

# MOK Nytt

1/6

nr 3 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

# SprintStafetten en orienterings- och grillfest på Bulltofta!

Så var det då dags för årets SprintStafett, som avhölls för andra gången. Vi hade försökt att göra så kluriga banor som möjligt på ett begränsat område, där vi hoppades att sätta orienteringskunskandet på prov. Vi hade tur med vädret, lite blåsigt och småkallt men annars fint. 13 lag kom till start varav 7st startade som A-lag dvs D - H - U, medan man i B-laget kunde blanda som man ville. Dessutom startade tre löpare individuellt. Banorna var gafflade så något följa John var inte att tänka på.

En sådan här tävling måste ju ha en publikkontroll efter halva banan, även om banlängden var ca 1,6 km i snitt, och den kom i form av kontrollpunkten granen.



13 varianter av gaffling kunde vi bjuda på och förutom detta så fanns det massor av riktningssändringar att hålla koll på. För att höja nivån på orienteringen så fanns det inga skärmar på kontrollerna utan dessa bestod endast av ställningen med kontrollisfran och SportIdentdosa/stiftklämman så det gällde att ha koll på var man var och ha ögonen öppna så man hittade kontrollen. Paul friskade upp minnet på deltagarna om vilka förutsättningar som gällde inför starten. När starten gått skingrades löparna snabbt av förstäligena skäl. Det märktes en viss osäkerhet hos några löpare, vilken riktning skulle man ta, men rätt så snart föll bitarna på plats, man hittade sitt vägval och så bar det iväg. Sedan dröjde det inte länge förrän Magnus som förste löpare uppenbarade sig vid publikkontrollen, efter 5.33 min, så det gick verkligen undan och ändå såg Magnus avslappnad ut. Inte långt efter kom nästa löpare, till publikens jubel, och sedan fylldes det på i en strid ström. Gafflingen gjorde att det blev en bra

## A D+H+U (7)

1 lag 7: Mattias+MalinB+Ulf	MOK 33:54 S
2 lag 8: Moltas+Britt+Mats	MOK 39:53 S
3 lag 4: Shane+Britt+Håkan N	MOK 43:08 S
4 lag 3: ErikLG+Marlene+Roland	MOK 45:52 S
5 lag 9: Frida+Margareta+ Håkan B	MOK 52:01
6 lag 5: ErikS+Carina+Håkan G	MOK 1:00:14
lag 6: Kevin+MalinM+Ben	MOK Ej godk.

## B tre valfria

1 lag 12: Ola+Björn+Henri	MOK 32:47 S
2 lag 2: Magnus+Anneli+Magnus	MOK 33:57 S
3 lag 13: JanJ+Lasse+BoP	MOK 44:05 S
lag 1: Claes+Carolina+Arne	MOK Ej godk.
lag 10: Bertil+Kaare+Ingemar	MOK Ej godk.
lag 11: Rebecka+Sofie+Martina	MOK Ej godk.

## D individuell

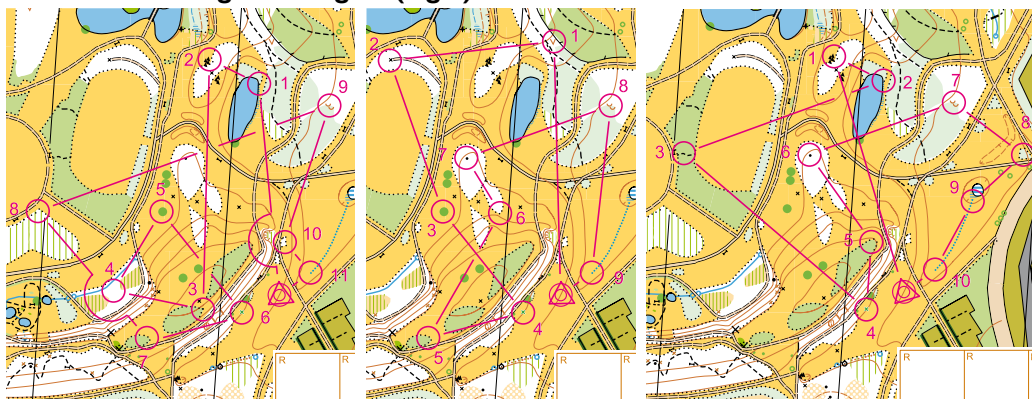
1 Marita Pusa	MOK 30:11 B
2 Lena Magnusson	MOK 36:44 B
3 Sven Andersson	MOK 47:21

spridning på löparna. Den starka värmeutvecklingen under veckan hade gjort att växtligheten exploderat, mer blad på träden, högre gräs, svårare att se kontrollerna. Nu började de första löparna komma in för växling och man fick en hum om hur det gått ute på



banan. Magnus var förste löpare till växling och Anneli tog över pinnen på andra sträckan, här satsades det friskt för att hålla ledningen men hon fick snart se sig passerad även om hon inte visste om det själv förrän hon kom i mål och växlade till Magnus.

## Så här ser det segrande lagets (lag 7) banor ut



Mattias bana, slinga 7 Tid 11,54

Malin Bs bana, slinga 2 Tid 14,00

Ulfs bana, slinga 6 Tid 8,00

## Weben först med senaste nyheterna!

## Sprintstafetten 25/5 2010. Resultat per slinga. Minuter, sekunder

Slinga	Slinga 1	Slinga 2	Slinga 3	Slinga 4	Slinga 5	Slinga 6	Slinga 7	Slinga 8	Slinga 9
Längd	1,7 km	1,5 km	1,4 km	1,7 km	1,6 km	1,5 km	1,8 km	1,7 km	1,6 km
1.	Håkan G 9,14	Magnus 8,22	Ola R 9,47	Shane 11,52	Björn L 10,41	Ulf 8,00	Magnus 10,55	Moltas 10,32	Arne G 14,02
2.	Bertil 16,54	Bo P 11,38	Håkan N 10,47	Mats 12,08	Carolina 13,23	Anneli 14,40	Mattias 11,54	Roland 13,38	Frida 16,27
3.	Margareta 20,35	Benjamin 13,51	Britt 17,13	Marlene 12,29	Håkan B 14,59	Kaare 12,46	Henrik E 12,19	Berit 20,29	Lasse 19,00
4.	Claes 39,09	Malin B 14,00	Erik L-G 19,45	Jan J 13,27	Erik S 21,39	Kevin */	Malin M */	Ingemar 22,20	Martina 21,08
5.		Rebecca 21,59		Sofie B 17,49					Carina 29,21

\*/ Sprang förbi växlingskontrollen utan att stämpla. Därför ingen mellantid för lag 6:s sträcka 1 och 2. Segrande lag, Mattias, Malin B och Ulf hade slinga 7, 2 respektive 6.

Gaffling enligt den s.k., Vänesmetoden. 3 banor med gemensam kontroll vid ungefär halva banan, tillika publikkontroll. Därefter ny gaffling för resten av banan.

När tre banor gafflas, ger de sex bandelarna nio olika banalternativ och 36 olika bankombinationer.

I huvudklassen tog Moltas lag 8 ledningen med en fin tid, 10,32 på slinga 8, sedan följde strax Shane som 2:a (lag 4) 11,52, Mattias 3:a (lag 7) 11,54, Frida 4:a (lag 9) 16,27, Erik LG 5:a (lag 3) 19,45, Erik S 6:a (lag 5) 21,39. Moltas växlade till Britt som fick ett försprång på 1,20 före Berit som var nästa löpare att springa andra sträckan. Tätt därefter (2 sek) växlade Malin B, så det var knivskarp konkurrens om placeringarna. Den här sträckan skulle ge lag 7 ett bra avstånd till andra laget, lag 8, Malin B gick runt på 14.00 och växlade efter 25,54 som 1:a. Nästa att växla var Britt 27,45, sedan kom Berit,



efter ytterligare drygt 3 min följde av Marlene, Margareta och Carina. Malin B växlade till Ulf som med sina 8 min på sträckan med säker marginal tog hem segern i A-klassen (sluttid 33,54). Sedan följde Mats 39,53, Håkan N 43,08, Roland 45,52, Håkan B 52,01, Håkan G 60,14.

I B-klassen fortsatte rafflet mellan 3 lag och då främst mellan lag 12 och 2. Det blev ingen sekundstrid, men en dryg minut skiljde till slut, där lag 2 hade Magnus både på sträcka 1 och 3. Lag 12 vann med Björn, Henrik och Ola. Lag 13 med Jan, Bertil och Bo stretade på så gått det gick, men mot sina yngre motståndare fanns inte mycket att göra, utan fick se sig besegrade med ca 10 min. Kan förmoda att lag 12 hade mer spring i benen, orienteringsmässigt var det säkert jämnt.

Efter välförrättat värv var det dags för dusch och eftersnack med prisutdelning och till detta korvgrillning av smala, tjocka, vegetariska samt kaffe med kaka. Vinnarna hyllades med diplom och applåder. Ungdomarna fick godispåse och såg lyckliga ut. Paul tackade deltagarna för deras insatser och undrade om vi fick komma tillbaka nästa år med SprintStafetten och det verkade så, så vi ses nästa år. Välkomna då igen!

Gunnel, Paul, Lennart

# Triangel-Match 10!

OK Skærmen Værløse indbyder til TriangelMatch lørdag/søndag d. 21.-22. august 2010 i TisvildeHegn. Mødested er Tisvilde Hegn Oks klubhus, Godhavnsvvej 3, Tisvildeleje.

Baner: Bane A: 7 km svær, Bane B: 5 km svær, Bane C: 3 km mellemsvær, Bane D: 2,5 begynder (tæller ikke i matchen). Blandt de tællende personer skal der være mindst 3 damer.

Løbsdeltagelsen er gratis, middag DKK 125 (uden drikkevarer, der kan købes)

Overnatning koster DKK 50 og morgenmad DKK 20. Ved overnatning skal medbringes sengetøj/sovepose + madras. Man kan også overnatte i telt ved hytten.

Tilmelding klubvis for Malmö og Lyngby Navn, lørdagens bane, deltagelse i middag, overnatning, morgenmad, rævejagt.

Tilmelding senest 13. august 10.

OK Skærmen ser frem til et hyggeligt arrangement og håber på godt vejr og mange deltagere.

Vel mødt. OK Skærmen, Værløse v/Ulla Hooge

Vill du delta, anmeld dig till Britt Bülow 046-25 20 13

## PRESENTKORT TILL MIO!

MOK:s bingoblag säljer ett presentkort på 5000 kr som gäller till den 30/4 2012. MIO har som bekant möbler och heminredning. Är Ni intresserade att lägga ett bud, kontakta Bengt per tel. eller mail. *Mvh Bengt*

## Ullmax

Ullmax kommer på besök till klubblokalen onsdagen den 9 juni klockan 18:30.

Kom gärna och ställ frågor eller ge förslag på sortimentet. Välkomna!

Magnus

## Bästa MOK:are

Aktuell ställning den 19 maj 2010

För damer och herrar upp till och med 16 år gäller det att samla poäng på ålgots cup och ungdomsserier. Här är det preliminära slutresultatet.

Damer	Pl	Namn	Snittp
1.	Marlene Karlsson	17,14	
2.	Malin Malmberg	23,69	
3.	Carolina Landin	31,70	
4.	Berit Schannong	40,24	
5.	Gunilla Persson	47,17	
6.	Lena Persson	58,97	
7.	Lovisa Wihlborg	59,21	
8.	Anneli Lönnebacke	66,63	
9.	Britt Bülow	75,82	
10.	Lisbeth Lindeberg	83,49	
11.	Gunnel Nilsson	96,56	
12.	Margit Glans	103,58	

Herrar	Pl	Namn	Snittp
1.	Magnus Jonasson	28,66	
2.	Ulf Mattsson	30,92	
3.	Håkan Grubb	32,53	
4.	Håkan Nilsson	37,41	
5.	Arne Gustafsson	57,88	
6.	Roland Dahlman	60,34	
7.	Ivan Persson	60,97	
8.	Lars Johansson	68,87	

9.	Mats Håkansson	69,05
10.	Håkan Brost	79,77
11.	Paul Schannong	82,68
12.	Gert Olsson	84,22

Herrar	Pl	Namn	Snittp	Poäng
13.	Mattias Jacobsson	89,51		
14.	Kaare Hansson	99,72		
15.	Bo Bülow	101,98		
16.	Ingemar Turesson	108,48		
17.	Hans Lindin	109,26		
18.	Lennart Nilsson	110,10		
19.	Jan-Erik Glans	115,85		
20.	Krister Lindeberg	149,42		
21.	Bengt Nygren	179,19		
22.	Claes Claesson	193,64		
23.	Denny Hallström	242,82		

Damer -16år	Pl	Namn	Poäng
1.	Lisa Landin-Grubb	30	
1.	Frida Malmberg	30	
3.	Alice Arnesson	24	
4.	Sofie Larsen	20	
5.	Saga Thomsen	13	

För damer och herrar gäller sverigelistan som du hittar på [www.obasen.nu/sverigelistan](http://www.obasen.nu/sverigelistan). Här finns det några tävlingar kvar att ta poäng på.

## 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.*

## Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
06-23	Bo Paxby	50	1960
07-28	Jan-Erik Glans	70	1940
07-28	Anita Jönsson	60	1950
08-02	Per-Johan Johansson	40	1970
08-12	Minna Aronsson	10	2000
08-26	Börje Ulvesten	85	1925

NÄSTA

## MOK-Nytt

Utkommer den 7 sept 2010.

Lämna text och bilder senast den 31 aug 2010.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.