

MOK Nytt

30/3

nr 2 2010

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 JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Dan Jensen 070-676 01 97
Lars Johansson 0416-107 27
Malin Malmberg 046-73 62 82
Benjamin Viebke 040-23 26 14

TRÄNINGANSVARIGA

Jennica Senneberg LÄGER 040-91 54 60
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80
Marlene Karlsson TIS-TRÄN 040-632 22 21
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Håkan Grubb TORS-TRÄN 040-29 23 27
Lena Magnusson GYM 040-96 34 23

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Grubb VUXENLAG 040-29 23 27
Ulf Mattsson UNGDOMSLAG 040-97 73 65

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

Vår snörrika vinter!

Vi orienterare har blivit lite bortskämda de senaste vintrarna. Snön har lyst med sin frånvaro och bara för ett år sedan så var det ju full fart på OL-aktiviteter mest hela tiden. Vintercupen rullade på som vanligt och få var det som tänkte på skidåkning. Men så kom kung Bore ändå på besök den här gången. Redan före Jul, faktiskt och det vara bara till att leta fram de gamla skidorna från något skrymsle i källaren. Man visste ju inte hur länge besöket skulle vara och det blev ju inte så långvarigt heller. Redan på Julafton började det regna bort och efter helgen var det grönt igen som gällde. Dock, vintern tog nytt grepp en bit in i januari och sedan var det ju ingen hejd på vintern och snötillgången. Ända in i mars har vi ju kunnat glida fram på den vita varan och spåren på Bulltofta har varit näst intill perfekta. Några klubbkompisar har jag också träffat på ute på Bokskogens golfbana. Fin vinter alltså för alla skånska skidåkare men inte lika skoj, som bekant, för orienterare. Årets Vintercup blev ju en rumphuggen och kylslagen historia och etapperna efter 24 januari ställdes alla in.



Inte har det blivit så mycket bättre under mars heller med inställda tävlingar i Halland och hos Hästveda, Tollarp och Härlöv.

T o m OK Kompassens tävlingar i Påsk är ju inställda. Trots mildvädret på senare tid lär det vara stora problem med parkeringen där. Inledningen av årets säsong påminner ju en hel del om senaste snöintern, alltså 2006. Då ställde snön också till problem för många arrangörer i Skåne och vi minns ju hur det var med vårt eget arrangemang uppe vid Tjörnarp 2 april det året. Bonden intill fick ju komma och plöga bort snön från TC i veckan före tävlingen!

Hur blir det nu under resten av årets vår-säsong, kan man undra. Ja, vädret skall väl inte ställa till några problem, kan man tycka.

Från SKOFs sida arbetar man på att få dispens för att flytta några av de inställda vårtävlingarna till i början av maj. Det lär vara en del olika instanser som skall ge sitt godkännande för det. Bl a SOFT och Länsstyrelsen och så skall det ju inte kollidera med planerade tävlingar i grannlänen heller. Arne G

Hjälp! Till MPWT

Flera av de etappansvariga behöver hjälp/assistans vid genomförandet av parktävlingarna. Ge dom en hjälpare när dom eventuellt ringer och ber om din hjälp. Cirka tre personer (inkl etappansvarig) behövs för genomförandet av etappen och det är inga betungande grejer. Upplägget av tävlingarna är att det i stort sett skall vara självservice med anmälan, start och målgång. Så sträck ut en hjälpare när man tar kontakt! Tackar på förhand.

Mats, Lennart, Magnus!

Parktävlingar 2010

Formerna för MPWT 2010 är nu på plats. Även i år kommer vi att kunna erbjuda nya tävlingsområden. Nya kartor är på gång och uppdatering av områden på några av de gamla kartorna. Det mesta blir 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, inga svårigheter på något sätt, bara att tuta och köra! Informationen på våra kartor kör vi som vanligt. 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	29 juni	Bunkeflostrand
Etapp 2	6 juli	Kungs- / Slottsparken
Etapp 3	13 juli	Västra Hamnen
Etapp 4	20 juli	Bulltofta Öst
Etapp 5	27 juli	Spillepengen
Etapp 6	3 aug.	Pildammarna
Etapp 7	10 aug.	Svedala
Etapp 8	17 aug.	Beijers- o. Segepark

Välkomna till sommarträning! Mats, Lennart och Magnus

OBS! Tisdagen 25 maj.

SprintStafetten!

Dags att anmäla sig till SprintStafetten 25 maj på Bulltofta.

Första lag i mål vinner. Nu upprepar vi stafetten med mixade lag av ungdom/dam/herr. Skicka in din anmälan, (Eventor) så tar vi ut lagen så de blir så jämstarka som möjligt. 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 dig via Eventor. Se inbjudan sid 2.

VÄLKOMNA TILL

Träningen 20 april!

Som kommer att utgöras av intervallträning i form av Par-stafett.

När jag i vintras satt och såg på skidskytte i TV så visades en specialvariant där två löpare stafettkörde väldigt korta sträckor inklusive skytte. Det inspirerade mig att hitta på den här träningen. Träningen kan ses som en form av intervallträning. De som vill delta delas in två och två av "tävlingsledning". Kom därför i god tid före 18.30. Målet är att få ihop så jämna lag som möjligt. Tre banor finns utsatta och kontrollerna har stiftklämmor och siffermarkeringar enligt kontrollbeskrivningar på kartan. Alla löpare springer växelvis alla tre banorna enligt speciell "gafflingsmetod". Banorna är ca 1 - 1,5 km långa. Skyttet har jag rationaliserat bort. Fast egentligen så skulle man kanske kunna ha nån variant på det? Vi får se.

Välkomna! Mats Håkansson

Weben först med senaste nyheterna!



INBJUDAN

Du MOKare, kom och spring

Tisdagen
25 maj

SprintStafetten

Klubbävling för 3-mannalag

Anmälan

Individuell anmälan via Eventor. MOK:s uttagningskommitté (MOUK) sätter ihop lagen sedan tiden för efteranmälan gått ut. Löpare som saknar bricka får låna en.

Efteranmälan

Via e-mejl till paulschannong@gmail.com senast lördag 22 maj.

Klasser, banlängder

A: 3-mannalag med en DH-16, en D17- och en H17-
B: 3-mannalag med 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 1,7 km. Banorna i klass C och D är 2,2 km. Alla banor har gul svårighetsgrad. Samtliga sträckor i klass A och B är gafflade.

Samling

Samling och omklädning i klubblokalen. Avstånd P-TC 700 m.

Start

Gemensam start för klass A och B kl 18.30.

För klass C och D gäller fri start mellan kl 18.35 och 19.00. Startstämpling

Stämplingssystem SportIdent.

Startlistor

Startlistor publiceras på hemsidan www.mok.nu senast måndag 24 maj.

Prisutdelning

Alla löpare i DH-16 erhåller hederspris.

Servering

Klubben bjuder på grillad korb med bröd, dryck (varm och kall) och annat smått och gott.

Obs! Detta gäller inte bara deltagande löpare utan även medföljande supportrar och övriga medlemmar. Alla är välkomna att följa löparna och delta i klubbgemenskapen.

Tävlingsledare

Gunnel, Lennart och Paul.

Vi hoppas på minst lika god uppslutning som i november 2008, då vi senast arrangerade denna stafett.

Välkommen alla MOKare – även Du som inte avser springa!



Nu försöker vi igen med Barnens Dag på Malmö Orienteringsklubb lördagen 29 maj!

Lördag 29 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 bra snurr på verksamheten och det här kan vara starten på att ännu fler blir intresserade.

Anmäl ert intresse!

Ni förstår att vi behöver veta intresset därför anmäler 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.



VÅRENS TÄVLINGAR

4/4 Lunds OK	Medel	17/4 OK Silva	Lång	2/5 Markaryds FK	Lång
5/4 Lunds OK	Lång	18/4 Råvetofta	Lång	22/5 FK Boken	Sprint-Stafett
10/4 Frosta OK	Medel	24/4 FK Göingarna	Sprint	30/5 Simrishamns OK	Sprint DM
11/4 Ringsjö OK	Lång	25/4 FK Göingarna	Lång	1-15/6	Lilla 5 -dagars

Ny postadress

Lovisa Wihlborg, Brukshusvägen 89-5, 275 94 Sjöbo
Hjalmar Wihlborg, Brukshusvägen 89-5, 275 94 Sjöbo
Christina Book, Brukshusvägen 89-15, 275 94 Sjöbo
Lars Johansson, Brukshusvägen 89-15, 275 94 Sjöbo
Olivia Gatte, Götgatan 21, 216 11 Limhamn
Adam Gatte, Götgatan 21, 216 11 Limhamn
Mårten Lindberg, Staffanstorpsvägen 27, 212 23 Malmö

Nya medlemmar

Tomas & Anna Andrén, barn Carl och Sophia
Monbijougatan 10 B, 211 53 Malmö
Tel.0733-75 95 50 resp 0733-75 95 51

Johannes Falk, Kråkvägen 16, 218 32 Bunkeflostrand

Medlemsavgift!

Har du betalt medlemsavgiften för 2010?

Medlemsavgiften för 2010 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.

Mvh Gunilla
Tel: 046-25 84 81 e-post: gunilla.emil@bredband.net

TRÄNINGSTIDER

OBS! Nytt Bokskogen

Tis- och Torsdagar 18-20 • Lör- och Söndagar 10-12
Vid omklädning och dusch på Torups friluftsgård gäller då 0-taxa för ungdomar under 25 år, övriga betalar 5:- mot uppvisande av medlemskort.
Styrketräning, här gäller ordinarie pris.

TRÄNINGAR VÅREN 2010

Tisdagar: Kl. 18.30 Löpträning från klubblokalen.

Torsdagar: Kl. 18.00 Stationsgympa Parkskolan.

Ledare Lena Magnusson.

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

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
04-07	Elisabeth Barane Borg	40	1970
04-08	Roland Andersson	70	1940
04-20	Bo Fors	60	1950
04-21	Anneli Lönnebacke	40	1970
04-23	Mårten Lindberg	40	1970
04-25	Axel v. Rosen	30	1980
04-28	Kjell Westlund	60	1950
05-01	Sven Johansson	85	1925
05-20	Viggo Viebke	10	2000
05-21	Mattias Gunnemyr	30	1980

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 1 juni 2010.

Lämna text och bilder senast den 25 maj 2010.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.