

MOK Nytt

31/3

nr 2 2009

Klubbkväll: tis 18-20.30

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
Roland Dahlman 046 20 01 98

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Marlene Karlsson DAMLAG 040-91 54 60
Håkan Grubb HERRLAG 040-29 23 27
Ulf Mattsson 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
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52

www.mok.nu e-post: info@mok.nu

Vintercup i Bokskogen – en återblick

Det är det rätt många år sedan jag höll i Vintercupen första gången ute i Bokskogen. Vet inte exakt hur länge sedan det var men nog har det gått 12-15 år. Mycket har förändrats genom åren och här är en liten tillbakablick.

I början av 90-talet var ju datorer ett rätt okänt begrepp inom orienteringssporten. Sådana fanns förstås men kartor, lagrade i något program, var okänt för orienterare. Bokskogenkartan reviderades på den tiden ungefär vart 5:e år och då trycktes en ny upplaga på sådär 5000 ex hos något tryckeri i stan. Oftast via Lennarts kontakter i branschen. Tillkom några större förändringar inom området fick man vid tävling sätta upp en karta vid Start med inlagda korrigeringar med rött (förekommer ju delvis nu också). Kartan fanns i både skala 1:15 000 och 1:10 000 men tiotusendelen täckte bara norra och mellersta delen av skogen. Ville man hålla till i södra delen, som vi gjorde med Vintercupen redan då, så fick det bli 1:15 000-del och det gick bra det också. Det var först vid mitten av 90-talet som vi lät trycka upp 10 000-del över södra området.

En omständlig procedur vid alla arrangemang på den tiden var banpåtrycket. Faktiskt ett riktigt "skitjobb". Vi använde oss av s k Mülle-metoden. En dyna, ungefär i storlek 40x40 cm och indränkt med någon röd färgvätska, trycktes först mot en originalkarta där röda små gummiringar placerats vid varje kontroll och därefter trycktes dynan mot ny karta. Detta upprepades sedan för varje karta. Tyvärr hamnade ringar eller karta lite snett ibland och då var det bara att göra om proceduren och slå på mer färgvätska! Minns att Mika Kankaanpää ofta hjälpte mig med det här. SportIdent fanns förstås inte. Istället hade varje löpare med sig stämpelkort som sedan samlades in.

Alla bar dessutom nummerlapp. En stor gammal resväska på klubben var fylld med gamla sådana som tidigare använts vid stadsorienteringarna, Kvällsposten-loppen, och ur den väskan hämtades vad som behövdes. Vid tävlingen fick sedan någon stå och ropa upp num-

ren på växlande löpare samtidigt som någon annan funktionär noterade tiden. Rätt bökit, faktiskt.

Södra delen av Bokskogen har ju den bästa orienteringsterrängen i skogen. Dessutom var det här partiet lite av "orörd natur" så länge som vi inte hade 10 000-del där. Inte så konstigt, kanske, att jag hållit mig där med mina Vintercuper även om området inte blivit bättre med åren. Flera vindfällen och dumma inhägnader har ju inte gjort området roligare men vintertid har ju ändå, som jag ser det, Bokskogen den kanske bästa orienteringsterrängen i södra Skåne.

Det är många klubbmedlemmar som ställt upp och hjälpt till vid de här arrangemangen genom åren. Några som varit med väldigt ofta är Lennart o Gunnel som skött sekretariatet, Arne P med parkeringen (första åren med Uno Lundkvists hjälp, senare med Bertil Kollén) och så Torsten H som hjälpt till med kartorna framför allt på senare år. SportIdent-skötare under många år var Anita Jönsson och senare Kristina L. In- och utsättning av kontroller brukade jag sköta själv tidigare om åren men numera tar Janne Ljungberg hand om halva jobbet. Det var lite lättare tidigare när man inte behövde kuta runt med de dyrbara SI-enheterna på söndagsmorgonen utan kunde ha allt ute på lördagen (fast en liten koll-runda blev det ändå på söndagen).

Arne Gustafsson

OBS! Nytt datum 19 maj.

SprintSpiken!

Dags att anmäla sig till SprintSpiken 19 maj på Bulltofta.

Först i mål vinner. Alla har samma chans att vinna i denna roliga tävling. Gafflade banor. Löpes i slingor. Orienteringsskor gäller på alla slingorna. Ingen asfalt! Gör slag i saken nu. Reservera denna kväll!

EFTER MÅLGÅNG!

Då grillar vi och umgås och snackar vägval och har det allmänt gemytligt! Kom med och ha kul. Alla välkomna! Anmäl er Online eller till Paul direkt 046-25 55 13, senast torsdagen 14/5. Mer info kommer på vår hemsida.

Hälsn Paul, Lennart och Gunnel

Träningar våren 2009

April närmar sig med stormsteg och förutom löpträning på tisdagar och gympa på onsdagar så kör vi igång med orienteringsträning i Bokskogen tillsammans med OK Kontinent. Den första teknikträningen är redan torsdag 2/4. I övrigt är det följande torsdagar som gäller: 16/4, 23/4, 7/5, 14/5, 28/5. Mer information om aktuella torsdagsträningar hittar du på hemsidan.

Träningskommittén genom Marlene

Träningsläger 8-10/5

Snart är dags för MOK:s årliga tränings- och trivsel-läger. Alla är varmt välkomna - gammal, mittemellan, ung, motionär, elitmotionär och glada supportrar. Mer information om lägret kommer så småningom, på mail och på hemsidan. Boka in 8-10/5 redan nu!

Ungdoms- och träningskommittén

Parktävlingar 2009

Formerna för MPWT 2009 börjar nu klarna. Även i år kommer vi att kunna erbjuda nya tävlingsområden. Tre helt nya kartor är på gång och utökade områden på några av de gamla kartorna.

Annars blir det mesta som vanligt samma bana på ca 3 kilometer för alla. En dam- och en herrklass. Start och mål med Sportident för dom som vill. Lätt att arrangera, men kul. Jättekul!

Vår mångåriga huvudsponsor MKB har valt att ge någon annan chansen i år. Vi tackar för all hjälp vi fått. Detta innebär att ni alla har möjlighet att ragga företag som vill ha information på baksidan av våra kartor. Hör av er till Mats 040 - 15 95 13, för detaljer, när ni har kandidater.

Här följer programmet.

Etapp 1	23 juni	Pildammsparken
Etapp 2	30 juni	Ribersborg
Etapp 3	7 juli	Klagshamn
Etapp 4	14 juli	Ålnarp
Etapp 5	21 juli	Ön Limhamn
Etapp 6	28 juli	Lernacken
Etapp 7	4 aug.	Flygfältsparken
Etapp 8	11 aug.	Kungs- / Slottsparken

Välkomna till sommarträning! Mats, Lennart och Magnus

Weben först med senaste nyheterna!

Hög intensitet viktigast om du vill träna som Emil.

Här följer ett sammandrag av Emil Wingstedts artikel i Skogssport om sin träning. Artikeln i sin helhet kan du läsa i Skogssport som finns på klubblokalen.

Jag har fått många frågor om min träning och jag har förstått att det går ännu fler rykten om hur jag tränar. Speciellt efter en tidigare artikel i Skogssport. En händelse som påverkat mig väsentligt de senaste åren var ett möte med forskarna Jan Helgerud och Jan Hoff. De frågade om jag ville vara med i ett träningsprojekt. Jag sa ja utan att veta vad det innebär men fick reda på att de tänkt testa hur syreupptagningsförmågan påverkas av mycket intervallträning under kort tid. Närmare bestämt nio intervallpass per vecka i två veckor. Jag var inte van vid att köra så många intervallpass i rad och framförallt inte två pass samma dag. När jag var färdig visade eftertestet att jag ökat min syreupptagningsförmåga med 5 procent, från 73,5 till 77,5 ml/kg/min. På fyra veckors träning hade jag gått från halvtaskigt tränad elitlöpare till absolut toppnivå.

Träningsfilosofi

Min träningsfilosofi grundar sig på att träna tre faktorer:

1. Syreupptagningsförmågan (Vo2max)

2. Löpekonomi

3. Fettförbränningen

Dessutom tränar jag en del stabilitetsträning och skadeförebyggande övningar.

Syreupptagningsförmåga

Syreupptagningsförmågan är klart viktigast för prestationen (om man bortser från orienteringstekniken). Den tränas bäst med träning med hög intensitet, över 90 procent av maxpulsen eller intensitetszon 4-5 med norska olympiatoppens definition. Helst som intervaller för att få ut så mycket träning som möjligt utan att restitutionstiden blir för lång. Vilotiden mellan intervallerna är inte så noga (man blir inte bra av att springa, inte av att stå stilla) så länge den inte blir för kort. Minst 1 minut, gärna 2-3, behöver jag för att vara redo för en ny intervall i samma fart. Total effektiv tid brukar vara 20-30 minuter. Jag springer helst mina intervaller på en slinga där jag kan hålla koll på farten (tiden) och jämföra med tidigare pass.

Ju mer vältränad man är desto mer träning krävs bara för att bibehålla syreupptagningsförmågan. Jag har ofta blivit förvånad över hur snabbt kroppen anpassar sig till att inte träna. När jag till exempel har vilat en vecka på grund av en förkylning kan jag få träningsvärk och krampkänningar när jag sätter igång igen. Detta trots att jag har tränat kontinuerligt och tuft i över 15 år.

För en vältränad löpare med högt testvärde krävs det ungefär tre intervallpass per vecka för att underhålla syreupptagningsförmågan.

Intervallperioder

Jag har förändrat mina intervallperioder något efter det första testet i Trondheim. Istället för att träna 9 pass på 6 dagar två gånger med en vilodag mellan, har jag nu en tredagarscykel med 2, 1, 2 pass per dag följt av en vilodag. Tredagarscykeln upprepar jag 1-4 gånger.

Löpekonomi

Löpekonomi är ett mått på hur mycket syre man förbrukar i en given hastighet. För att träna löpekonomi bör man springa så mycket som möjligt i tävlingsfart mellan 85 och 90 procent av maxpulsen, intensitetszon 3-4. Antingen som kontinuerlig löpning eller genom långa (10-20 minuter) intervaller. För en orienterare passar det utmärkt att kombinera teknik- och löpekonomiträning, eller sagt på ett annat sätt; tränar man mycket teknik i tävlingsfart (bästa teknikutövningen) får man bra löpekonomi på köpet och behöver inte tänka på att träna den speciellt. Löpekonomin är sannolikt det som tar längst tid att träna upp, men också en faktor som sitter kvar länge.

Styrketräning

Det finns också ett annat sätt att träna löpekonomin, genom styrketräning. Om man blir starkare, utan att

bli väsentligt tyngre, kommer man längre för varje steg och springer snabbare. Det kan man bli genom maxstyrketräning där man förbättrar sin maximala styrka, främst genom att förbättra nerv-muskelsamarbetet så att en större del av muskeln används och att muskeln aktiveras snabbare. Alltså inte genom att få större eller fler muskelfibrer och därmed en tyngre muskel. Maxstyrkan tränas genom få repetitioner (1-6) med hög belastning. Jag tränar knäböj till ca 90 grader i knävecken (half squat) med upp till 200 kilos belastning. Med styrketräning är det extra viktigt att man underhåller den styrka man har byggt upp. Därför tränar jag alltid ett pass styrka per vecka oavsett vilken tid på året det är och 2-3 pass per vecka under grundträning.

Fettförbränning

En god fettförbränning behövs om man tävlar på längre distanser eller springer många lopp i rad, då kroppens lager av kohlhydrater inte är tillräckligt. Man har som störst fettförbränning vid ca 80 procents intensitet. Därför tränas fettförbränningen bäst genom längre pass med ca 80% av maxpuls, intensitetszon 2-3. Långpassen bör som löpekonomiträningen, vara grenspecifika, alltså löpning i skog för en orienterare eftersom man förbättrar kapaciteten lokalt i de musklerna som arbetar.

Fettförbränningen kan också förändras indirekt genom att öka syreupptagningsförmågan och löpekonomin. Om jag hade satsat enbart på sprint- och medeldistans hade jag undvikit långpass helt. Nu tränar jag 1-2 långpass i veckan under grundträning och nästan inga alls närmare ett mästerskap.

När jag nu bestämt vad jag önskar träna upp gäller det att få in allt i en träningsvecka.

En grundprincip för mig är att en bra träningsvecka ska innehålla 3 intervallpass, 2 maxstyrkepass 2 teknikpass i tävlingsfart och 1-2 långpass.

Formtoppning

För mig handlar formtoppning om tre saker:

1. Att vara vältränad
 2. Att vara utvilad
 3. Att vara anpassad till speciella förutsättningar
- Att vara vältränad är egentligen att ha genomfört en bra grundträning. Men jag lägger alltid in en intervallperiod som

slutar en vecka innan första tävlingsdagen vid ett mästerskap.

Att inte vara helt utvilad inför en mästerskapsvecka är kanske det mest onödiga felet man kan göra.

Cynisk?

Det här var en beskrivning av hur jag sätter ihop min fysiska träning. Givetvis måste man få in teknikträning också. Orienteringsintervaller ger minst lika mycket fysiskt som vanliga intervaller, så länge man håller samma intensitet och inte begränsas av tekniken eller terrängen.

Jag har de senaste åren försökt vara väldigt cynisk med min träning. Med det menar jag att jag prioriterar träning som ger effekt och väljer bort all annan träning. Men är man intresserad av resultatet är innehållet viktigare än mängden.

Träning för alla?

Passar den här träningen för alla eller är jag speciell?

För att vara ärlig så vet jag inte; jag tränade inte på samma sätt när jag var ungdom och junior.

Jag har alltid tyckt om att springa fort på träningar och har därför haft lättare att fastra för en träningsfilosofi som innehåller mycket träning med hög intensitet. När jag själv lägger av med min elitkarriär kommer jag försätta hålla mig i form genom att träna några få pass i veckan med hög intensitet. Kanske ett par morgonpass innan jobbet med intervaller på löpband och maxstyrka efteråt, en klubbträning intervall eller nattcup en vardagskväll och ett längre pass på helgen. Förhoppningsvis kan jag bita ifrån mig ett bra tag efter karriären är över med den träningen.

Emil Wingstedt



Vinnare och resultatet!

Ett tävlingsförslag kom in till redaktionen och det var insänt av Benny Johansson. Resultatet kan du se här till vänster och blev därmed det vinnande förslaget. Pris till vinnaren utdelas vid lämpligt tillfälle. Har du en rolig bild som du tycker skulle passa i sammanhanget och vill ha en pratbubblatävling i kommande MOK Nytt så är du välkommen med bilden, så publicerar vi den och gör en liten tävling av denna också.

Redaktionen

Vi upprepar förra årets succé med Barnens Dag på Malmö Orienteringsklubb!

Lördag 30 maj kl 10.30 – 12.30, tar ni med er barn, barnbarn, syskon eller vad det nu kan vara, för orienteringslek vid klubbstugan. Ni förväntas vara med hela tiden själva också och agera "skugga".

Vi tänker oss barn som är yngre än vanliga tävlingsklasser. Lägsta ålder lämnar vi till ert eget omdöme att bestämma.

Planeringen pågår, men en trevlig orienteringsbana plus något mellanmålsaktigt som avslutning är vad vi vill hinna med. Priser till alla knattar som vanligt på knatteknat.

Ni som redan deltar i ungdomsklasser hoppas vi skall komma och agera ledare.

Vår duktiga ungdomskommitté har börjat få snurr på verksamheten och det här kan vara starten på att ännu fler blir intresserade.

Ni förstår att vi behöver veta intresset därför an-

mälner ni er så snabbt möjligt, dock senast 23 maj till Lennart Nilsson, tel 040 – 16 25 69, lennart.nilsson@lnrab.se eller Mats Håkansson tel 040 – 15 95 13, mats-bitte@telia.com Kolla även senaste info på MOKs Hemsida.



Rapport från årsmötet

Verksamhetsberättelsen för 2008, verksamhetsplanen för 2009 samt årsmötesprotokollet finns anslagna på klubblokalen.

Prisutdelningar

Årsmötet inleddes med prisutdelningar – plaketter till Bäste MOKare och den traditionella MOK-silverkedan till klubbmästarna. Särskilt uppmärksammades våra duktiga ungdomar som gjort så anmärkningsvärda framsteg under året.

Val

Årsmötet fastställde de val och beslut som fattades på valmötet i november 2008 avseende klubbstyrelse och övriga funktionärer för 2009 med undantag av valmötets utformningen av uttagningskommittén. Årsmötet beslöt på styrelsens förslag att utse Ulf Mattsson till ungdoms-UK, Marlene Karlsson till dam-UK och Håkan Grubb till herr-UK.

Bokslut 2008

Det ekonomiska utfallet 2008 blev betydligt bättre än budget främst tack vare högre intäkter än beräknat. En inte oväsentlig budgeterad förlust blev till ett litet överskott.

Arrangemang 2009

Styrelsens förslag till verksamhetsplan för 2009 fastställdes. Listan över de olika aktiviteterna finns anslagen i klubblokalen. I år har vi inget nationellt fotorienteringsarrangemang men jämväl två nationella Pre-O-tävlingar plus en kretstävling. I övrigt sedvanliga etapper av vintercupen och Lilla 5-dagars samt propagandatävlingen MPWT på tisdagskvällarna i juli-augusti. Alla förväntas dra sitt funktionärstråk till stacken för lyckade arrangemang.

Medlemsavgifter

Följande oförändrade medlemsavgifter gäller för 2009:

Aktiv t om 16 år 150,-, aktiv 17-25 år 200,-, aktiv 26 år och äldre 300,-, stödjande 150,- samt familje-

avgift 600,- per familj, 2 vuxna och obegränsat antal barn upp till 16 år.

Medlemsförmån

Fria startavgifter för alla aktiva medlemmar födda 1975 eller senare i nationella tävlingar i Sverige och distriktstävlingar i Skåne under perioderna 27/2 – 31/5 och 1/8 – 30/11. För aktiva medlemmar födda 1974 eller tidigare, dvs 35 år och äldre, subventionerar klubben alla starter under samma perioder med 50 :- . För ungdomar upp till 16 år gäller fria starter även i tävlingar i Skåne under sommaren, 1/6 – 31/7.

Extra tillägg vid start i elitklass betalas av klubben. Avgift för eventuell lånebricka betalas av löparen själv.

Anmäld som inte startat i tävling, oavsett anledning, betalar hela anmälningsavgiften själv.

Vid deltagande i stafetter och andra representationstävlingar betalar klubben startavgifterna.

Budget 2009

I budget för 2009 görs en kraftig satsning på främst ungdomsverksamheten och styrelsen hoppas även på ökat tävlingsdeltagande i alla åldersgrupper såväl individuellt som i stafetter. Sammantaget med oförändrade (se ovan) medlemsavgifter, höjd subventionering från 40 till 50 kr för medlemmar 35 år och äldre p g a motsvarande förhöjd anmälningsavgift samt 30%-iga avskrivningar på gjorda investeringar hamnar budgeten på ett underskott för 2009. Dock beräknas kassaflödet bli positivt.

Övrigt

Fastställdes klubbens nya stadgar. De följer helt Riksidrottsförbundets "Normalstadgar för idrottsföreningar" anpassade till Malmö OKs idrott och kompletterade med av klubben fattade beslut. Besluts även att återgå till det gamla namnet Malmö Orienteringsklubb, dvs att slopa året 2000 i klubbens namn.

Paul Schampong (omvald ordf)

Till minne av Birgit Olsson!

Den käraste av vänner har lämnat oss för alltid. Birgit gick ur tiden den 6 mars 2009, och en nästan 50-årig vänskap har brutits.

Det är säkert många med oss som sörjer Birgit, och som minns hennes glädje och oerhörda positiva inställning till det mesta här i livet.

Vi minns också hennes förmåga till inlevelse och att förstå oss i stort som i smått.

Tänk bara på alla föräldrar och barn, som hon gett trygghet under alla sina år som sjuksköterska inom barnhälsovården.

Det var Birgit och Gert som lärde oss de första stapplande stegen i skärmetarkonsten, och sedan dess har vi delat många härliga tävlings- och naturstunder både här hemma och i andra länder. Birgit ställde alltid upp aktivt för den klubb hon tillhörde, och alla uppdrag var lika viktiga för henne.

De senaste åren minns vi henne som välkomnande värdinna vid MOKs vänner julfester, och när hon med varm blick delade ut deras uppmuntringspris till våra ungdomar.

Gert, Cecilia, Jonas med familjer!

Vi är med er i sorgen, och vi sänder de varmaste tankar till er.

Vi är säkra på att Birgits glädje och positiva energi skall fortsätta att finnas runt omkring oss.

Lisbeth o KristerLindeberg

Birgit finns inte längre bland oss. Hon somnade in lugnt från sin sjukdom. Hennes leende möts vi inte längre av.

Viljan att lyssna och leda demokratiskt var en stor tillgång för arbetet i MOKs Vänner styrelse.

Vi saknar dig.

Kerstin, Birgitta, Henny

Träningsläger i Bjärnum 13-15/3

FREDAG

Fredagen den 13(?) gav vi oss av till OK Torfinns klubbstuga utanför Bjärnum. Ett visst manfall hade uppstått pga sjukdomar. På kvällen hade OK Torfinn sitt Natt-KM så vi tog tillfället i akt och sprang / gick deras banor. Vi delade in oss i grupper med ledare i varje grupp så att ungdomarna fick en introduktion till nattorientering. Efter kvällsfika var det inkvartering i stugan och därefter läggdags.



LÖRDAG

Lördag morgon körde vi något som kallas för kontrollstafett. En träningsform som kombinerar snabbhet, uthållighet och kartläsning i tävlingsfart. Efter lunch var det ett gäng som utforskade omgivningarna medan det andra vilade. Eftermiddagens träning hade vi på en karta en bit bort. Träningen var förenklingstänkande med hjälp av ledstänger. Banan var svår men med hjälp av ledstänger i form av höjdparter, grönområden och sankmarker kunde man förenkla banan en svårighetsgrad. Det var det som var tanken med denna träning: att göra det enkelt för sig fastän banan är svår. Vi delade även här in oss i grupper med ledare i varje grupp. På kvällen kom den stora utmaningen: Hur ställer man in en digitalbox?

Det var fler kokkar i digitalbox-soppan än i köket. Trots det, eller kanske pga det så tror jag Benjamin var klar först. Hur som helst, alla fick äta en god gryta och titta på melodifestivalen. Och alla var rörande ense om att "rätt låt" kom tvåa.



SÖNDAG

På söndag morgon kunde man känna spänningen i luften. Det var dags för lägerstafett. MOK mönstrade fyra tremanna lag. Det blev tuft i skogen med vassa armbågar och blöta fötter. Alla gjorde bra i från sig i denna tuffa tävling. Ett stort tack till alla trevliga ungdomar och till alla föräldrar och ledare som ställer upp med körning, matlagning, städning etc. Bra jobbat! I maj blir det ett läger till, håll utkik! Till sist till alla ungdomar, glöm inte att anmäla er till Ringsjöns tävling annandag påsk. Då är det årets första ungdomsserie och vi tänker kraftsamla till den, ALLA ungdomar välkomnas. Kom ihåg: Kartan passad, tungreppet och "fighting spirit"!!!!

Ungdomskommittén

10-MILA INFO

I herrlag, 2 damlag, 1 ungdomslag

Det är vad som är anmält till 10-mila den 18-19 april i Perstorp. I skrivande stund är 334 herrlag, 315 damlag och 248 ungdomslag anmälda. 13 olika länder har anmält lag.

TRÄNING

Det har ordnats flera natt-ol träningar och några längre pass i Frostavallen för att få bra träning. Men nu har tävlingsssäsongen börjat, då dyker väl alla som anmält intresse att vara med upp och springer på tävlingarna. Det går jättebra att ta en öppen bana, så behövs ingen föranmälan.

STAFETTRÄNING

7-manna den 9-10 april är en bra uppladdning. Anmäl ditt intresse till Marlene eller Håkan Grubb. Tisdagen den 7 april är det stafetträning i Bokskogen tillsammans med Lunds OK. Mer information kommer på hemsidan.

INFORMATIONSTRÄFF

Tisdagen den 14 april, 19:30, efter träningen på klubben är det en informationsträff. För dig som skall vara med och springa eller bara åka upp och titta. Vem springer vilken sträcka? Hur samöker vi? Vilken service kommer MOK att ha på plats? Detta och alla andra frågor försöker vi reda ut då.

Ny postadress

Jenny Blom, Köpenhamnsvägen 105 A,
217 75 Malmö. Tel.0709-923879

OBS! Nytt datum 19 maj.

INBJUDAN



Du MOKare, kom och spring SprintSpiken Tisdagen 19 maj

Tävlingsform: Individuell sprinttävling med jaktstart med tidsdifferenser efter ålder.

Äldst startar först i vuxenklasserna, yngst först i ungdomsklasserna. Olika åldershandicapberäkning för varje klass. Först i mål i resp klass vinner.

Klasser: Flickor 10-16, Pojkar 10-16, Damer 17-, Herrar 17-. Du som är under 10 år får gärna springa med skugga med hänsyn till svårighetsgraden men då utom tävlan.

Banlängder: Flickor och Pojkar 2,2 km (svårighet vit/gul = DH10-12) Damer 2,9 km, Herrar 4,0 km

Stämpl.system: Sportident.

Anmälan: Via KLUBBEN ONLINE senast torsdag 14 maj kl. 21.00. Anmälan kan även ske till

Paul per tel 046-255513 eller via e-post

paul@schannong.com

Glöm inte att ange bricknummer.

Samlingsplats: Klubbstugan senast kl 17.30 för genomgång av förutsättningarna och startordningen.

Start: Första start kl. 18.00 i alla klasser.

Avstånd till TC - gångavstånd. Karta Bulltofta skala 1:5 000, ekv. 2 m. Reviderad 2009.

Färglaserutskrift.

Terr.beskrivning: Väl känd

Service: - Omkl/dusch Varm dusch på klubblokalen - Servering Vi bjuder på dryck samt grillad korv m bröd och annat tilltugg.

Övrigt: Startstämpling. Banorna löpes i 3 slingor med utgång från "boet". Man stämplar i "boet" inför varje ny slinga. Heltäckande klädsel och OL-skor är att föredra.

Priser: Spikdiplom till segrare i resp klass som ett erkännande för sina extraordinära färdigheter och fartresurser.

Tävlingsledare: Gunnel & Lennart och Paul

Banläggare: Paul

Upplysningar: Gunnel, tel. 040-16 25 69

Välkommen alla MOKare – även Du som inte avser springa

Bästa MOK:are aktuell ställning!

Plac	Namn	Snittpoäng	Plac	Namn	Snittpoäng	Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Magnus Jonasson	29,99	11.	Paul Schannong	104,87	1.	Marlene Karlsson	20,18
2.	Ulf Mattsson	30,58	12.	Lennart Nilsson	106,83	2.	Jennica Senneberg	25,4
3.	Håkan Grubb	35,3	13.	Kaare Hansson	112,01	3.	Linda Ranbro	41,32
4.	Håkan Nilsson	46,5	14.	Hans Lindin	121,55	4.	Carolina Landin	41,72
5.	Mats Håkansson	59,9	15.	Håkan Brost	121,77	5.	Berit Schannong	46,87
6.	Roland Dahlman	63,82	16.	Claes Claesson	147,36	6.	Gunilla Persson	73,23
7.	Arne Gustafsson	64,34	17.	Ingemar Turesson	172,05	7.	Britt Bülow	75,59
8.	Lars Johansson	79,78	18.	Bengt Nygren	185,38	8.	Lovisa Wihlborg	76,68
9.	Gert Olsson	94,45	19.	Denny Hallström	187,53	9.	Anneli Lönnebacke	82,61
10.	Bo Bülow	102,43				10.	Margit Glans	85,61
						11.	Gunnel Nilsson	91,78

För damer och herrar gäller tävlingarna tom den 22 mars. Det är Sverigelistan som gäller och rullande ett år tillbaka i tiden.

För ungdomarna gäller det att samla poäng i ungdomsserien och Älgots cup (fd Ungdomscupen). Inga deltävlingar är avverkade i år, därav finns det ingen lista.

Triangelmatchen 13-14 juni

Boka dessa dagar, då vi möter våra danska vänklubbar i den traditionella Triangelmatchen. Mer info kommer i nästa MOK Nytt, nr 3 och på vår hemsida.

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 träning 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!

Nybeställning av löpträningsoveraller:

Förra året köpte vi en ny, löpträningsoverall i klubben, som jag tror de flesta är nöjda med.

Nu gör vi en ny förfrågan om kompletteringar. Om det finns intresse (minst 10 st overaller) kommer vi göra ett kompletteringsinköp.

Ni som önskar ny overall, och inte köpt eller beställt en ny, välkommen med en beställning!

Priserna enligt nedan:

Ord. pris	10-19 st	20-49 st
Jacka 900,00 kr	661,50 kr	614,25 kr
Byxa 800,00 kr	560,00 kr	520,00 kr

Overallerna finns i storlek 130-xxl. Ni som är intresserade hör av er snarast om ni behöver hitta någon overall med lämplig storlek att prova.

Jag behöver er beställning senast den 13 april. Jacka och byxa kan beställas i olika storlekar. Mejla gärna eran beställning, eller ring under tecknad på telefon 0705-66 34 23!

Hör gärna av er om ni har frågor!

Vänliga hälsningar, Lena Wikénus, Klädinköpare

Nya medlemmar

Veronica Andersson
Nobelvägen 44 B 4 tr,
214 33 Malmö
Tel.0709-760235

Marie Larsen
Riddarebacken 7,
244 41 Kävlinge
Tel. 046-710468

Alice Arnesson
Ö. Långgatan 45,
244 32 Kävlinge
Tel 046-710262

Sofie Larsen
Riddarebacken 7,
244 41 Kävlinge
Tel. 046-710468

Medlemsavgift!

Har du betalt medlemsavgiften för 2009?

Om inte, får du med detta nummer av MOK-Nytt ett inbetalningskort. Använd detta snarast!

Du som får MOK-Nytt via mok.nu eller hämtar den på MOK:s hemsida får en påminnelse via e-post. Medlemsavgiften för 2009 är: -16 år 150 kr, 17-25 år 200 kr, 26 - år 300 kr, Stödande 150 kr, Familjeavgift 600 kr (2 vuxna + barn upp till 16 år)

MOK:s plusgiro 634450-1

Har Du redan betalt, bortse från detta meddelande! Är det så att Du inte önskar kvarstå som medlem i MOK är jag tacksam att få ett meddelande om detta via telefon eller E-post.

Moh Torsten

Tel: 040-933317 e-post: thermodsson@hotmail.com

TRÄNINGAR VÅREN 2009

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 26 maj 2009.

Lämna text och bilder senast den 19 maj 2009.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.

VÅRENS TÄVLINGAR

9-10/4 FK Göingarna	7-manna	17/4	Helsingborgs SOKSprint	1/5	FK Finn	Lång
11/4 Hässleholms OK	Lång	18-19/4	10-mila Äktaboden	2/5	OK Älme	Lång
12/4 OK Kontinent/	Lång	25-26/4	OK Torfinn	3/5	Markaryds FK	Lång
13/4 Ringsjö OK	Lång	25/4	OK Torfinn	Lång	31/5	Lunds OK
15/4 Rävetofta OK	Natt	26/4	OK Torfinn	Medel	2-16/6	Lilla 5 -dagers