

# MOK Nytt

5/2

nr 1 2009

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  
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 070-676 01 97  
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 070-676 01 97  
Bertil Kollén LAGANMÄLAN 040-46 51 14

### 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

# Årsmöte

Måndagen den 23 februari kl 18.30  
på klubblokalen

## PRISUTDELNING

- Plaketter till Bästa MOKare, MOK-sedar och diplom till klubbmästarna, hederspriser till ungdomar

## SEDVANLIGA ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR

- Ekonomiskt utfall 2008 och budget för 2009 – Förslag till namnbyte och nya stadgar

## DISKUSSION

- Om Dina synpunkter på klubbens verksamhet - vad kan vi göra bättre? Tänk till!

## FIKA

**VÄLKOMNA!**

## Vad rör sig i huvudet på dessa två orienterare männe?



Har du något förslag och vill dela med dig till dina orienteringskolleger om detta, så skicka in ditt förslag till MOK Nytt redaktionen (e-post: lennart.nilsson@lnrab.se) och du deltar i en liten tävling om bästa förslag alla kategorier och belönas för detta med ett litet pris av ovannämnda redaktion. Resultatet införes i nästa MOK Nytt (nr 2).

Så sätt igång och formulera dig, vad kan dessa kartans och skogens betvingare fundera över?

Har du dessutom en bild som du vill ha en pratbubbla till i kommande MOK Nytt så är du välkommen med den, så publicerar vi även den och gör en liten tävling av denna också.

*Redaktionen*

## SprintSpiken

Denna formidabla tävling där alla tävlar mot alla, gammal som ung, när nu sitt tredje år och tävlingsledningen funderar som intensivast på olika banläggningsklurigheter. Som en följd därav uppmanar vi till intensiv träning i orienterandets ädla konst.

Lägg därför stor vikt vid både karta, snabbhet och att snabbt kunna ändra riktning.

Preliminär dag för detta evenemang är den 26 maj, en tisdag i vanlig ordning. Vi hoppas naturligtvis på ett stort deltagande. Välkomna. Mer information kommer på nätet och i nästa MOK Nytt.

*Hälsn. SprintSpikTrion*

## Till minnet av Claes-Peter Haväng

Claes-Peter finns inte längre bland oss. Han dog sistlidna julafton och lämnar ett minne av en som alltid gärna och villigt ställde upp för klubben när man bad honom. I OK Syd lade han många banor till Ungdoms-cupen. Dessa banor präglades av hans noggrannhet. Claes-Peter var inte heller den som pratade för mycket utan var hellre en lyssnare. När han talade märktes hans torra humor. Inte heller beklagade

han sig över sjukdomen som drabbade honom utan fortsatte att tävla även under hösten. Hans personlighet kom till starkt uttryck i det brev som han skrev och som dottern Sofie läste upp på hans begravning och som inleddes med att både födas och dö var en del av livet och att vi inte skulle vara ledsna. Vi saknar Claes-Peter.

*Claes C, Henny, Bo och Britt*

**Weben först med senaste nyheterna!**

# MOKs Vänners Julfest!

Som traditionen bjuder gick MOKs julfest av stapeln även året som gick. Med sedvanligt kaffe- och fårtakalas samt lottdragning av de höga vinsterna och föredrag med bildvisning av Kjell och Barbro Wihlberg som berättade om sin resa i Sverige. MOKs Vänner tackar Kjell och Barbro för det trevliga föredraget om Sverige.

## Uppmuntringspriset "Flitig till tusen"

För andra gången delades MOKs vänners uppmuntringspris ut och i år till fyra ungdomar som varit mest tränings- och tävlingsflitiga. Pristagarna är Mattias Jacobsson, Oskar Jensen -Sondén, Shane Mattsson och Kevin Mattsson.

## Vad är MOKs Vänner

MOKs Vänner stödjer MOKs idrotts- och ung-

domsverksamhet. Alla ni som vill stödja denna verksamhet kan göra det genom att köpa en eller flera lotter i MOK:s Vänner.

En lott kostar 180 kr/år och det är 12 dragningar per år. Vinsterna - 10 stycken - är mellan 75-200 kr varje månad utom i juni när du kan vinna mellan 75-1300 kr. Extra många vinster - 13 stycken - är det i december månad då 75-2000 kr lottas ut. Dessutom blir du då inbjuden till en liten julfest med kaffe, tårta och där någon berättar om en intressant resa.

## Lediga lotter/andelar

Det finns några andelar lediga för 2009 så ta tillfället i akt och teckna dig för en eller flera lotter/andelar.

*Henny, Birgitta, Kerstin, Birgit*



## Vintercupen 2009

8/2 Eslövs FK Stehag  
15/2 Lunds OK Revingehed

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

## Har du E-post adress?

En liten upprepning från i fjor om den viktiga kommunikationen via E-post. I tider som dessa när allt blir 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.

### MOK vill ha din E-post adress!

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

## PAN-Mixen

**Dags att anmäla sig till PAN-Mixen lördagen den 28 febr.**

Anmäl dig senast den 19 februari till Jennica Senneberg (e-post: jennica@senneberg.se) eller Dan Jensen (e-post: dan@mok.nu) eller via lista på klubblokalen.

## 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 om tillräckligt intresse finns.

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 26/3 2008. Övriga kurstillfällen kommer att hållas under några torsdagkvällar i april och maj. Anledningen till att vi inte startar tidigare är att det är mörkt för tidigt på kvällen så länge vi har s.k. vintertid. Samlingsplats blir 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 oöma 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 OL-bana på egen hand, att kunna delta i våra ordinarie teknikträningar i Bokskogen 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 är därför preliminära. Styrelsen föreslår oförändrade avgifter.

## TRÄNINGAR VÅREN 2009

**Tisdagar:** Kl. 18.00 Löpträning från klubblokalen.

**Onsdagar:** Kl. 19.00 Gymnastik Parkskolan. Ledare Lena Wikénius.

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

## NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 31 mars 2009.

Lämna text och bilder senast den 24 mars 2009.

*Observera!!!*

*Ni behöver inte vänta tills dess.*

## Vårens Tävlingar

27/2 Pan-Kristianstad	Natt	29/3 Tockarps IK	Lång	12/4 OK Kontinent	Medel
28/2 Pan-Kristianstad	Stafett	4/4 Härlöv IF	Medel	13/4 Ringsjö OK	Lång
1/3 Pan-Kristianstad	Lång	5/4 Härlöv IF	Lång	15/4 Rävetofta OK	Natt
22/3 OK Gyngge	Lång	9/4 FK Göingarna	7-manna	17/4 Helsingborgs SOK	Sprint
28/3 OK Tyringe	Medel	11/4 Hässleholms OK	Lång		