

# MOK Nytt

En tidning med  
klubbnyheter för  
alla OL-vänner!  
25/8  
nr 4 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

### 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  
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@lnrab.se



Klubbadress: Malmö OK 2000  
Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47  
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

## 2 Brons av Claes Claesson vid VM i Ungern, i H90. Suveränt!



Claes på prisballen vid Långdistans 1,7 km H90

### Sprinten

I den gamla fina staden Pecs där det försiggick har gatukontor och byggnadsnämnd inte haft mycket att säga till om på mycket länge, men trivsamt och svår-orienterat har det blivit och det passade mej mycket bra. Inte minst för den utsökt fina kartan som var tilltalande, men det gällde, liksom alltid, att hålla tummen hårt på den röda linjen, för gatuterrängen tillät snabbara löpning än läsning av kartan tillåt. Ett bättre kartminne för alla små detaljer vore önskvärt liksom

bra syn och oundgängligen - för mej - kompassens förstoringsglas till hjälp. Och då gick det hyggligt; en andra plats i kvalet och en tredje i finalen..

### Långdistansen

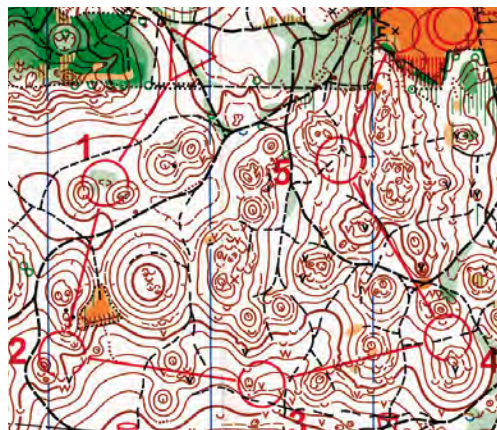
En ny överraskning - för en skåning i alla fall. På kartans vitskog fanns inte en enda kvadratcentimeter utan höjdkurvor, många höjdkurvor och täta. Eller varför inte kalla dem djupkurvor för de alla flesta markerade gropar av alla slag och dimensioner. Min gamla ovana

att förbise kurvorna måste få ett slut. Att i den aktuella terrängen följa röda linjen på kartan vore oansvarigt, rent av hälsovådligt, och måste undvikas. Däremot gav kurvorna mycket god hjälp att ta sej fram och att undvika fallgropar - både fysiska och mentala. Tävlingskogen var mestadels glesa och förekommande undervegetation hyggligt passerbar, åtminstone på min H90-bana.

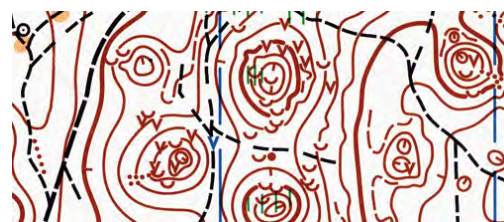
Claes Claesson



Claes 3:a Sprintdistans



Långdistansbanan



Så här ser det ut uppförstorat

## Weben först med senaste nyheterna!

# Kartbyte med en hel del komplikationer!

Eller att ha för brått om och tjurrusa när man skall ta det lugnt

Vid HavsOL i Blekinge hade jag andra dagen en tävling där jag mitt under loppet bytade karta och samtidigt ändrades skalan från 5.000-del till 2.500-del. Och från A4 till A3-format. Mycket intressant skulle det visa sig. Den första delen gick på 5.000-del och det var ju inget konstigt med det, för det hade jag ju sprungit på rätt så ofta.

Tävlingen startade och kontrollerna satt där dom skulle fram till 6:e, men här blev det lite rikttningsfel, så jag hamnade lite för långt till vänster. Efter lite funderande förstod jag var jag var och kunde rätta till mitt misstag och sedan var jag på bana igen även om det gått några förargliga minuter till spillo. Sedan löpste det på utan bekymmer och efter 9:e kontrollen var det kartbyte till A3-format och 2.500-del. Det var nu det "roliga" började. Stort och tydligt.

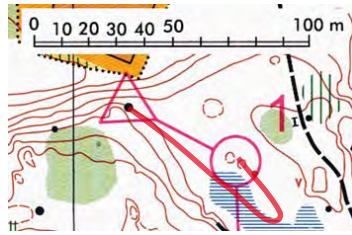
## Kartbyte.

Det jag har innanför pannbenet ville liksom inte hänga med visade det sig, eller så var jag för långt framme på kartan utan att tänka, läsa av terrängen. Så här gick det till.

### 1:an.

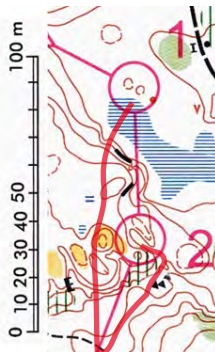
Till första kontrollen var det cirka 40 meter fågelvägen, kontrollen satt mellan två höjder i kanten av en sankmark. Brått hade jag, här skulle springas, full fart, det såg lätt ut. Men hej vad jag bedrog sig, kanske första felet var att inte sankmarken var blöt, full rusning. Efter ca 65-70 meter började tankarna komma, måste vara för långt fram, insåg att jag stod mitt i sankmarken.

Helt om, och började kolla lite noggrannare och där satt den.



### 2:an.

Nu till 2:a som satt ca 55 meter därifrån i en sänka. Jag skulle först passera sankmarken i sydlig riktning därefter förbi två branter och över en höjd sedan skulle den sitta där var det tänkt. Men icke, herr Nilsson skenade iväg och hamnade på en stig ytterligare 50 meter söder ut, till min stora förvåning. Var var jag nu? Helt om igen! Denna gång lite försiktigare, efter ca 30 meter stötte jag på några klippblock och kunde läsa in mig och då befann jag mig nästan i ringens ytterkant. Skulle det fortsätta så här så försvinner ju allt självförtroende man har kvar.

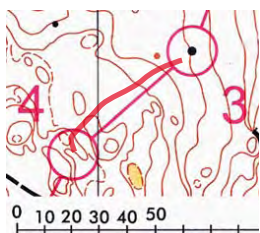


### 3:an.

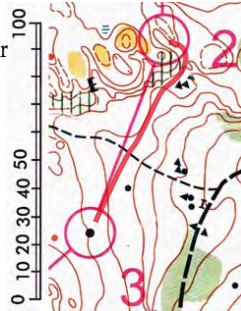
3:e kontrollen är en sten, ser ut som en riktig bamse, men när jag läser kontrollbeskrivningen är den 1 meter hög, så ta det lugnt nu.

Nästan rakt söderut över stigen jag var vid senast, 75 meter dit, lugn och fin. Där är den ju, va bra.

### 4:an.

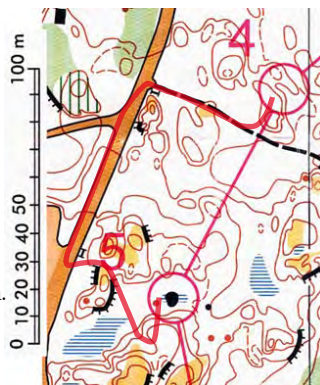


Och så till nästa, 4:e. 55-60 meter bort, sydvästlig riktning, en ny sänka inget riktigt att ta på, håll kompassriktningen stadigt. Det är svagt uppför. Kanske lite vid sidan om, men ändå, där satt den.



### 5:an.

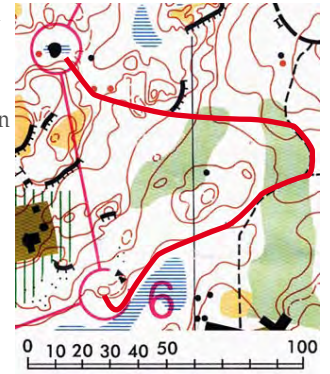
90 meter till nästa, 5:e en sten 4 meter hög, får för mig att det är bättre att gå ut till en väg som går 50 meter till höger om mig. Springa på denna 70 meter, fram till en parkering. Bra utgångsläge, den tar jag lätt. Går in här rakt österut förbi ett par branter, ser enkelt ut. Men kommer ca 20 meter för långt söderut, missar, kommer upp på en höjd. Hmm, står där förvirrad igen, men så skymtar jag något till vänster och där är den.



### 6:an.

6:e kontrollen är en höjd, 90 meter dit, söderut förbi några branter, ska gå fint att läsa in sig på vägen dit. Branten kommer, allt gott och väl, tror jag.

Fortsätter i den påbörjade riktningen, men vad nu, här skall inte komma en stig. Konfunderad, hade ju koll! Måste fråga nån. Får hjälp. Har sprungit ca 60 meter nästan rakt österut, ofattbart, har jag lagt kompassen fel? Nåja nu vet jag var jag är iallafall. Följer stigen genom ett grönt parti, viker av från denna mot en sankmark och här skall kontrollen sitta på en höjd norr om. Och det gör den, hurra!



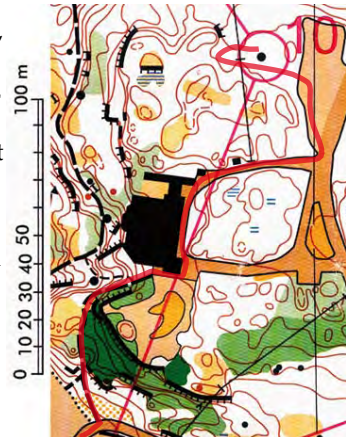
### 7:an, 8:an och 9:an.

Nästa kontroll är 7:an ute på en halvö, Ortholmen är namnet. Inga problem. Här finns 8:an, ett fyrtorn och 9:an också, en brant, och det går fint. Nu är jag på gång igen.



### 10:an.

Till nästa kontroll, stenen, en "långsträcka" på 300 meter, färden går tillbaka in på fastlandet uppför en trappa som slingrar sig upp för berget, övergår i en stig, förbi ett stort hus mot parkeringen där jag varit tidigare. Kontrollen ligger 12-15 meter från parkeringen, skall inte vara några problem om jag tar den från det hållet. Pang på bara! Men nix, har för brått igen kommer 10 meter förbi innan jag inser att jag sprungit för långt. Vänder om och stämplar.



### 11:an.

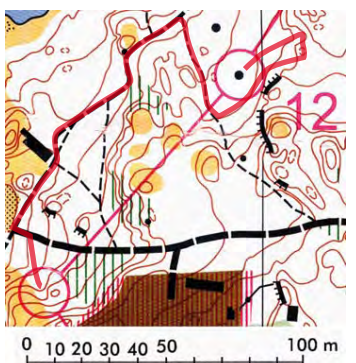
Drygt 100 meter till 11:e, drar västerut ner på en stig och gör en kringgående rörelse. Skall sitta 25 meter från stigmörningen i sänkan, ser ut som 100 meter på kartan. Blir förvånad över hur snabbt den dyker upp.



### 12:an.

Ut på stigen igen och en ny kringgående rörelse till 12:e, stenen, här vågar jag inte springa rakt igenom terrängen. Vänder in på stigen som skall leda mig in till kontrollen, stenen som skall ligga ca 10 meter från stigen. Vänder av från stigen och dundrar in i terrängen förbi stenen och ytterligare 20-30 meter innan jag sansar mig. När skall jag lära mig? Vänder tillbaka och stämplar. Nu är det "roliga" slut för nu återstår bara spurten.

Så ut på stigen igen och full fart mot mål. En tröst i eländet, jag blev iallafall inte sist, 8:a av 9 godkända. 2 diskvalificerade, kanske någon som också hade haft för brått.



Med "full fart" och rätt riktning ibland, Lennart

# 75 år med kartan i hand 1937 – 2011!

Samtal med Hans Lindin i samband med hans 75:e säsong som orienterare.

**Hans Lindin, du har en lång karriär bakom dig, hur lång?**

Jo, det är riktigt. När jag deltog i årets Sprint-DM så påbörjade jag mitt 75:e år som orienterare.

**När började du orientera och vad var det som fick dig att börja? Hur lärde du dig och av vem?**

Det började med att jag var med i scouterna och där fanns en patrulledare som var med i Tullinge Sportklubb och han fick mig intresserad. Så mitt orienterande började med att jag blev medlem i Tullinge Sportklubb våren 1937, 12 år gammal. De två första åren orienterade jag endast i terrängen runt i Tullingeskogarna (där 10-mila gick i år, 2011) med klubbmatcher mot Tumba och Huddinges orienterare. Min första nationella tävling var Mälardalsträffen 1939, vid Åkersstyckebruk, se



norrlunda terräng än man var van vid, det var hjortronmyrar, berg och inga vägar. På den tiden sprang vi alltid på backstreckskartor i skala 1:100 000 och 1:50 000. Se Mälardalsträffen-kartan. Det gick ju bra för man visste ju inget annat. Det var lite svårast ibland för vägar och

bäckar var ritade i svart. Ja, hela kartan var ritad i svart. Tog man fel och blev våt om fötterna så var det ingen väg. Det som däremot var lite klurigt ibland var att man måste rita in kontrollerna själv på kartan.

som var dubbelvinnare i Tiomila. Egentligen är Arboga moraliska segrare 1954 då vi var 2:a efter Helsingin Suunnistajat. Finnarna fick kontrollerna irriterade på kartan (kunde ej läsa svenska angivelserna) medan alla svenska lag fick göra irriteringen själv efter kontrollangivelser. Det försvann ju en del tid där, ca två-tre minuter per man, när 10 man skall göra detta. Arboga var 15 minuter efter i mål.

**Förändrades kartorna under denna period?**

**Vad var det för typ av kontroller?**

I mitten av 50-talet kom kurvkartorna, skalorna förändrades fram och tillbaka med 50-25-20 000 del. Det blev mer detaljer som kärr och sänkor och framförallt kartorna blev i färg. Rena revolutionen. Nu fanns vid starten en mallkarta att rita av och det blev lättare med inritandet av kontrollerna på tävlingskartan.

**Fanns det kontrollisiffror på kartorna då?**

Nej det fanns det inte. Nu är det lättare att veta om man är på rätt ställe eftersom kontrollerna är numrerade (kodsiffror).

**Varför flyttade du till Skåne och MAI?**

1950 och 56 jobbade jag på vintrarna i Skåne. Jag sökte upp och fick kontakt med MAI och Yngve Ek och tränade med dom. Mellan jul- och nyår 1959-60, 35 år, flyttade jag till Malmö och tävlade för MAI fram till 1968 då MOK bildades.

**Vad betydde bildandet av MOK?**

Frihet. Nu var vi en O-klubb och inte en O-sektion. Det blev också klädbyte från grön/svart till blå/vitt. Personligen lyckades jag slå alla "ungdomar" och bli MM-seniormästare på en skum bana vid Andrarum.

**Kan du ge en summering av de sista 40 åren?**

60-70-80-90-talen har försvunnit med en del framgångar i skogsarbetet. 2000-talet blev väldigt framgångsrikt med segrar i Veteran-SM och O-ringen. 2010-talet är och blir slutet på en 75-års lång karriär som orienterare.

**Du har ju samlat på dig en hel del framgång under åren?**

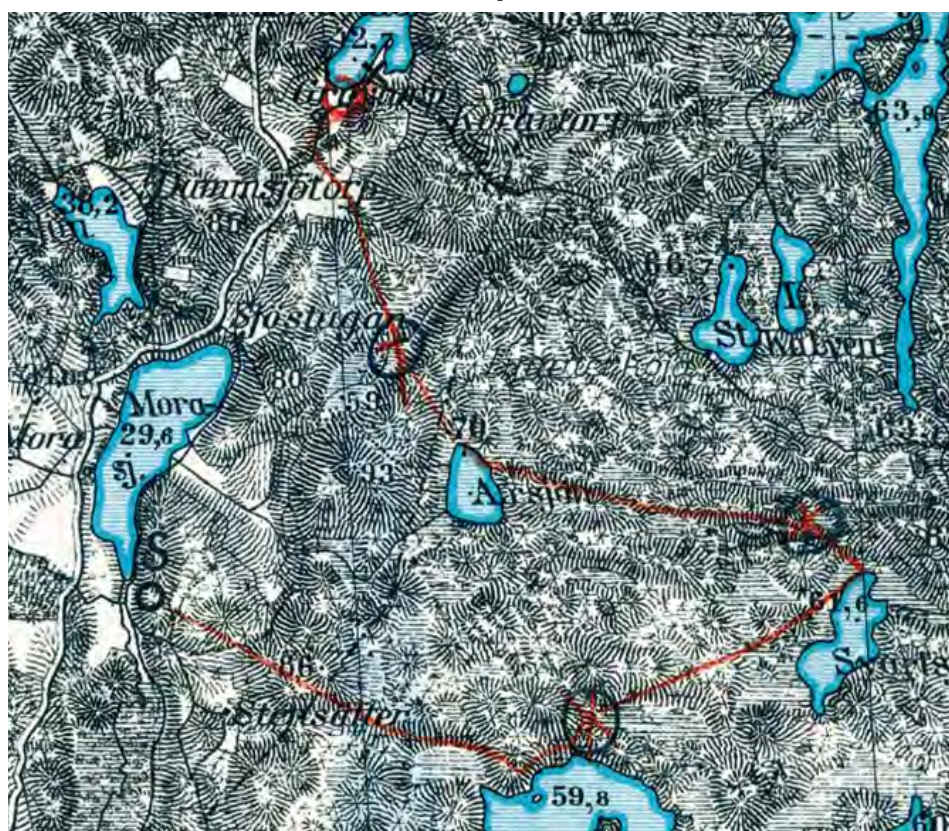
Jo det har jag och den senaste viktorian kom nu den 13 augusti då jag blev klubbmästare i långdistans i Dammåkra-terrängen. Men om man skall göra en lista ser det ut så här i stora drag med de här meriterna:  
48 DM-plaketter i individuellt, lag, kavle (stafett) och fälttävlan, individuellt  
18 MM-plaketter i individuellt  
3 SM-Veteran H65, H75, H80  
2 O-ringen segrar H75, H80  
2 Tiomilasegrar 1953, 1955  
1 landskamp NM 1955  
ca 1500 starter  
ca 150 segrar

**Hur många mil har du sprungit under de här 75-åren?**

Jag har inte jättekoll på det men genom anteckningar i dagböcker så vet jag att med all träning och tävlan så har jag rundat jorden längs ekvatorn 2 gånger. Dvs 8000 mil med råge. Något 3:e varv blir det inte. Nu får det räcka med ett varv på slingan runt "Hasselvallen" som Torsten Hermodsson döpt bullervallen mot Trelleborgsvägen på Lindängen till.

**Till sist, har du något valspråk (motto)?**

Jo det har jag. Varje dag börjar med nya möjligheter!



kartan, söder om Strängnäs. Vi åkte tåg dit och sedan fick vi gå en ca 3-4 km till tävlingsplatsen. Då var inte pojkklasserna uppfunna så jag tävlade i herrar nybörjare. Och vann. Så jag blev "herre på täppan" tidigt.

**Kartorna såg ju annorlunda ut med backstreck-ritade höjder, ingen kurobild. Hur orienterade ni?**

Det blev att ta ut kompassriktningen mot kontrollerna som var tex berget, sjöspetsen eller vägkorset. Grova punkter.  
1942 (17 år) fanns det juniorklass och jag ställde upp i Junior-DM i fälttävlan och vann. Samma år värvade jag mig i armén (Signalregementet) och 1946 (21 år) blev jag vuxen nog att få tävla som senior. 1946 tävlade jag i fjällorienteringen men fick bryta efter att knäet gått sönder på Snasahögarna, Sylarna. Hela 40-talet tävlade jag för Tullinge SK. Med ett års undantag 1948 då jag arbetade med vägbyggen i Västerbotten.

**Tävlade du i Västerbotten?**

Ja, jag sprang för Bjurholms IF och det var lite an-

Så här kunde till exempel angivelserna lyda som vi fick vid starten.

Start: Svarta runda ringen

Kontroll 1: Nordöst 2600 meter, östra kanten av kärret, 10 mm söder sista A i Akalla.

På den tiden, 40-talet och en bit in på 50-talet så fanns ort och sjönamn på kartan och även höjdmeter på berg och sjöar.

**Du blev ju bättre och bättre, hur tränade du?**

Jo visst, nu är vi inne på 50-talet och för att försöka bli bättre löpare och orienterare så flyttade jag till Arboga. Där var vi ett väldigt fint gäng (ca 25 st), som tränade stenhårt med tempopass tis-torsdag och badade bastu efteråt samt 2-3 mil lördags-söndag under uppbyggnadsperioden nov-dec-jan-febr-mars.

Vi hade även inslag av orienteringstävlingar, så då blev det ju också resultat på flera individuella tävlingar, men mest minns jag Tiomila, så här placerade sig Arboga: 1951 - 4:a, 1952 - 2:a, 1953 - 1:a, 1954 - 2:a, 1955 - 1:a, 1956 - 3:a, 1957 - 2:a. Då, på 50-talet var det bara Hellas och Arboga



## Glada klass-segrare vid KM i Dammåkra

Bilden ger inte full rättvisa, det var några fler som vann sin klass men som hann ge sig av innan bilden togs. Glädjen av att ha vunnit ser vi sprida sig i ansiktet på de avfotograferade vinnarna. Alla blev inte Klubbmästare och detta på grund av för få startande i klassen.

Håkan Nilsson arrangerade och Bertil Olofsson, Andrarum stod som banläggare för de trevliga och kluriga banorna som skapade visst bryderi och snirklande i terrängen innan kontrollerna var funna. Inte minst var startpunkten var beläggen. För en del gick det undan medan andra la lite mer tid i skogen. Efter att ha duschat och käkat sina medhavda mackor följde "prisutdelning" av choklad och andra godsaker till de olika klass-segrarna.

### Resultat Klubbmästerskap Långdistans i Dammåkra på Österlen 13 augusti 2011

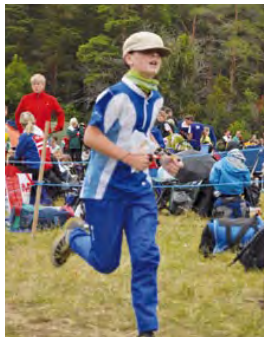
Damer			Herrar			H65 4,0 km		
D16 4,0 km	1 Emelie Malmberg	34,03	H35	1 Greger Berglund	41,57	H65 4,0 km	1 Arne Gustafsson	37,40
	2 Saga Thomsen	38,00		2 Magnus Jonasson	44,26		2 Håkan Brost	41,48
D18 5,1 km	1 Lovisa Wihlborg	50,31		3 Håkan Grubb	47,24		3 Paul Schannong	48,26
D35 5,1 km	1 Malin Malmberg	48,00		4 Anders Nilsson	63,35		4 Lennart Nilsson	56,30
	2 Carolina Landin	54,28	H55 5,1 km	1 Roland Dahlman	46,46		5 Krister Lindeberg	57,29
	3 Gunilla Persson	63,57		2 Håkan Nilsson	47,04	H85 2,8 km	1 Hans Lindin	55,01
D55 4,0 km	1 Berit Schannong	46,44		3 Mats Håkansson	52,30		2 Torsten Hermodsson	59,13
	2 Margareta Kristensson	53,45		4 Lars Johansson	54,49		3 Claes Claesson	62,55
	3 Kristina Landgren	58,30		5 Jan Jönsson	57,05	Utom tävlan		
	4 Britt Bulow	66,09		6 Lars Göran Nilsson	61,51	2,0 km	Gunnel Nilsson	41,19
D65 2,8 km	1 Lisbeth Lindeberg	42,24		7 Kaare Hansson	66,02			
H14 2,8 km	1 Hjalmar Wihlborg	28,24						

## Lovisa och Hjalmar's 3-dagars på Gotland!

"J\*vla gubbi\*vel!" Ja, det var faktiskt det första Lasse utropade när han kom i mål på Gotlands 3-dagars sista etapp. Självklart var det östgötens fel att han tagit så lång tid på sig, varför annars skulle han varit ute så länge? Om han bara inte kommit ifatt hans motståndare i H60 och varit tvungen att utstå hans ivriga konverserande längs hela banan, ja då hade Lasse varit mycket högre upp bland placeringarna. Nu slutade Lasse på en femtonde plats istället, men trots det störande momentet i form av en pratglad och lite mindre tävlingsinriktad orienterare, klättrade han ändå en plats i jaktstarten, då han startade som en sextonde löpare den sista dagen.

### Om blickar kunnat...

En annan som tog in placeringar vid jaktstarten på den tredje etappen av Gotlands 3-dagars var Hjalmar. Han hade gått ut som elva i 14, knappt två minuter efter tian, men klättrade tre placeringar för att slutligen hamna på en



åttonde totalt – genom att sprungit förbi två av motståndarna på spurten. Vi kan väl nöja oss med att säga att den av dem som Hjalmar slog med en ynka sekund gav honom vissa mindre glada blickar. Vi hade alltså två av MOK:s löpare som gjorde hyfsat ifrån sig, de kunde med lugnt samvete säga att de inte drog skam över Malmö OK. Men jag då? Ja, jag gjorde väl ingen vidare reklam för Malmö, om man säger så. Jag slutade på tredje plats av tre i D18, och vi behöver ju inte ta upp hur hopplöst långt efter jag var. Frågan är, vad berodde detta på? Kanske att både Hjalmar och Lasse sprungit Gotlands tvådagars

dessutom, så de hade redan fått kläm på terrängen medan jag bara låg på stranden. En ganska bra ursäkt, skulle jag vilja säga. Eller så kan jag skylla på det där enorma djurskelettet jag i princip snubbade över den andra etappen – självklart blev jag så skärrad att jag tappade allt fokus direkt. Också en godtagbar förklaring, eller? Vi hade ju dessutom den där gången jag sprang in i ett träd, och skrapade upp min arm – det gjorde ont! Och sen var det ju alla de där vildrosorna, som jag givetvis fastnade i.



Det enda som kanske inte är en bra bortförklaring – utan snarare ett bevis på hur mycket jag yrade på alla kontroller – är att jag sprang in i den enda taggtråden på hela Gotland, inte bara en, utan två gånger. Ja, snurrade gjorde jag.

### Nästan mitt i prick!

Det var först på den sista etappens sista kontroller som jag kände att jag började pricka dem – i den bemärkelsen att jag inte behövde leta mer än en halvminut, ungefär. Så kanske tar det bara lång tid för mig att värma upp, tre dagar alltså, eller så förstod jag äntligen den annorlunda terrängen i Lärbros

skogar – hållarna, blåbärsrisen, vildrosorna (ja, där var så många att de tål nämnas igen). En positiv sak med att varit ute i skogen i ungefär 3 och en halv timme (vinnaren i min klass hade en totaltid på runt 2 timmar och 40 minuter) var just att jag fick se mer av naturen, för det var väldigt vackert där, med kontrasterna från kargheten bland hållarna till frodigheten bland kärren och den täta skogen. Fast, jag måste erkänna, att när jag slog mig fram bland granarna på jakt efter den där stenen, och man



inte kunde se mer än fem meter framför sig, då var jag inte så glad åt hur grönmärkat det var på kartan.

### Slut på tjetet...

Nu ska jag dock inte tjata mer om mina katastrofala lopp, hur mycket jag än hade velat skylla ifrån mig på naturen, kartan, skorna, strumporna, Hjalmar, osv osv. Det var faktiskt väldigt lärorikt att springa på Gotland (och detta skriver jag inte – bara – för att det låter bra), och mycket roligt.

Vi var inte många MOKare med, det var som sagt vi tre, och sen var Christina med som moraliskt stöd och hejare till oss (vilket behövdes), och familjen Landin-Grubb som också sprang. Mycket hände, och jag, Lasse och Hjalmar upplevde flera nya fascinerande saker på Gotland – bland annat fastnade Lasse i ett hål med sitt ben och Hjalmar observerade hur en dam började flåsa och pusta som att hon sprungit en kilometer när hon tagit sitt första kliv mot startpunkten. En väldigt intressant tävling, helt enkelt!

Lovisa Wihlborg

# Magnus vägval vid KM i Dammåkra

6,6 km på 44:25 - 6:43 min/km

Idag fick benen springa så snabbt de bara kunde, det fanns inte mer att ge i löpningen.

Orienteringen gick för det mesta bra, 1 minut på 11:an och 10 talet sekunder på 9:an. Men 2:29 efter Greger, det hade jag inte klarat med ett perfekt lopp. Dock nöjd med att inte vara mer efter.

Trevlig bana, fin skog och Grattis till Greger som blev klubbmästare.

## Så här tog jag kontrollerna:

1. Tog den söderifrån, över höjden. Greger tog den från vägen öster om.
2. Tyckte den satt högt uppe, såg den inte i sänkan förrän jag var uppe på backen.
3. Väggkorsning, lilla gula, inte helt rakt på, men tappade inget att tala om på det.
4. Stora sänkan sedan blev det tätare och lurigt. Var lite osäker innan jag såg den.
5. Här var Greger uppe NO om ringen ett tag, nog den enda sträckan jag slog honom.
6. Vägen och in vid det gula, sedan satt den tydligt.
7. Riktningen, sänkan och över sista åsen.
8. Mot den otydliga stigen, sedan in från vägen i kurvan. Man skulle bara korsat otydliga stigen ut mot vägen och tagit den från Bakvägen.
9. Bara att följa höjden. Höll på att bli lurad av en stor stig som gick rakt genom sänkan knappt halvvägs. Men insåg snabbt att jag inte kunde ha kommit ut på vägen.
10. Tappade lite här. Tog den otydliga stigen genom det gröna. Den gick inte riktigt som på kartan och blev osäker. Fick inte helt koll på var de gröna områdena började sen. Men sänkan innan kontrollen och det ljusgröna i SV-ringkanten var tydligt.
11. Kom rakt på den.
12. Lite snett ut från kontrollen och blev osäker i stiggkorsningen på var jag befann mig. Det tog lite tid med en del tvekan där. Såg ett litet öppet område S om stigen när jag vek av. Trodde det var det som var längre österut på kartan, men det var det inte. Så jag kom lite snett på och blev osäker igen, inte mycket att läsa på. Men vet ju inte hur tydlig den otydliga stigen är om man råkar korsa den utan att märka det.
13. Rundade på stigen. Hittade en fin stig över det gula, ner i sänkan med stigen och upp igen, sedan var höjderna tydliga.
14. Koll på riktningen, stigarna och stenvallen.
15. Ut mot stig/stenvall.
16. Stigen tillbaka igen.

*Magnus Jonasson*

Kartan är kopierad från websidan:

Orienteringskartor med gps-rutten inritad

Adress – <http://www.olkartor.se/users.php>

Gå in på den här sidan för att kika på hur andra springer.

Kanske samma bana som du och se deras vägval.

Mycket trevlig och lärorik sida.



# 15 års jubileum för Malmö OKs Parkorienteringar en fest för alla deltagare!

Vi fyller Malmö med liv. MPWT är träningsidén som växt till en populär parkorientering i Malmös många olika parker, 21 st "arenor", och som vi har genomfört 8 gånger under sommaren. I år var det 15:e gången, som MPWT (Malmö Park World Tour) anordnades, ett pampigt namn.

Lite av ett jubileum alltså och som firades med tårtkalas. Deltagarna har blivit fler och fler för vart år som gått, det syns att folk trivs och har kul, det



är en lite av en social grej att springa i parkerna. Kändisar inom orienteringen som tex Kent Olsson f.d. världsmästare sprang 8:e etappen på Bulltofta och tyckte det kändes fint och gav en eloge till MPWT. En annan "kändis" Peo Bengtsson (orienteringsambassadör) brukar också springa på våra parktävlingar.

Varje gång lottar vi ut biobiljetter till två ungdomar under 20 år och det gillar man.

Det är noga med tidtagningen tycker många av deltagarna. Om man vill, använder man SportIdent för start och målgång. Och sedan snackas



det förstås vägval och missar, för ibland kan vägvalet vara klurigt även i en park. Vår propaganda för sporten lockar en hel del som är sk klubbblösa, det är så klart vår förhoppning att de skall fortsätta och följa med ut i skogen till de "riktiga" orienteringsbanorna.

MOK-Nytt har träffat Anders Levinsson, 42 år, som just sprungit i mål och berättar att det är andra gången han orienterar, första gången var i Pildammsparken 2010. Lite av en hemmabana

eftersom han vuxit upp i dess närhet och känner till de flesta stigarna och vägarna. Så det blev en enkel början. I år blev det lite värre även om Bulltofta rekreationsområde inte är okänt.

Kontrakurs och lite fel vägval ställde till det,



Anders, Ingela och Benny kollar vägvalen

men annars tyckte Anders det gick bra att klara av banans 10 kontroller. Sedan kryper det fram att viss kontakt med orienteringen har han även om han inte sprungit mer än dessa två gånger. Frun och svärföräldrarna är medlemmar i Malmö OK och att det är svärfar Benny som puschat på för en debut i spåret. Kanske har Anders fått blodad tand?

## Lite statistik

Parkorientering, detta spännande inslag i stadsmiljön, har en del statistik att bjuda på:

I år startade 1908 löpare (2010-1693) ett snitt på 238,5. Totalt har 632 personer deltagit (547). Av dessa är 225 ej medlemmar i någon OL-klubb, 95 D resp. 130 H.

Deltagare tom 20 års ålder uppgår till 118, varav 38 är klubbblösa. 36% ej orienterare! 19% ungdomar. 6% av deltagarna är ungdomar som ej är med i någon orienteringsklubb!

Snacka om orienteringspropaganda.

## 13 förväntansfulla löpare sprang Brofästen-loppet!



Mats Håkansson's arrangemang Brofästen anordnades för andra gången på Sibbarp/Lernackenområdet som är ett varierat landskap med både släta gräsmattor och stark kupering, välbekant sedan MPWT och veterantävlingar. Loppet hade samlat 13 löpare som sprang de två banorna 5 och 10 km. Start och mål var i närheten av Limhamns Kallbadhus vid badplatsen den sk Kroken.

Banorna hade en sträckning som gick längs stranden upp över Lernacken för att sedan dela sig så att långa banan gick under bron och upp på södra sidan mot Bunkeflostrands ängar och ut till Klagshamnsvägen. Vände sedan norrut och fortsatte under bron igen för att vända västerpå och ta sig upp på Lernacken igen. Göra en liten ögla för att åter vända norrut och slingra sig ner i Hammarspark och därefter mot målet på Sibbarp.

Korta banan svängde av tidigare och stannade på norra sidan av Lernacken och bron för att göra en sväng och ta sig ner mot Hammarspark/Sibbarp och mål.



Alla fick en karta där resp. bana hade ritats in så det blev lite orientering över det hela, inga vägval utan strikt efter linjen, det kändes med andra ord inte så ovan (linjeorientering). Tur med vädret, soligt, lite blåsigt men ett bra väder att springa i. Nio löpare sprang 10 km och fyra sprang 5 km.

### Kvartsmaraton 10.548 m:

Damer: Linda Wijk 1.00,43, Johanna Berntsson 1.01,02, Carolina Landin 1.08,13, Anita Jönsson 1.22,17

Herrar: Björn Öhrstrand 45,37, Håkan Grubb 51,51, Björn Lindkvist 55,06, Ingemar Turesson 1.08,15, Jan Jönsson 1.10,56

### Åttondelsmaraton 5.274 m:

Mats Håkansson 30,24, Bo Paxby 32,54, Håkan Brost 33,49, Lennart Nilsson 38,43