

MOK Nytt

29/1

nr 1 2008

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. 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 040-26 25 44
Lars Johansson 0416-107 27

TRÄNINGSKOMMITTÉ

Jennica Senneberg 040-91 54 60
Håkan Nilsson 040-44 21 80
Marlene Karlsson 040-632 22 21
Mette Pilemand 040-91 23 80
Roland Dahlman 046 20 01 98

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Jennica Senneberg VUXENLAG 040-91 54 60
Dan Jensen UNGDOMSLAG 040-26 25 44
Gert Olsson LAGANMÄLAN 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

Årsmöte

Måndagen den 11 februari 18.30
på klubblokalen

PRISUTDELNING

- Plaketter till Bästa MOKare, MOK-skedar och diplom till klubbmästarna, vandringspris till segrarna i Bokskogs-natta, hederspriser till ungdomar

SEDVANLIGA ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR

- Ekonomiskt utfall 2007 och budget för 2008 – var med och bestäm hur vi bäst använder klubbens pengar!
- Förslag till ändring av stadgarna

DISKUSSION

- Om allt och inget om klubbens verksamhet

FIKA

VÄLKOMNA!

Information från Ungdomskommittén

Hej alla ungdomar och välkomna till ett nytt orienteringsår. Förra året ska ni känna er nöjda med. Stor uppslutning på träningar och ungdomscuper kryddat med många individuella prestationer. Vi hoppas och tror att detta året skall bli minst lika roligt. Vi har klättrat upp i division 2 i Skånes ungdomsserie och nu siktar vi mot högre höjder.

TEKNIKTRÄNING PÅ BULLTOFTA

För att vi skall komma väl förberedda till vårens tävlingar drar vi igång med teknikträningen **torsdagen den 28 februari på Bulltofta (klubbstugan) klockan 18:00**. Vi kommer att varva teori med praktik så ha med träningskläder. Vi tränar i alla väder. Det finns tillgång till dusch och bastu. Vi kommer att fortsätta med träningar på torsdagar på Bulltofta fram tills träningen börjar i Bokskogen i slutet på mars.

TRÄNINGS- OCH UPPTAKTSLÄGER

Helgen 1-2 mars planerar vi ett kombinerat tränings- och upptaktsläger i Frostavallen, så boka upp denna helg redan nu. Räkna med bra träningar, taktiksnack och roliga aktiviteter. Se inbjudan nedan!

UNGDOMSSERIENA

Ungdomsserierna är spikade (det är dessa vi springer när vi tävlar i Skåneserien). Vi hoppas på stor uppslutning, vi har en fin merit att försvara från förra året.

Här följer vårens datum för ungdomsserietävlingar:

DAGTÄVLINGAR

24/3 OK Kompassen / Örkelljunga
13/4 FK Göingarna
20/4 Ringsjö OK

NATTÄVLINGAR

29/2 Pan-natten endast HD 12-16
20/3 Hjärnarps GHOL endast HD 12-16

UNGDOMSCUPER

Årets **ungdomscuper** är inte spikade, vi återkommer om datum för dessa.

Vi håller hemsidan uppdaterad med vad som händer, och kommer även att skicka ut information via mail. Har ni frågor så hör av er till någon i ungdomskommittén.

Kolla även www.ungdom.mok.nu, där senaste nytt alltid kommer att stå. Sidan uppdateras av Mattias Jacobsson.

Väl mött på träning och tävling! Kom ihåg: Orientering är toppen!

Inbjudan till träningsläger för Malmö OK:s ungdomar

Du är härmed inbjuden till träningsläger den 1-2 mars 2008. Vi kommer att bo på vandrarhemmet i Frostavallen. Duschar och toaletter finns. Vi kommer att hjälpas åt att laga mat. Kostnad: 100 kronor, mat ingår.

Utrustning:

Lakan (ej sovsäck), Handduk, Träningsutrustning, Varma kläder.

Program:

LÖRDAG 1/3	SÖNDAG 2/3
9:00 Avfärd från klubblokalen (kom ombyta till träningskläder)	8:00 Frukost
10:00 Träningsorientering svåra kontroller	9:00 Träningsorientering vägval, tempoväxling
12:00 Inkvartering	12:00 Lunch
13:00 Lunch	14:00 Hemresa
15:00 Träningsorientering kontrollplock	Föräldrar och övriga medlemmar
17:30 Middag	som kan och vill följa med och hjälpa oss ungdomsledare är hjärtligt välkomna!

Anmälan senast 17 februari till:

Dan Jensen, dan@byggfabriken.com Tel. 040-26 25 44
Ulf Mattsson, ulf.nuala@bredband.net Tel. 040-97 73 65

PAN-Mixen

Dags att anmäla sig till PAN-Mixen lördagen den 1 mars. Anmäl dig senast den 19 februari till Gert Olsson via lista på klubblokalen eller E-post: birgitogert.olsson@telia.com eller ring tel. 040-49 45 66.

Weben först med senaste nyheterna!

MOKs Vänners Julfest!

Som traditionen bjuder gick MOKs julfest av stapeln även året som gick. Med sedvanligt kaffe- och tårtakalas samt lottdragning av de höga vinsterna och föredrag med bildvisning av Gösta Cederberg som berättade om sin resa till Mexico. MOKs Vänner tackar Gösta Cederberg för det trevliga föredraget om Mexico.

Uppmuntringspriset "Flitig till tusen"
För första gången delades MOKs vänners uppmuntringspris ut till Oskar Jensen Sondén.

Lediga andelar

Det finns några andelar lediga för 2008.

Triangelmatch i Danmark

Reservera helgen 23-24 augusti

för tävling i Danmark. Lördag tävlar vi lagvis mot Skaermen och Lyngby och på söndagen är det rävjakt. Lördag kväll gemensam middag och övernattnings för dem som vill.

Bo och Britt Bülow

Vintercupen 2008

3/2 Malmö OK Bokskogen södra delen
10/2 Eslövs FK Stehag
17/2 Lunds OK Revingehed

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

Har du E-post adress?

I tider som dessa när kommunikationerna blir allt snabbare och det är bra att både ge och få information, är det enkelt att skicka ett e-post brev! Det vill vi kunna göra till dig. Dessutom är det ekonomiskt inte minst för klubben, när vi t.ex. gör utskick av MOK-Nytt som vi då kan skicka med e-post.

Så lämna in din e-postadress till klubben, så får du snabbare och mer information om vad som händer i klubben! *Redaktionen*

Upp- och ner- vända världen!

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... *Så löd texten i nr 1, 2006.*

Hur börjar då detta år, jo med barmark och plusgrader och inte en snöflinga i sikte. Det vi däremot har begåvats med är ett ordentligt "höstväder", det blåser som aldrig förr t.o.m orkanbyar.

Första tävlingen i Skrylle gick att genomföra helt enligt programmet och även de följande i Frostavallen, som gick på fjorårets uppskjutna banor. Bara att ta fram de redan utskrivna kartorna från i fjor. Sjöboetappen gick i nästan "sommarväder" dvs åtskilliga plusgrader och uppehåll. Det var t.o.m så man dristade sig till att utlova snöfritt i Klåveröd.

Men nu dagen innan Klåveröd varnar SMHI för orkan i byarna och att vistas ute, inställda tåg och andra besvärigheter. Då är det inte rådligt att vara ute och kuta i skogen och kanske få en nedbläst gren i huvudet eller ett träd över sig.

Inget är sig likt längre, höga vattenstånd och därmed erosion av stränderna, fina badstränder som bara försvinner ut i havet och ett Skåne som bara blir mindre och mindre. Tittar vi på växtligheten i trädgården så är tulpanerna uppe ca 10 cm på sina ställen och det den 26 januari, hur skall det sluta?

För oss som orienterar är det kanske rent av bra att vi slipper halka omkring i snön, men lite blötare är det allt. Vi skall inte ropa hej ännu för vintern är lång, vi har februari och mars månader kvar som kan bjuda på riktigt vinterväder, så det kan kanske bli lite skidåkning i Skåne även i år.

Men nu satsar vi på vintercupen och de kvarvarande tävlingarna som vi hoppas skall gå att genomföra som planerat och vi kommer vältränade till vårsången. Det ser vi fram emot.
Vi ses i skogen! *Redaktionen!*

Lördagen 26 jan är det storm i byarna.

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!



Nybörjarkurs i Orientering

Malmö OK kommer under våren att arrangera en nybörjarkurs i orientering.

Kursen vänder sig till barn och ungdomar och deras föräldrar, föräldrar till barn och ungdomar som redan orienterar samt till vuxna nybörjare.

Kursen hålls på torsdagar mellan kl.18.00 och ca 19.00 och startar torsdagen den 28/2 2008.

Övriga kurstillfällen blir 6/3, 13/3, 27/3 och 3/4. Samlingsplats MOK-lokalen på Bulltofta.

Kan Du inte delta vid något av tillfällena ska vi försöka ge Dig en "privatlektion" i stället.

Vi varvar teori och praktik så kom i kläder för utevistelse. Det finns tillgång till dusch.

Inga förkunskaper krävs och kursen är gratis. Dock krävs medlemskap i föreningen, vilket givetvis lätt ordnas om man inte redan är medlem.

Målet med kursen är att deltagarna efter genomgången kurs ska klara en lätt ÖL-bana på egen hand, att kunna delta i våra ordinarie tekniktäningar i Bokskogen fr o m slutet av mars samt att föräldrar också ska kunna diskutera orientering med sina barn och ungdomar.

Anmälan kan göras till Paul Schannong, gärna via mail.

Mail: paul@schannong.com Telefon: 046-25 55 13.

Malmö OK hälsar varmt välkomna!

Medlemsavgift!

Som vanligt beslutar årsmötet om medlemsavgifter.

Avgifterna på bifogat inbetalningskort är därför preliminära. Styrelsen föreslår oförändrade avgifter.

TRÄNINGAR VÅREN 2008

Tisdagar: Kl. 18.00 Löpträning från klubblokalen.

Onsdagar: Kl. 19.00 Gymnastik Parkskolan.
Ledare Lena Wikénus.

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

NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 25 mars 2008.

Lämna text och bilder senast den 18 mars 2008.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.

Vårens Tävlingar

29/2 Pan-Kristianstad	Natt	23/3 Örkelljunga/	Medel	12/4 FK Göingarna	Medel
1/3 Pan-Kristianstad	Stafett	24/3 Kompassen	Lång	13/4 FK Göingarna	Lång
2/3 Pan-Kristianstad	Lång	29/3 Hässleholms OK	Medel	19/4 Malmö OK	Medel/lång
16/3 Eslövs FK	Medel	30/3 Hässleholms OK	Lång	20/4 Ringsjö OK	Lång
20/3 Hjärnarp	Natt	5/4 Lunds OK	Medel	26/4 OK Silva/	Lång
22/3 Hjärnarp	Lång	6/4 Lunds OK	Lång	27/4 Rävetofta OK	Lång