över en timme då?

Jo, nu kontrollerade de hur det var med lediga bilplatser och även total antalet passagerare, mycket prat i walki-talkies. De var 7 personer i bilen framför oss så det såg mörkt ut. När hon frågade oss hur många vi var, svarade 4 personer, då fick vi köra på. De hade plats till 5 till, så efter oss var det bara plats för en person till. Det blev en cykel med tillhörande person.

Så vi kom tillbaka till Sverige tidigare än beräknat och kunde konstatera att vi inte sett ett enda moln på hela helgen på Bornholm.

Samtliga var nöjda med helgen. Bra mat, nära till allt, totalt på tre dagar var det från parkering till TC 700 meter och 1550 meter från TC till start. Inga långa avstånd att köra till tävlingarna och en lagom stor tävling. Kartorna var bra, och terrängen mer krävande än man kunde tro.

850 personer sprang publiktävlingen och 200 totalt i nordiska mästerskapen.

Foto finns på hemsidan

/Magnus



Lilla 5-dagars, en av årets roligaste tävlingar!

Lilla 5-dagars är en närtävling som arrangeras gemensamt av Malmö OK, Lunds OK, OK Silva, OK Kontinent och Ystads OK under fem vardagskvällar i början av juni. Även orienterare från andra klubbar är välkomna att delta. Valfri start mellan klockan 17.30 och 19.00. Anmälan sker vid starten. Avgift 40 kronor för vuxna och 30 kronor för ungdomar (-16).

Etapper 2007

Datum	Arrangör	Samling	Kontaktperson	Telefon
Ti 5/6	OK Kontinent	Sjöbo Ora	Benny Aspegren	0410-428 85
To 7/6	Malmö OK	Bokskogen	Håkan Grubb	040-29 23 27
Ti 12/6	Ystads OK	Ystad Sandskog, infart från Dragongatan	Sven-Erik Persson	0411-621 26
To 14/6	Lunds OK	Dalbybadet	Christer Ljungquist	046-14 39 89
Ti 19/6	OK Silva	Järavallen	Christina Olsson	0418-811 33

Samlingsplatser kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

VÄLKOMNA HÄLSAR SYDVÄSTRA KRETSEN!

STUGVÄRDAR

Vecka 23 är sista stugvärdsvveckan innan sommaren. Sedan börjar lilla 5-dagars och MPWT. Dock kommer det att vara stugvärd den 14 aug, vecka 33, (MPWT på Bulltofta).

Stugvärderna håller då öppet mellan 19:00 och 20:30 för den som tex vill duscha efter MPWT.

Sedan börjar ordinarie stugvärdar igen vecka 34.

Behov av klubblokaler!

Är du i behov att komma in i lokalen eller tex köpa kläder under andra sommartider kontakta någon i styrelsen.

Stugvärd till hösten!

Anmäl dig till Paul när du vill vara stugvärd. Desto tidigare du anmäler dig desto fler veckor har du att välja på.

Årets MPWT här är platserna!



Nu är det klart var de olika etapperna på årets MPWT skall genomföras. Serien startar 26 juni och går 8 tisdagskvällar som vanligt fram till 14 augusti.

Följande nio områden/parker har vi bestämt att det skall bli årets park-orientering i, och nedanstående personer arrangerar.

26 juni	Lindängen - Ulf Mattsson,
3 juli	Klagshamn - Gunilla och Lena Persson,
10 juli	Stadion - Lena Wikénus, Stefan Magnusson,
17 juli	Spillepengen - Karsten Brynell,
24 juli	Husie - Mats Håkansson (Ö-ringen-veckan),
31 juli	Kungs-/Slottsparken - Bertil Kollén,
7 aug	Pildammsparken - Fredrik Ullman,
14 aug	Bulltofta - Katarina Stejre.

Start och målstämpling kan ske med SportIdent för de som vill, endast stiftklämman finns på kontrollen.

Mats Håkansson

TJOGET!

7 - 8 juli i Småland

Det är klart att vi ska ha ett lag på Tjoget. Nu är det hög tid att anmäla sig! Tjoget går i år på Kosta Flygfält, 4 km öster Kosta. Anmälningslista finns på klubblokaler. Du kan också anmäla dig direkt till Håkan Nilsson 040-44 21 80 eller Gert Olsson 040-49 45 66. Sista anmälningsdag den 18 juni. Gärna tidigare.

Uttagningskommittén

Bästa MOK:are!

AKTUELL STÄLLNING DEN 14 MAJ 2007

Herrar 2007

Plac	Namn	Snittpoäng	Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Magnus Jonasson	28.91	11.	Paul Schannong	61.2
2.	Ulf Mattsson	29.35	12.	Mats Håkansson	64.26
3.	Håkan Nilsson	36.62	13.	Håkan Brost	64.35
4.	Per Jensen	43.25	14.	Gert Olsson	70.01
5.	Håkan Grubb	44.09	15.	Lennart Nilsson	77.58
6.	Hans Lindin	52.17	16.	Bo Bülow	82.12
7.	Arne Gustavsson	52.7	17.	Kaare Hansson	94.19
8.	Roland Dahlman	54.94	18.	Claes Claesson	138.31
9.	Dan Jensen	57.41	19.	Torsten Hermodsson	159.89
10.	Lars Johansson	57.44			

Damer 2006

Plac	Namn	Snittpoäng
2.	Berit Schannong	46.31
1.	Carolina Landin	42.11
3.	Kristina Landgren	67.66
4.	Britt Bülow	76.19
5.	Gunnel Nilsson	88.28

Ungdomar

För DH-16 gäller det att samla så många poäng som möjligt på u-serier och u-cuper.

H-16	25 mars U-serie	9 apr U-serie	D-16	25 mars U-serie	9 apr U-serie
1. Oskar Jensen Sondén	58	30	28	1. Matilda Jeppsson	10
2. Shane Mattsson	25	23	2	1. Sofia Jeppsson	10
3. Kevin Mattsson	9	5	4	1. Lovisa Wihlborg	10
4. Hjalmar Wihlborg	5	5	5	4. Astrid Olofsson	5
4. Adam Gatte	5	5		4. Olivia Gatte	5
4. Theo Lönnebacke	5	5		4. Lisa Landin-Grubb	5
7. Erik Landin-Grubb	5	5		4. Ella Jansson	5
				4. Johanna Jeppsson	5

För -16 år gäller att samla poäng på ungdomscuper och ungdomsserier.

För herr och damlistan gäller Sverigeslistan, www.obasen.nu/sverigeslistan

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!

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 28 aug 2007.

Lämna text och bilder senast den 21 aug 2007. OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.