

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

28/10

nr 5, 2008

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 040-26 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
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

SprintStafett på Bulltofta ett måste att vara med i!

Anmäl dig nu direkt! Vänta inte.

Du MOKare, kom och ha kul, spring Sprintstafetten, klubbtävling för 3-mannalag lördagen 15 november 2008. Anmälan ska vara arrangören tillhanda senast söndag 9 november. **Individuell** anmälan via Klubben Online. MOKs uttagningskommitté (MOUK) sätter ihop lagen sedan tiden för efteranmälan gått ut.

Du kan tävla i följande klasser och banlängder:

A: 3-mannalag med en DH-16, en D17- och en H17-
B: 3-mannalag med fri lagsammansättning. Hit förs de löpare som inte kan bilda lag enligt kriterierna för klass A.

C: individuell sprintbana för de som av olika skäl inte vill springa stafett.

D: individuell sprintbana, s.k. öppen bana, för de som inte kan bestämma sig förrän på tävlingsdagen samt för medföljande föräldrar och andra supportrar.

Sträckorna i klass A och B varierar mellan 1,6 och 1,9 km. Banorna i klass C och D är 2,7 km.

Alla banor har gul svårighetsgrad. Skuggning av yngre mindre erfarna löpare får förekomma, alla banor.

Minikat: på TC från kl 11.00. Helst föränmälan till lennart.nilsson@lnrab.se/Tel: 040-16 25 69.

Klubben bjuder på grillad korv m bröd, dryck (varm och kall) och annat smått och gott. **Obs!** Detta gäller inte bara deltagande löpare utan även medföljande supportrar och andra enskilda friskluftsintresserade medlemmar. **Alla är välkomna** att följa löparna och delta i klubbgemenskapen.

Samling/parkering intill klubblokalen. Gäller även buss, husbil och husvagn. Omlädnings i klubblokalen. Avstånd P-TC 2 km, stor stig. Följ röd/vit snitsel.

Gemensam start för klass A och B kl 11.00. För klass C och D gäller fri start mellan kl 11.10 och 11.30.

Stämplingssystem SportIdent, **pinne tillhandahåller klubben**, samma pinne till alla 3 sträckorna (stafett).

Tävlingsledare Gunnel, Lennart och Paul

KALLELSE

VALMÖTE: Tisdagen den 18 november 2008,
klockan 19.30 på klubblokalen

Förutom val av styrelseledmöter och andra funktionärer för 2009 kommer vi under samkvämet efteråt att informera om klubbens ekonomi, göra en tillbakablick på verksamheten hittills i år och diskutera aktuella frågor.

Möt upp mangrant och utnyttja möjligheten att påverka utvecklingen.

Styrelsen

Extra årsmöte se sid 2

FYRKLUBBS maratontabell för damer respektive herrar

Inför varje års Fyrklubbsorientering sammanställs en ny maratontabell över löpare som deltagit i många Fyrklubbs tävlingar. Damer med 12 eller fler tävlingar och herrar med 30 eller fler ska finnas med i respektive maratontabell.

Finns det någon inom Malmö OK som borde vara med i dam- eller herrtabellen? Tag i så fall kontakt med undertecknad. De uppgifter som behövs är vilka år Du sprang och för vilken klubb.

Har Du väl hamnat i maratontabellen, så sköts sedan uppdateringen centralt.

Paul Schannong

Har du en gammal dator stående hemma?

Har du en gammal dator du inte använder eller planerar på att byta ut?

Klubben behöver en ny för tex. Kartutskrift.

Om din är 5-8 år eller nyare så tar vi gärna emot den.

Kravet är att den skall klara av att köra Windows XP. Gränsen ligger vid en dator på ca 500Mhz och 512 MB Ram minne. Är du osäker så hör av dig till Magnus.

NU SATSAR VI PÅ

Tiomila 2009

Tiomila går för första gången i Skåne nästa år. Den 18-19 april 2009 i Perstorp sker detta. Klubben skall naturligtvis ta chansen att ställa upp i den mest prestigefulla och tuffaste stafetten inom orienteringssporten. För att få ihop detta kommer vi att satsa på ett mixlag i herrklassen och förväntar oss att alla tänkbara kandidater kan ställa upp.

10 sträckor från 18 km natt till 6 km dag. Och därutöver kommer det att behövas ett antal reserver och lite markpersonal.

Under vintern kommer det att bli en del långpass i skogen med lampa.

Har du inte lämnat återbud räknar vi med att du kan vara med! Det går bra att redan nu säga att du är intresserad av ställa upp, det kan dröja många år innan 10-mila går så nära igen. Mer information finns på www.10mila.se eller hör med Magnus.

Bokskogsната

Den traditionsenliga tävlingen Bokskogsната med anor från Heleneholms IF arrangeras i år torsdagen den 27 november av Magnus Jonasson.

Nattorientering står på programmet och det finns tre banor 3 km öppen, 4 km damer och 5 km herrar. Banlängderna är ungefärliga. Platsen är Bokskogen. SportIdent används. Vandringspris i dam- och herrklassen. Mer information och inbjudan på hemsidan. Anmälan på KlubbenOnline.

Träning inför denna viktiga kraftmätning

Och för att alla skall få chansen att träna nattorientering innan tävlingen anordnas det en träning med samma arrangör en vecka innan.

Platsen är även då Bokskogen och datumet den 20 november. SportIdent gäller även då.

Weben först med senaste nyheterna!

Ungdomsnatta på Kullaberg!

Det var ett trött gäng ungdomar och några ännu tröttare ledare som kom hem från U-natta helgen i Höganäs, med pokaler, medaljer, presentkort, trötta ben, lite för lite sömn och mycket skratt i bagaget. Det var en mycket lyckad helg med bra arrangemang genomgående. På lördagen var vi åtta ungdomar som sprang B-final i ungdomscupen. Det blev fem pallplaceringar och 175 poäng vilket räckte till en fin-fin andra plats. Mot Hässleholm var det inget att göra då de hade mer än dubbelt så många löpare. Efter dusch och hamburgare så firade vi segern i div. 2 med specialdesignad prinsesstårta och saft. Efter tävlingen var det inkvartering i Höganäs sporthall, vi delade rum med Hjärnarps och Göingarna. Vi var ca 50 personer i en judolokal. Golvet var redan färdigbäddat med judomattor.

"We are the champions"

Efter middagen som givetvis bestod av spaghetti och köttfärsås var det dags för prisutdelning i u-serien. Till låten "We are the champions" fick våra ungdomar ta emot den ätråvärda och väl värda pokalen för vinst i division 2. Vi fick även ta emot ett par individuella priser genom Kevin och Oscar. En rolig trollkarl underhöll därefter innan det var dags för fria aktiviteter. MOK:are sågs spela pingis, fotboll, bowling, frisbeegolf, bada, klättra i rep etc. Kl 23.00 släcktes ljuset och det blev tyst direkt. Revelj kl 06:40 (kändes lite tidigt). Frukost, packning, städning och avfärd till TC.

Två lag till stafetten

Vi mönstrade två lag till dagens stafett, ett 7-manna och ett 3-manna. Hjalmar och Lovisa anslöt på



söndagen så nu var vi tio MOK:are. 3-manna laget gjorde en fantastisk insats. Saga på första, försvann längs vägen som en oljad blix, kom in som trea bara sekunder efter täten, Moltas tog över och tog sig förbi Lund och växlade som andra lag, Hjærnarps hade nu tagit sig förbi och ledde. Alice gjorde ett mycket stabilt lopp på tredjesträckan, fick släppa förbi sig en blixtnabb dansk, och gick i mål som trea. Kanonbra!!

Tufft motstånd!

7-manna laget hade extremt tufft motstånd med betydligt äldre löpare i de bästa lagen. Emelie fick den nervösa uppgiften att springa första sträckan. Trots att hon föll illa efter halva loppet tog hon

sig i mål, bra med i tävlingen. Shane sprang andra och plockade ett par placeringar. Kevin var supertaggad men missade lite. Lovisa och Mattias gjorde två jämna lopp på fjärde och femte sträckan. Hjalmar gick ut på näst sista och gjorde ett kanonlopp och sprang jämnt med täten. På sista och grymt tuffa sjunde sträckan blev det omstart för Oscar. Oscar gick solo, medan de andra lagen antingen sprang bort sig eller stämplade fel. Oscar sprang ett grymt bra lopp och gick i mål som 7:a, 1 min och 20 sek från femteplatsen. Bra kämpat allihopa. När Oscar sprang in på upploppet så sprang alla andra MOK:are med honom in i mål. Det var kul att se sammanhållningen mellan "kidsen".

Det blir tufft i div. 1, men vi satsar långsiktigt!

Nu ser vi med tillförsikt fram emot nästa säsong, vi har den tuffa uppgiften att hålla oss kvar i div.1 och med så bra löpare som vi har är det inte någon omöjlighet.

Våra ungdomars framgångar har sporrat oss ungdomsledare att satsa ännu mer de närmsta åren. Vi håller på att utarbeta en långsiktig satsning för att på allvar kunna konkurrera med övriga Skåneklubbar.

Vi kommer via mail och hemsidan informera fort-löpande om aktiviteter för våra ungdomar. Vi kommer under vintern att satsa lite extra på löpträning samt löpteknik. Det kommer att bli en del distanspass i skog med vätskekontroller i form av varm saft. Detta kommer att ske på dagtid på helger. Finns det någon ungdom som vet att han/hon inte finns med på vår mail lista så hör av er till mig (Ulf) eller Dan.

Ungdomskommittén

Division 2

Malmö OK	49	85	150	132	132	163	577
OK Tyringe	55	125	175	99	79	114	513
OK Torfinn	67	35	80	56	74	118	339
Hästveda OK	5	20	11	67	0	33	131
FK Åsen	30	24	28	27	34	0	119
OK Kontinent	25	27	0	30	24	0	106
Ringsjö OK	0	0	0	0	0	0	0

B-Finalen

Resultat			
Hässleholms OK	271	Rävetofta OK	13
Malmö OK	175	Ystads FK	7
Härlövs IF	163	OK Gyngge	0
OK Tyringe	154	Pan-Kristianstad	0
OK Torfinn	98	FK Åsen	0
FK Snapphanarna	48	OK Kontinent	0
Hästveda OK	43	OK Silva	0
OK Kompassen	25	Ringsjö OK	0
Eslövs FK	20	Simrishamns OK	0
Frosta OK	15	Tockarps IK	0

Extra ÅRSMÖTE KALLELSE

Tisdagen den 18 november 2008, klockan 19.15 på klubblokalen!

Anledning till hållandet av ett extra årsmöte är att vid ordinarie årsmöte den 11 februari 2008 beslöt att göra en total översyn av stadgarna och att presentera förslag till eventuella ändringar på medlemsmöte i anslutning till valmötet i november 2008.

Enligt klubbens stadgar ska ändring av dessa upptas till avgörande vid två på varandra följande årsmöten, varvid minst det ena ska vara ordinarie. Mötet den 18 november 2008 är därmed första gången stadgeförslaget behandlas.

Föredragningslista

Mötets öppnande

1. Fastställande av röstlängd för mötet
2. Fråga om mötet utlysts i enlighet med § 9

3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av två personer som jämte ordföranden ska justera protokollet och tillika vara rösträknare
5. Behandling av inkommen motion
6. Förslag till nya stadgar
7. Mötets avslutning

Vid extra årsmötet får endast det som föranlett mötet upptas till behandling.

Senast sju dagar före mötet skickas kallelse med föredragningslista, inkommen motion samt förslaget till nya stadgar till medlemmarna via e-post, om sådan är anmäld. Samtidigt kan de medlemmar som inte anmält e-postadress hämta nämnda handlingar på klubblokalen.

Styrelsen

Höstens sista tävlingar

2/11	Hylte	Syds 2-milen
9/11	Danmark	Jättemilen
12/11	FK Boken	Night Cup
16/11	Örkelljunga FK	Medel
26/11	FK Boken	Night Cup
12/12	OK Silva	Natt, Lucia-tåget
1/1-09	Tormestorps IF	Nyår

STUGVÄRDAR

Hösten är här och vintern är i antågande, så det är hög tid att boka "sin vecka". Först till kvarn...! Du behöver inte träna på Bulltofta för att vara stugvärd, det är öppet för alla klubbmedlemmar att dra sitt strå till stacken. Stugvärderna håller öppet mellan 18:00 och 21:00 tisdagar då vi har träning på Bulltoftaområdet.

Behov av klubblokaler!

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

Stugvärd under hösten/vintern!

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

Bästa MOK:are!

AKTUELL STÄLLNING DEN 21 OKTOBER 2008

För damer och herrar upp till och med 16 år gäller det att samla poäng på ungdomscuper och ungdomsserier.

För damer och herrar gäller sverigelistan som du hittar på www.obasen.nu/sverigelistan.

Pl	Namn	Snittpoäng	Pl	Namn	Snittpoäng	Pl	Namn	Poäng
1	Ulf Mattsson	29,91	1	Marlene Karlsson	20,70	8	Olivia Gatte	12
2	Magnus Jonasson	31,16	2	Jennica Senneberg	25,76	10	Sofie Haväng	10
3	Håkan Grubb	35,62	3	Carolina Landin	43,38	11	Tova Glans	8
4	Håkan C Nilsson	45,91	4	Berit Schannong	44,17	12	Matilda Jeppsson	5
5	Mats Håkansson	59,48	5	Gunilla Persson	75,80	12	Ella Jansson	5
6	Roland Dahlman	60,48	6	Britt Bülow	75,95	12	Sofia Jeppsson	5
7	Arne Gustavsson	63,67	7	Lovisa Wihlborg	77,04			
8	Lars Johansson	79,11	8	Margit Glans	85,97			
9	Gert Olsson	91,56	9	Anneli Lönnebacke	87,13			
10	Bo Bülow	97,72	10	Gunnel Nilsson	91,98			
11	Lennart Nilsson	106,16						
12	Paul Schannong	106,54						
13	Kaare Hansson	110,04						
14	Hans Lindin	122,57						
15	Håkan Brost	129,70						
16	Claes Claesson	146,69						
17	Ingemar Turesson	171,38						
18	Bengt Nygren	184,71						
19	Denny Hallström	192,53						

Obetalda medlemsavgifter

Anledningarna kan vara många till att man inte har betalt sin medlemsavgift, glömska, inbetalningskortet har kommit bort, önskar ej vara med i klubben längre osv. Du som vet med dig att avgiften inte är betald, gör slag i saken redan i dag och klubben får samtidigt en bättre ekonomi. Tack på förhand!

Adressändring

Broomé Sten, Annebergsgatan 19 B 5v, 214 66 Malmö, Tel. 040-94 01 31
Engdahl Maria, Ledungsgatan 2, 217 74 Malmö, Tel. 040-30 60 95

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
11-05	Kerstin Nilsson	50	1958
12-17	Bengt Jonasson	70	1938
01-02	Folke Arwidson	80	1929
01-02	Therese Persson	30	1979
01-31	Nuala Smith	50	1959

Tips på tempoträningar efterlyses!

Träningskommittén tar nu tacksamt emot tips och idéer på tempopass som du skulle vilja se på tisdags-träningarna under november och december.

Kan du dessutom tänka dig att ställa upp som ansvarig någon tisdag, blir vi extra glada. Skicka i så fall ett mail till Marlene i träningskommittén, så snart som möjligt.

Välkommen (varje) tisdag klockan 18!

Träningskommittén

Beställ Din MOK Almanacka för 2009 nu!
Kollat på sista sidan!

MOKs Vänners årliga julfest!

MOKs vänners har julfest den 8 december i Husie församlingsshem. Kjell och Barbro Wihlborg kommer att berätta om en Sverigeresa.

Det finns lediga andelar om det är någon som vill gå med i MOKs vänners.

VINTERCUP 2009

4/1 Lunds OK

11/1 Malmö OK

18/1 OK Kontinent

25/1 OK Silva

1/2 Malmö OK

8/2 Eslövs FK

15/2 Lunds OK

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

Advent Orientering

Start mellan 10.00-11.30.

30/11 Järvallen

14/12 Lödde Sandskog

7/12 Furulund

21/12 Hofferup

Anmälningsavgift:

Vuxen 45:-/etapp. Ungdom t.o.m. 16 år 25:-/etapp.

150:- resp. 90:- för 4 etapper.

SportIdent-bricka finns att hyra för 20:-/etapp.

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 27 jan 2009.

Lämna text och bilder senast den 20 jan 2009. OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.

Krets- och klubbmästerskap Natt, 2008

17 oktober 2008, Sätöfta, Orup

Som bekant måste man vara två för att kunna dansa. Så var också förutsättningarna i Sätöfta den 17 oktober då krets- och klubbmästerskapen i Natt-OL gick av stapeln. I kretsmästerskapen hade vi glädjen att konstatera att det blev en mästare från MOK som knep första platsen och det var Mattias Jacobsson. Applåder och visslingar!

H14 (2) 3570 m

1 Mattias Jacobsson MOK 39:45
2 Oskar Jensen Sondén MOK 43:17

Så här ser resultaten ut efter klubbmästerskapet, och sällan har man väl hört så många missnöjda löpare (med sin egen prestation) efter en nattävling, som denna. Näväl, några var ju nöjda med att ha blivit klubbmästare.

H65 3 150 meter

1 Paul Schannong 46.06
2 Arne Gustafsson 47.59
3 Lennart Nilsson 56.17

H60 4 240 meter

1 Arne Persson 62.47
Håkan Nilsson utgått

H55 4 240 meter

1 Janne Rydh 57.03
2 Lars Johansson 66.04
3 Kaare Hansson 86.06

H35 5 780 meter

1 Magnus Jonasson 56.51
H14 3 570 meter

1 Mattias Jacobsson 39.45
2 Oskar Jensen Sondén 43.17

D55 2 760 meter

1 Britt Bülow 57.46

D35 3 150 meter

1 Gunilla Persson 49.59

Resultat Klubbmästerskap Dag 27 september 2008, Äspet-Yngsjö

D18

Matilda Jeppsson 45.26
Johanna Jeppsson ej godk

D40

Carolina Landin 60.38
Gunilla Persson 63.29

D45

Margareta Kristensson 58.51
Katarina Stejre 63.59

D60

Berit Schannong 39.22
Kristina Landgren 44.53
Gunnel Nilsson 54.44
Bitte Håkansson ej godk

D65

Lena Persson 47.41
Henny Arwidsson ej godk

H14

Oskar Jensen Sondén 32.42
Mattias Jacobsson 41.58

H16

Emil Persson 60.48

H35

Magnus Jonasson 68.55

H40

Håkan Grubb 50.22
Stefan Magnusson 62.53
Anders Jeppsson ej godk
Dan Jensen ej start

H55

Lars Johansson 62.43
Roland Dahlman 70.11

H60

Mats Håkansson 47.25
Håkan Nilsson 50.06
Krister Lindeberg 63.13

H65

Paul Schannong 54.35
Ivan Persson 55.47
Benny Johansson 56.06
Håkan Brost 58.34
Lennart Nilsson 63.19
H70
Janne Ljungberg 44.06

Skinkloppet!

I år går Skinkloppet på Bulltofta med utgångspunkt från klubblokalen. Ta med alla i familjen, start mellan 10.00-11.00.

Ingen föranmälan, välj 10 av 30 kontroller, poängdragning vid julfikan. Efter Skinkloppet ses vi på klubblokalen, där vi serverar glögg från ca 12.30. Vem vinner skinkan?



Vem har plockat högpöngarna? Under julfikan drar vi högpöngarna och firar vinnaren av årets Skinklopp.

Välkomna Jönsson/Jonasson

**Tävlingen som är grymt bra!
Och julens nöfvändigaste.**

Din chans som MPWT-arrangör sommaren 2009!

Nu har du din chans att vara först att välja ditt MPWT-arrangemang. Som du vet är det 8 tävlingar i Malmös parker vi genomför varje år, så här har du din chans att välja just den tisdagskväll och vecka som passar dig. Tävlignarna börjar vecka 26 och avslutas vecka 33 i augusti. Boka ditt arrangemang redan nu, hör av dig till Mats Håkansson på tel. 040-15 95 13 eller på e-post: mats-bitte@telia.com

MOK-Almanacka 2009

Så är det dags för MOKs egen almanacka för år 2009, nu i nytt format, A4, med trevliga orienteringsmotiv från året som gått, på bilden ser du förstasidan och uppslaget för maj månad.



Hur många beställer du?

Ge bort till vänner och bekanta! I julklapp kanske?

Almanackan kostar **60 kronor stycket** och finns för avhämtning på klubblokalen tisdagen den 16/12 mellan 19.30 - 20.30. Betalning sker vid avhämtningen.

Vill du ha den hemskickad med post (i brevlådan) betalar du i förskott!
X antal + porto till Lennart Nilsson.
(tex 1 alma 60:- + porto 11:- = 71:-)
(ex 2 alma 120:- + porto 22:- = 142:-)

Beställ av Lennart Nilsson, 040-16 25 69 senast tisdagen 2/12 eller på e-post: lennart.nilsson@lnrab.se

Passa på nu!