

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

7/6
nr 3 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
Krister Lindeberg 040-54 72 64

SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Dan Jensen 070-676 01 97
Lars Johansson 0416-107 27
Malin Malmberg 046-73 62 82
Benjamin Viebke 070-305 30 59

TRÄNINGSANSVARIGA

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
Dan Jensen UNGDOMSLAG 070-676 01 97

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

10MILA 2011, Riksten, Botkyrka

10 MILA. Denna anrika tävling som alla vill springa (nja kanske inte alla i Malmö). Dock så var vi 4 st. från MOK, som tillsammans med OK Kontinent bildade ett lag i årets 10 MILA. Som tur var så fanns det flera löpare som är bättre och säkrare än jag så jag fick nöja mig med gryningssträckan på 8,4 km. Nu var det så att vi tappade lite tid under natten så det var fullt dagsljus när jag startade. Och det var nog tur det... Sömn gick det inte att få pga. 0-gradig temperatur i ett oisolerat tält utan värmekälla.

Nåja vi genomförde det hela och här är en återspeglings av min runda:

Orientering i riktig skog

Riktig orientering i riktig skog. Jättesvårt men hur kul som helst.

Växlade ca. kl. 07:00 så jag slapp pannlampan !!

Började i lugnt tempo och tog 1:an utan problem.

Till 2:an rundade jag höjden och kom rakt på den.

Bra start !!!

Fortsatte fint mot 3:an och passerade en kontroll och sen blev jag osäker på var jag var. Yrade runt i nästan 5 min innan jag tog den.

(Inte så kul eftersom jag var ett par meter ifrån den från början...)

4:an och 5:an var inga problem.

6:an skulle jag bara runda höjden och gå rakt på MEN det blev inte så. Istället yrade jag runt igen i ytterligare 5 min innan jag lyckades hitta kontrollen.

Kom lite snett mot 7:an men läste in mig och tog den säkert !!

8:an var enkel. Upp så högt det gick mot radioantennen (radio/TV-kontroll).

Till 9:an stannade jag och drack lite och sen tog jag den ganska fort.

10:an (194) verkade enkel men jag lyckades snurra runt i drygt 5 min innan jag hittade rätt.

Sen kom långsträckan till 11:an som är den enda sträckan jag är nöjd med.

Tog sen 12:an och skulle ta 13 men blev osäker på hur långt jag var så där gick drygt 4 min till.

Resten var inga problem. Fattar dock inte riktigt varför man skulle upp på sista höjden.

Inget roligt med 20 min bomtid men vi kom iallafall i mål med hela laget godkänt.

Det blev 11,8 km's löpning på 94 min. Inte så bra !!

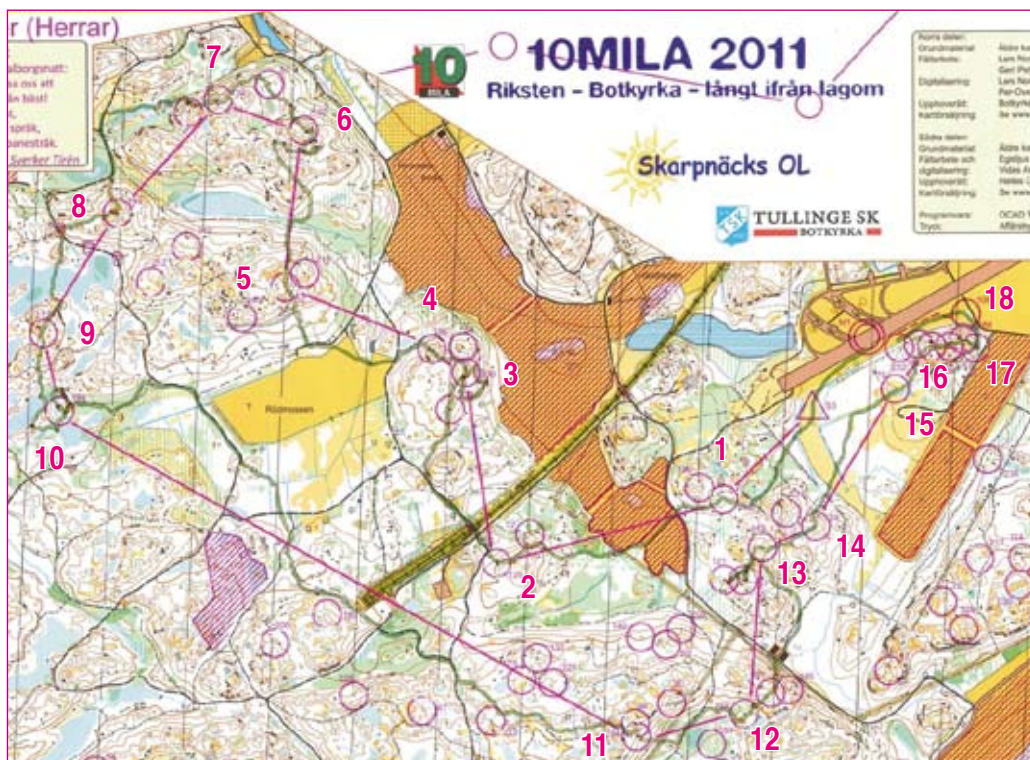
Nu hoppas vi på ett eget lag till nästa år. Eller ???

Håkan Grubb

Segrare Ungdomar: Södertälje-Nykvarn

Segrare Damer: Tampereen Pyrintö

Segrare Herrar: Kalevan Rasti



235	340	OK Kontinent 1					1013:42	357:30
(1)	Greger Berglund	98:54	259	27:28	259	0	98:54	27:28
(2)	Ted Gustavsson	126:14	257	46:41	253	-6	225:08	72:09
(3)	Robin Westesson	121:58	271	54:20	259	+6	347:06	119:31
(4)	Mikael Nilsson	157:12	299	61:18	263	+4	504:18	176:37
(5)	Pontus Gustavsson	65:48	163	16:01	252	-11	570:06	192:12
(6)	Håkan Grubb	94:42	300	46:55	260	+8	664:48	238:29
(7)	Ola Jensen-Sonden	71:49	261	34:51	255	-5	736:37	273:14
(8)	Viktor Jensen	120:03	259	56:49	257	+2	856:40	327:30
(9)	Per Aspegren	65:12	229	Omstart	247	-10	921:52	349:18
(10)	Johan Aspegren	91:50	200	Omstart	235	-12	1013:42	357:30

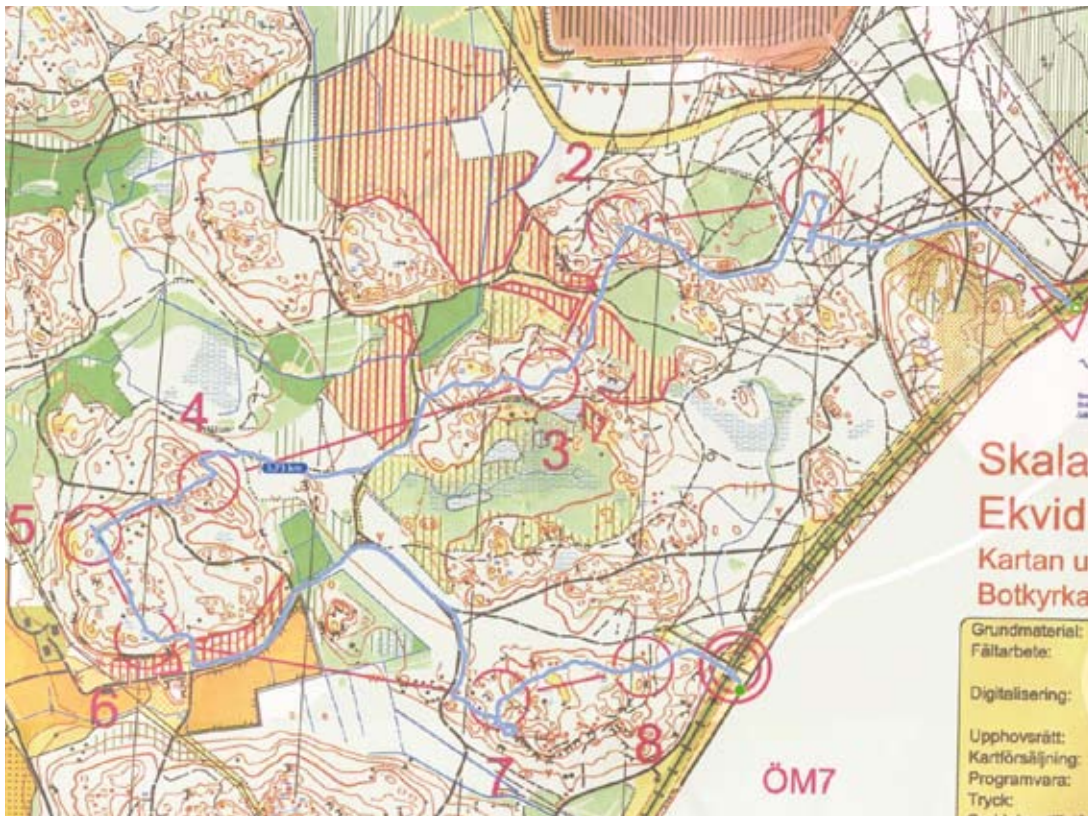
Weben först med senaste nyheterna!

Öppen 7 på 10-Mila

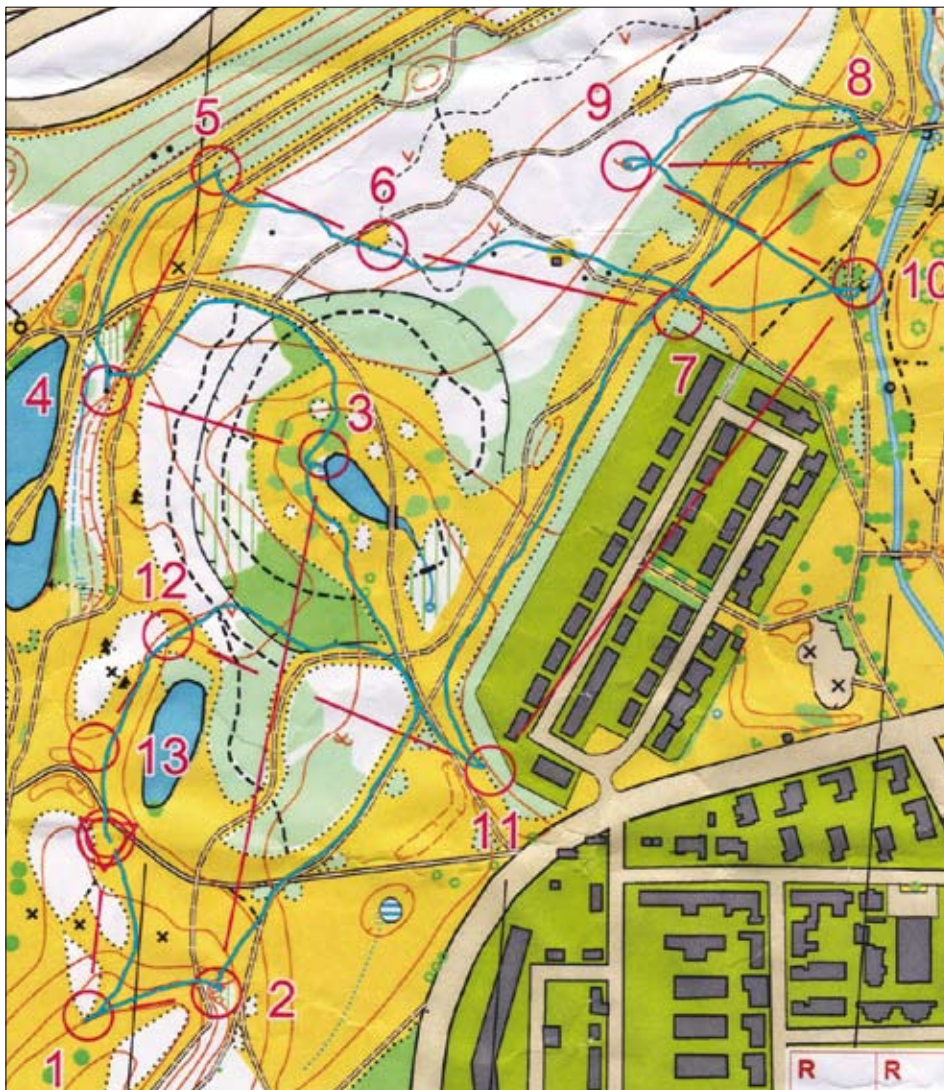
Inför 10-Mila sista helgen i april, Valborgsmässoafton bestämde vi oss för att göra en tur till Stockholm och 10-Mila och prova på tävlingsterrängen vid Tullinge gamla flygplats. Och heja fram vårt herrlag. Man hade i år ordnat med öppna klasser i ett terrängavsnitt bredvid den stora tävlingen så att både de som deltog i 10-Mila kunde träna och andra OL-sugna kunde prova på en liknande terräng som huvudtävlingen. Vi bestämde oss för öppen 7 som var ca 3 km lång och hyfsat svår. Det började bra med en bom på första kontrollen, se Gpsen, 50 meter fel och ett gytter av stigar. Efter det skärpte vi oss och sen gick det bra till 4:e kontrollen där vi stegade för att sen gå upp för slutningen, men gick lite för långt och kom upp fel men såg kontrollen till vänster om oss. Vid 7:e såg vi en kontroll inne terrängen när vi kom till stigningsningen, men bedömde att det inte var vår, men oj vad fel vi hade. Och Gpsen visar också hur vi snurrat efter detta beslut. Men i mål kom vi som synes.

En trevlig och öppen skog bjöds det på.

Gunnel o Lennart



Sprintstafetten ur Magnus perspektiv!



Lag 1 – Sträcka 3. Bana 5. Magnus Jonasson. Den blå linjen är Gpsens markering som visar Magnus väg genom terrängen.

Min gaffling var 2,1 km och jag hade 11 minuter och 40 sekunder och då sprang jag 2,4 km löpvägen.

Stafett, då får man se till att verkligen springa så bra man kan, man har ju två till i laget. Sprint innebär full fart från start och sedan hoppas att man orkar hålla den ända in i mål.

Så lite tankar på banan.

1. Kort sträcka uppför, följ bara kanten på träden.
2. Här har man sett folk gå ner innan och ta kontrollen.

3. Bestämde mig för att springa höger in i den gula öppningen mot sjön.

4. Rakt på eller runt. Gräs/stig är betydligt mer snabblopt än skog med lite undervegetation. Så det blev höger runt. Man får dessutom kontrollen lättare den vägen.

5. Valde att hålla mig nedanför höjden på stigen. Höger vägvalet hade varit först upp sedan ner, det kostar lite tid.

6. Här var det bara att rakt på och hoppas man kommer på gläntan.

7. Ut mot den stora stigen, men passerade inte den lilla stigen där jag tänkt mig.

8. Med sikte på högra kanten av det gröna var det bara att springa på.

9. Stigen höger om till jag kom till det vita och då vek jag av och höll koll på gläntan som man såg.

10. Ut på gräset och sedan med sikte på det gröna.

11. Vilken sida om husen? Jag valde höger för det var mindre tillbaka i slutet där. Även om det var en sämre utgång från kontrollen.

12. Höger om första dungen och sedan in på lilla stigen. Vek av precis innan stigningen.

13. Ingick inte i sista sträcken.

Mål. Inga problem.

En trevlig bana, med mycket hit och dit.

Ett trevligt väder att springa i och även titta på i. Och en god korb och många klubbmedlemmar som var med.

Tack och ser redan fram emot nästa års tävling!

Magnus Jonasson

Klass A	lag tid	1:a sträckan	tid	2:a sträckan	tid	3:e sträckan	tid
lag 4	00:41:19	Mattias J (5)	00:12:14	Linda W (9)	00:18:36	Håkan G (1)	00:10:29
lag 6	00:48:12	Lisa L-G (7)	00:22:40	Marlene K (2)	00:13:16	Ulf Lj (9)	00:12:16
lag 2	00:51:44	Erik L-G (7)	00:25:13	Johanna B (3)	00:15:12	Olof N (5)	00:11:19
lag 1	00:55:31	Erik S (1)	00:27:25	Gunilla P (9)	00:16:26	Magnus J (5)	00:11:40

Klass B	lag tid	1:a sträckan	tid	2:a sträckan	tid	3:e sträckan	tid
lag 13	00:39:09	Olof N (7)	00:09:32	Ted G (5)	00:12:14	Bo B (3)	00:17:23
lag 3	00:43:20	Tomas V (4)	00:11:08	Carolina L (8)	00:17:07	Håkan N (3)	00:15:05
lag 12	00:51:33	Anders N (4)	00:17:52	Berit S (9)	00:16:05	Anneli L (2)	00:17:36
lag 5	00:51:36	Sofie H (1)	00:17:10	Arne G (6)	00:16:44	Sofie H (8)	00:17:42
lag 10	00:51:54	Kerstin N (2)	00:23:16	Jan J (4)	00:15:54	Axel vR (9)	00:12:44
lag 11	00:52:06	Lena P (3)	00:21:41	Benjamin E (5)	00:11:11	Benjamin V (7)	00:19:14
lag 9	00:54:09	Roland D (6)	00:16:30	Bertil K (7)	00:22:10	Bo P (2)	00:15:29
lag 7	00:56:11	Britt B (8)	00:23:34	Kaare H (3)	00:15:38	Ivan P (4)	00:16:59
lag 8	00:57:17	Håkan B (2)	00:17:33	Gert O (6)	00:18:16	Ingemar T (7)	00:21:28

Gaffling: 1:a sträckan

(1) = A+X (2) = A+Y (3) = A+Z

2:a sträckan

(4) = B+X (5) = B+Y (6) = B+Z

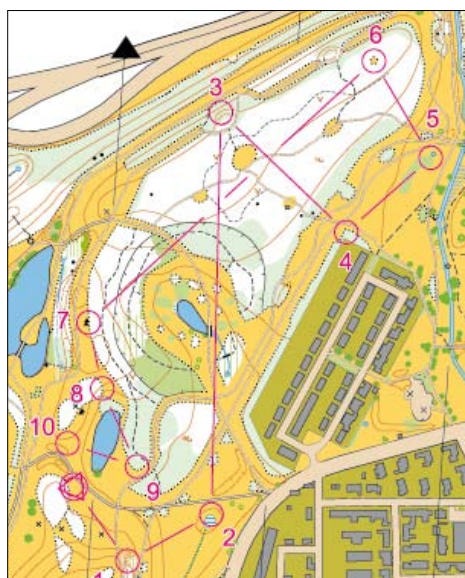
3:e sträckan

(7) = C+X (8) = C+Y (9) = C+Z

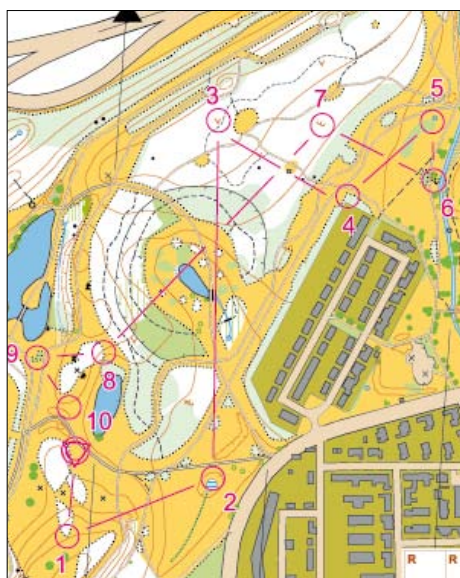
Sprintstafetten bjöd även på en öppen klass och här blev placeringarna enligt vidstående. Efter mål-gång och duschning samlades man för att avnjuta grillad korv samt kaffe/te och kakor utanför klubb-huset. Vädret var på sitt mest strålande humör och visade sig alltså från sin bästa sida med sol och vackert väder. Paul delade sin vana trogen ut diplom till det vinnande laget som var Mattias, Linda och Håkan G.

Klass C Öppen 2,2 km

1	23 Mattias Gunnemyr	19:00
2	25 Jesper Gustavsson	30:09
3	24 Anna-Karin Gustavsson	30:15
4	20 Marita Pusa	32:49
5	21 Henny Arwidsson	34:30
6	22 Torsten Hermodsson	34:31
7	17 Lars-Göran Nilsson	34:33
8	16 Lena Magnusson	39:05



Lag 1 - Sträcka 1. Bana 1. Erik Svanström



Lag 1 - Sträcka 2. Bana 9. Gunilla Persson



Tävlingar 2011 och 2012

Fredagen den 14 oktober 2011

I år arrangerar vi en nationell tävling tillsammans med Lunds OK. Det är Revinge by Night, en nattstafett fredagen den 14 oktober. Det är tillåtet att ställa upp med lag som arrangör. Så klubben kommer att ha ett eller förhoppningsvis två lag med. Du som inte springer får gärna hjälpa till, hör med Paul för mer information.

Lördagen den 25 augusti 2012

Lördagen den 25 augusti 2012 arrangerar vi en nationell medeldistans i trakterna kring Frostavallen.

Någon timme efter denna blir det jaktstart på dessa tider. Så boka in dagen redan nu för att hjälpa till.

Håkan G är tävlingsledare tillsammans med Magnus. Jan har, som vanligt, lovat att revidera kartan så den blir bra.

Banläggare sökes fortfarande, kanske det skall vara två stycken?

Även en TC-chef bör snart tillsättas.

Kontakta Håkan eller Magnus för mer information.

Dags med ett återseende 2012

Sedan är det återigen dags för en Revinge by Night på senhösten 2012.



Träningslägret 2011 i Husqvarna

Fredag.

Vi började med natt-orientering. Det gick bra för många av oss. Vi hade väldigt kul! Fast det var inte riktigt mörkt trots att klockan var över 10.

Lördag.

Vi startade med orientering med sportident för de små. Men då fick de stora vara utan sportident. Och sen fick de stora ha sportident och de små fick vara utan.

Det gick väldigt bra för mig första gången men inte lika bra andra gången. Först sprang jag med Dan och sen med Pappa. Vi hade väldigt kul den dagen.

Söndag.

Vi hade äventyrsorientering. Mitt lag var Mathias, Kevin, Shane, Viggo och jag. Det andra laget var Erik, Erik, Oskar och Moltas. Jag och Viggo räknades som en person eftersom han hade varit sjuk på lördagen, så han blev efteranmäld. Den första övningen hette slalombacksidioten som var jättejobbig. Sen skulle vi hämta 8 kontroller (minst 1 var) och efter det så fick vi svara på 2 frågor. Sen skulle 1 eller 2 man leta upp en gömd karta med hjälp av kompassriktning och avstånd och sen springa till en ny startpunkt. De andra fick skjuts upp med bil.

När hela laget var samlat så skulle man springa en bana med hela laget tillsammans hela tiden. Det hela avslutades med kast på liten skärm. Det gick väldigt bra för vårt lag, för Eriks lag hade skickat ut Erik på en av de svåraste kontrollerna men eftersom Oskar redan hade tagit den så blev det lite tokigt där och deras lag fick bryta. Efter det så körde vi hem och åt lunch och sen åkte vi hem till Skåne.

Lisa



3 suveräna DM-segrare!

Eslövs DM-tävling bjöd på strålade väder i norra delen av Eslöv och det var med lysande insatser som Malmö OK tog hem tre DM segrar med en ledning från start till mål.

Löparna det gäller är Linda Ranbro, Ulf Ljungstrand och Benny Johansson och här kan man verkligen tala om att blixten stod stilla när Ulf och Benny rörde på sig. Om man tar en titt i sträcktidslistan får man en aning om hur det har gått till.

Linda hade det lite jobbigare i sin klass och kom in som tvåa, men blev ändå 1:a. Hur gick nu detta till? Jo, "segraren" i klassen tävlar för Ballerup och då blir man inte vinnare i ett skänkt DM. Nu till Lindas prestation, hon gick ut lite löst men ökade takten och säkerheten efterhand, så efter 8:e kontrollen var hon i ledningen denna placering släppte hon inte utan stod som slutlig DM-segrare i D35 efter 15 kontroller. Lysande. Grattis Linda!

Benny tar ledningen direkt och vinner sedan de flesta sträckorna, vid de tillfällen då han inte är bäst på sträckan är det bla Arne G som snuvar honom på detta. På sträckan mellan 2-3 sker en liten djupdykning med en 11:e placering. Men Benny har marginalerna på sin sida och är alltså i ledningen totalt fram till 5:e, där han dalar till en 2:a plats. För att sedan raskt återta 1:a platsen efter 6:e och hålla denna in i mål. Grattis Benny!

Ulf startade lite mer återhållsamt för att sedan öka takten men det dröjde till 4:e kontrollen innan han gick upp i topp. Det är bara på sträckorna mellan 9-10 och 10-11 som det blir en 2:a plats. Efter detta var han ohotad in i mål med en segermarginal på 1.06 till 2:an som var Tore Tjernlund, Vilse. Grattis Ulf!

Dessutom hade vi en vinnare i en av de öppna klasserna och det var Saga Thomsen som knep denna plats genom en segermarginal på 1.11 till 2:an.

Så här fördelades medaljerna till vår duktiga löpare. Tre guld, ett silver och fem brons!

DM-guld till: Linda Ranbro (D35), Ulf Ljungstrand (H50), Benny Johansson (H70)

DM-silver till: Torsten Hermodsson (H85)

DM-brons till: Lisa Landin-Grubb (D10), Magnus Jonasson (H35),

Carolina Landin (D40), Gunilla Persson (D45), Berit Schannong (D60)



Torsdag den 18 augusti kl 18.00

Start vid Sibbarps kallbadhus, Limhamn

Anmäl dig

Anmälan sker till Mats Håkansson, som med tanke på tryck av kartorna, vill ha en föransmälan per mail senast onsdagen den 10 augusti. Även löpare från andra klubbar och klubblösa är välkomna. Vi ses!

Mats Håkansson

Tel 040-15 95 13, 0708-35 26 05. Anmäl till: mats-bitte@telia.com