

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

28/8
nr 4
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

Malmö Park World Tour ur en löparens perspektiv!

Lindängen 26 juni, märkligt att ett sånt här litet parkområde kan erbjuda en så trevlig bana. På väg till 5:e kontrollen blir jag omsprungen av en tjej. Men jag är ju inge macho så det får jag väl tåla? Ånej, jag var före vid 7:e igen. En liten miss vid 11:e och nämnda dam var före igen. I mål är jag slagen med 23 sekunder. Snabba tjejer dom har i Trelleborg.

Klagshamn 3 juli, här var det blött, luktrade skit och var lite risigt om man inte passade sig. Fast badet efter var perfekt. Bortgjord redan vid 3:e kontrollen, följde dom andra som sprang för långt på stigen. Fast det var jag som först upptäckte misstaget. Sen gick det bra länge. Banläggaren hade lyckats att hitta några häftiga backar, kul. Kontroll 14 var lurig och jag försökte orientera mig efter byggnaderna som skymtade bakom det gröna. Misstog mig på dom och letade alldeles för länge på fel ställe.

Malmö Stadion 10 juli. Ett nytt område för våra parktävlingar. Mycket förarbete för arrangörerna att korrigera kartan. Lättilöpt och ganska lätt orientering. Det passade mig. Procentuellt sett året bästa resultat för mig. Många lurades nog att springa fel vid "inträdet" i Ärtholmen, dock inte jag. Blev trött på slutet.

Spillepengen 17 juli. Tja underlaget är ju inte det bästa här, men annars är området kul. I år hade vi dessutom fått lov att utnyttja skjutbanan, även om en del skyttar inte hade uppfattat det, så en liten avspärning fick göras. Det började bra, men gardinen drogs ner totalt mellan kontroll 12 och 13. Trodde att jag skulle kunna springa på skjutvallen, men icke. Resultatet blev att jag fick vada fram i meterhöga brännässlor nästan 100 meter. Ja det kändes så långt i alla fall.



Husie 24 juli. Här var jag arrangör. Störtregnen hade översvämmat delar av banan, så ni blev nog rätt blöta. Fast regnet höll sig borta denna tisdagskväll liksom alla de andra tisdagskvällarna.

Kungs o Slottsparken 31 juli. Som vanligt ett mycket snabblopt område där huvudet ibland inte hänger med i benens takt. Sen tror man att man känner till området och springer efter det i stället för efter kartan och tar sikte på fel bro och sen är den dan förstörd.



Pildammsparken 7 augusti. Ikapp Benny som startade en halv minut före redan vid första kontrollen. Det här går ju bra tänker jag tills jag hör Benny säga "jag glömde glasögonen". Men det blindstyret sprang i alla fall ifrån mig så småningom. En (bort)förklaring finns i mitt snabba besök på toaletten efter loppet. Skulle kanske ha stannat vid toan vid Margareta restaurangen i stället.



Bulltofta 14 augusti. Årets final med över 200 deltagare. Jag kom på 49:e plats av 131 i herrklassen, godkänt av en gammal gubbe. Löpningen gick bra bortsett från ett dumt vägval in i villaområdet. Det såg inte riktigt rätt ut men jag trodde att banläggaren hade nåt lurigt i tankarna och chansade på den vägen. Fel förstås.

Sammantaget hade jag mycket roligt på årets banor. Luriga banläggare hade hittat utslagsgivande sträckningar. Märkligt att man trots missarna fortsätter. Men det är nog längtan efter det perfekta loppet som gör att jag och de över 400 andra löparna återkommer gång på gång. Någon dag skall det väl lyckas!

Tack för i år,
Mats Håkansson

Weben först med senaste nyheterna!

Välkomna alla medlemmar till en ny tävling på Bulltofta **Nya Sprint-Spiken** Tisdagen 25/9 Start 18.00
VÄND OCH LÄS MER OM TÄVLINGEN/GRILLKVÄLLEN!

Öppna klasser

Springer Du öppen klass är det lämpligaste att MOK betalar avgiften. Efter säsongen får Du sedan betala till MOK. Då har vi dragit av 40 kr.

Bingo

Bingolottosäsongen har börjat.

Ring (040-94 96 35) om Du vill ha en eller flera lotter hemskickade.

kassör Bengt Jonasson

Höst-Tävlingar

31/8	OK Kontinent	DM Natt
2/9	Härlövs IF	PreO
2/9	Härlövs IF	Lång
8/9	Andrarums IF	DM Medel
9/9	Andrarums IF	DM-Stafett
16/9	OK Silva/ Rävetofta OK	Fyrklubbs OL
23/9	OK Tyringe	Lång
7/10	Eslövs FK	Medel - Stads OL
12/10	Lunds OK	Natt-PreO
13/10	Malmö OK	PreO
13/10	Lunds OK	U-Cup Final
14/10	Ystad OK	PreO
14/10	Lunds OK	U-7 manna
		Prop och Öppna Klasser
19/10	Malmö OK	Natt Öpp. Kretsm.skap
20/10	IS Kullen	Stafett Öpp. Kretsm.skap
21/10	Andrarums IF	Hedjakt/Partävling
31/10	Fk Boken	CSAB Natt Cup

Nya medlemmar

Jacobsson Mattias, Fabriksgatan 3, 21137 Malmö.
Tel. 040-611 91 74

Jonasson Tomas, S. Förstadsгат 91 A, 214 20 Malmö.
Tel. 040-96 17 41

Lönnebacke Theo, Polis Larssons väg 41,
218 53 Klagshamn

Lönnebacke Ludvig, Polis Larssons väg 41,
218 53 Klagshamn

Lönnebacke Harry, Polis Larssons väg 41,
218 53 Klagshamn

Adressändring

Anders Sommarmo, Limhamnsvägen 18 B,
217 59 Malmö

STUGVÄRDAR

Vecka 38 är första stugvärdsvveckan efter sommaren, så det är hög tid att boka "sin vecka". Först till kvarn...! Stugvärdar håller öppet mellan 18:00 och 21:00 tisdagar då vi har träning på Bulltoftaområdet.

OBS!!! Tisdagsträningsarna senareläggs på grund av OK Kontinent's Parktävlingar. MOK's träningsstart på Bulltofta blir därför v 38 (18/9).

Behov av klubblokaler!

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

Stugvärd till hösten!

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



Hej,
ni är välkomna till samlingsutställningen "Under fågelsträcket" på Falsterbo konsthall, där 23 konstnärer ställer ut under tiden 1 - 30 sept, tis-sön 11-16.
Vernissage lördagen 1 september kl 11-16.
ha det bra....ingela o ulf

Bästa MOK:are!

AKTUELL STÄLLNING DEN 14 MAJ 2007

Herrar 2007

Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Magnus Jonasson	28.91
2.	Ulf Mattsson	29.35
3.	Håkan Nilsson	36.19
4.	Per Jensen	43.25
5.	Håkan Grubb	44.09
6.	Hans Lindin	52.17
7.	Arne Gustavsson	52.7
8.	Roland Dahlman	54.94
9.	Dan Jensen	57.41
10.	Lars Johansson	57.441

Damer 2006

Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Carolina Landin	42.11
2.	Berit Schannong	46.31
3.	Kristina Landgren	67.66
4.	Britt Bülow	76.19
5.	Gunnel Nilsson	88.38

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	5	4. Olivia Gatte	5
4. Theo Lönnebacke	5	5	5	4. Lisa Landin-Grubb	5
7. Erik Landin-Grubb	5	5	5	4. Ella Jansson	5
			4. Johanna Jeppsson	5	5

För -16 år gäller att samla poäng på ungdomscuper och ungdomsserier.
För herr och damlistan gäller Sverigeslistan, www.obasen.nu/sverigeslistan

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
09-05	Pär Timby	30	1977
10-02	Helen Eriksson	50	1957
10-26	Carolina Landin	40	1967
10-27	Margit Glans	70	1937

TACK ALLA NI

som bidragit till att återigen göra MPWT till en succé!

Mats Håkansson

Välkomna alla medlemmar till en ny tävling på Bulltofta

Nya Sprint-Spiken

Tisdagen 25/9 Start 18.00 - springer vi Sprint-Spiken i 3 klasser, Dam - 2,5 km, Herr - 3,5 km och Junior - 2,0 km. Startförfarande enl. Frostavalls-Spiken med handikapp. Banorna löpes i 3 slingor A-B-C och först i mål vinner. Reservera denna kväll!

EFTER MÅLGÅNG!

Då grillar vi och umgås och snackar vägval och har det allmänt gemytligt! **OBS!** Kom med och ha kul, antingen ni springer eller ej. Anmäl er till nedanstående senast torsdagen 20/9. Skicka e-post eller ring! **Mer info kommer på vår hemsida.**

Hälsn Paul, Lennart och Gunnel

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 30 okt 2007.

Lämna text och bilder senast den 23 okt 2007. **OBS!** Ni behöver inte vänta tills dess.