

# MOK Nytt

25/1

nr 1 2011

Klubbkväll: tis 19-21.

## Kontaktpersoner i klubben

### STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83

Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27

Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35

Sekr. Britt Bülow 046-25 20 13

### LEDAMOT

Kaare Hansson 040-26 53 48

Ulf Mattsson 040-97 73 65

### SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64

Benjamin Viebke 070-305 30 59

### 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 070-305 30 59

### TRÄNINGANSVARIGA

Dan Jensen LÄGER 070-676 01 97

Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

Linda Wijk TIS-TRÄN 073-998 04 65

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@inrab.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

MEDLEMMARNA I MALMÖ ORIENTERINGSKLUBB KALLAS TILL

# Vårmöte 14 februari!

Medlemmarna i Malmö OK kallas till Vårmöte (f.d. årsmöte) i klubbstugan måndagen den 14 februari kl 18.30. Utdelning av priser, behandling av bokslutet och verksamhetsberättelsen för 2010 samt fika står på programmet.

Välkomna! Styrelsen

MAGNUS JONASSON

## MOKs nye ordförande har ordet!

MOK-nytt redaktionen undrade om jag ville skriva lite om mina tankar som ordförande, och det är ingen dum idé, så det fick bli så.

Jag har inga tankar på att flytta tisdagsträningarna till onsdagar eller införa andra större förändringar.

Dels för att ordförande skall inte förändra saker bara för sakens skull och en ordförande skall inte ändra saker utan att medlemmarna tycker att det är en bra idé.

Och dels för att klubben fungerar redan bra idag, det finns många i klubben som gör olika uppgifter och gör det bra.

Merparten av arbetet i klubben skall inte heller göras av ordförande eller styrelsen. Utan dess uppgift är att se till så att allt som skall göras även görs.

### Karriären

De flesta känner mig så jag tänker inte göra en presentation av mig själv, men däremot lite kort om min OL historia.

Min karriär i Malmö OK började för ganska exakt 30 år sedan. Toivo var ordförande, klubblokalen fanns i en källarlokal på Rosengård och Henny lärde mig orientera på gamla LV4.

Min första nationella tävling var DM och där kom jag tvåa. Kanske tilläggas bör att det var i H10B, och det var A-klassen som var DM klass. Vi var många ungdomar då och våra föräldrar var aktiva inom ungdomskommittén.

MOK gick när jag slutade att vara ungdom upp i Elitserien i Skånes u-serie efter en vandring genom serierna precis om dagens ungdomar har gjort.

Steget från ungdom till junior får många att sluta men för mig tog här Per vid. Han blev nästan som en personlig tränare. Han ringde och undrade om vi skulle träna, hämtade mig och vi åkte ut ofta ut och körde långpass på gröna kartan i områden där det inte finns orienteringskartor. Detta var säker en bidragande orsak till att inte jag som många andra slutade.

Sedan blev det lumpen, på "nya" LV4 och därefter flytt till Halmstad. Jag tävlade fortfarande för Malmö men tränade nu nästan helt på egen hand.

### Mitt bästa lopp

Mitt bästa lopp är kanske första etappen av O-ringen i Halland 1993. Jag sprang H20A och startade ganska tidigt. Terrängen var småkuperad med en hel del mindre kärr. Det gick fort och allt bara stämde på kartan så jag kom rakt på alla kontroller. Jag ledde länge och många trodde att jag skulle vinna, men jag slutade 3:a. Och dagen efter lyckades jag så klart göra en ordentlig bom.

Andra bommar man minns är när jag sprang H21E på Östgöta 3-dagars, vet ej vilket år det var. Men terrängen var tuff och det var svårt för en Skåning, ja även för icke Skåningar. Långa banor och många kontroller att bomma under 3 dagar. Även på Gotlands 3-dagars några år senare fick jag för mig att springa H21E. Här var det lättlopt, men för en icke stegande orienterare var det svårt att hitta gropen bakom rätt buske i helt platt skog.

### Tankar

Men för att återgå till huvudämnet, mina tankar som ordförande.

### Läser man klubbens stadgar hittar man bland annat följande

"Styrelsens uppgifter

- tillse att MOK följer gällande lagar, ingångna avtal och bindande regler.
- verkställa medlemsmötenas beslut.
- planera, leda och fördela arbetet inom klubben
- ansvara för och förvalta MOKs medel.

Ordföranden är MOKs officiella representant och ska leda styrelsens förhandlingar och arbete."

Då ser man att styrelsen skall hålla koll på pengarna, avtal och rapportera dit det skall rapportera.

Sedan skall styrelsen också se till så att medlemmarnas önskemål och idéer tas tillvara.

Ordförande skall se till så att det blir gjort.

Vad som är viktigt är att medlemmarna har förslag och tankar om saker.

Styrelsen eller ordförande skall inte själva komma med alla nya förslag eller utföra allt.

Arbetet skall göras av klubbmedlemmarna, styrelsen skall se till så att det finns resurser och så klart bistå med hjälp.

Fortsättning nästa sida

**Weben först med senaste nyheterna!**

Fyra tankar om vad som är viktiga för klubben, det finns många att ta upp, men det blir fyra just nu:

### Ungdomarna!

• Det första är ungdomarna, de är klubbens framtid, utan dem så överlever inte klubben. Det gäller att få tag i dem, utbilda dem och sedan hålla kvar dem förbi junioråldern och framåt.  
Här behövs ingen närmare förklaring, ungdomarna blir redan fler och bättre hela tiden.

### Eliten!

• Eliten, låter kanske lite mer udda, då vi inte är en elitklubb eller kommer att kunna mäta oss med Pan.

Men man kan kalla de bästa i klubben för klubbens elit, det är viktigt att de finns och blir bättre hela tiden. Det behövs om inte annat för ungdomarna, att prata med, att träna med och att se upp till. Och vill vi ha lagt till tjoget behövs de som kan ta de längre sträckorna. Varför skulle klubben inte kunna ha lag till 10-mila regelbundet, för herrar, damer och ungdomar? Lunds OK ligger nära geografiskt och lyckas locka en hel del bra orienterare, så det skall väl vi också kunna?

### Motionärer!

• Motionärer, ja, även om man inte tillhör någon av de två ovan nämnda så har man en plats i klubben. Det är kanske fel att kalla alla motionärer. Men alla skall få träna och tävla på sina villkor, en del vill kanske komma ut i naturen och gå öppna banor i lugn och ro utan stress. Träna för att hålla kroppen i form. Alla har olika mål med sporten och alla är välkomna.

### Gemenskap!

• Gemenskap är den sista punkten. Det jag själv ofta kommer ihåg är tävlingsresor och träningsläger. Man åker iväg och det blir mycket orientering och snack med trevliga klubbmedlemmar under några dagar, vad kan vara bättre? Även klubbarrangemang, som vi har många bra, bidrar till att öka gemenskapen. Man skapar en klubbkänsla, det drar med sig fler och de som är med får det lättare att stanna kvar.

Gemenskap skapar man även på träningar där många är med och på fikan efter tisdags-träningarna.

Men som sagt har du tankar om något, det kan vara allt från något du saknar i klubb-lokalen till att du vill arrangera en klubbträning hör gärna av dig.  
Prata med någon i styrelsen, eller den som är ansvarig för det du funderar på, bolla din idé.

Utan aktiva medlemmar är det svårt för styrelsen att veta vad medlemmarna vill och styrelsen skall ju verka i största möjliga mån enligt medlemmarnas önskemål.

Magnus Jonasson

Fel telefonnummer i MOK-matrikeln, så här skall det rätta numret vara!

Linda Wijik TIS-TRÄN 073-998 04 65

# Bästa MOK:are

Slutställning 2010

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

### Damer -16år

Pl	Namn	Poäng
1.	Emelie Malmberg	99
2.	Sofie Larsen	91
3.	Lisa Landin-Grubb	83
4.	Alice Arnesson	56
5.	Frida Malmberg	46
6.	Hanna Larson	20
7.	Saga Thomsen	18
8.	Julia Svärd	5
8.	Sofie Jeppsson	5

### Herrar -16år

Pl	Namn	Poäng
1.	Kevin Mattsson	212
2.	Moltas Viebke	188
3.	Shane Mattsson	149
4.	Erik Landin-Grubb	76
5.	Mattias Jacobsson	74
6.	Viggo Viebke	73
7.	Erik Svanström	69
8.	Hjalmar Wihlborg	57
8.	Oskar Jensen Sondén	57

10.	Theo Lönnebacke	6	4.	Håkan Nilsson	41,04
11.	Ludvig Lönnebacke	5	5.	Oskar Jensen Sondén	47,40
11.	Tim Andersson	5	6.	Mattias Jacobsson	53,50
11.	Daniel Jakobsson	5	7.	Ivan Persson	70,02
11.	Hector Wall	5	8.	Arne Gustafsson	70,26

### Damer

Pl	Namn	Snittpoäng
1.	Malin Malmberg	23,94
2.	Carolina Landin	32,81
3.	Berit Schannong	41,54
4.	Gunilla Persson	42,28
5.	Lovisa Wihlborg	46,69
6.	Lena Persson	72,47
7.	Britt Bülow	85,33
8.	Anneli Lönnebacke	89,08
9.	Gunnel Nilsson	115,68
10.	Margit Glans	136,45

  

Pl	Namn	Snittpoäng
1.	Ulf Mattsson	26,23
2.	Håkan Grubb	31,28
3.	Magnus Jonasson	31,81

### Herrar

## Vintercupen 2011

• 30/1 Eslövs FK Stehag • 7/2 OK Kontinent  
• 13/2 Malmö OK Bokskogen • 20/2 Frosta OK  
• 27/2 Ringsjö OK  
Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

## MOK vill ha din 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.

### Din E-post adress är viktig!

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

## TRÄNINGSTIDER

### Bokskogen

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

Styrketräning, här gäller ordinarie pris.

## PAN-Mixen

### Glöm inte att anmäla dig till PANs tävlingar 4-6 mars!

Vårens första tävlingar i Skåne går av stapeln i PANs regi. Nytt för i år är att stafetten Skåne-Mixen ersatts med en medeldistans-tävling. Natten avgörs på kartan Åhus Norra med TC på Hotell Åhusstrand. Medel- och Längdistans går i Friseboda/Furuboda med TC vid Strandridaregården.

Börja träna nu, ca 1 1/2 månad till start!

## Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
02-05	Per Jensen	60	1951
03-17	Benny Johansson	70	1941
03-18	Ewa Matz	50	1961
03-21	Veronica Granath	20	1991

## Medlemsavgift!

Höstmötet beslöt att följande medlemsavgifter skall gälla. Aktiv tom 16 år 150:-, aktiv 17-25 år 200:-, aktiv 26 år och äldre 300:-, stödjande 150:- samt familjeavgift 600:-/familj (2 vuxna och ett obegränsat antal barn upp till 16 år inom samma familj).

## TRÄNINGAR VÅREN 2011

**Tisdagar:** Kl. 18.30 Löpträning från klubblokalen.

**Torsdagar:** Kl. 18.00 Stationsgympa, Mellanhedsskolan. Ledare Lena Magusson.

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