

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

27/3

nr 2 2012

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27
Kassör Kaare Hansson 040-26 53 48
Sekr. Johanna Berntsson 040-96 17 07

LEDAMOT

Linda Wijk 0739-93 04 65
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
Lars Johansson 0416-107 27
Malin Malmberg 046-73 62 82
Benjamin Viebke 070-305 30 59

NYBÖRJARKOMMITTÉ

Paul Schannong 046-25 55 13
Britt Bülow 046-25 01 13

TRÄNINGANSVARIGA

Linda Wijk TIS-TRÄN 0739-93 04 65
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Greger Berglund TEKN.TRÄN 0709-22 97 30
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Johanna Berntsson VUXENLAG 040-96 17 07
Greger Berglund VUXENLAG 0709-22 97 30
Linda Wijk VUXENLAG 0739-93 04 65
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@lnr.se



Klubbadress: Malmö OK

Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52.

www.mok.nu e-post: info@mok.nu

Anmälan till 7-manna och Tjoget!

7-manna 5-6 april

7-manna arrangeras den 5-6 april av Ok Silva och Rävetofta Ok. Om du är intresserad av att springa 7-manna, 4-dams eller den öppna budkavlens 5-6 april vill vi ha in din intresseanmälan **senast den 30 mars** för att kunna anmäla och sätta ihop lagen.

Tjoget 7-8 juli

Uttagningskommittén vill även flagga för Tjoget som äger rum den 7-8 juli i de småländska skogarna. Vår förhoppning är att Malmö OK deltar med lag i år! De tjugo sträckorna är mellan 2,5-8 km långa så förhoppningsvis ska det finnas en sträcka som passar alla Mokare!

Intresseanmälan till ovanstående budkavlar gör du via Eventor. Du måste vara inloggad i Eventor för att kunna anmäla dig. Under menyvalet Klubbaktiviteter hittar du anmälan till stafetter. Här kan du även se vilka andra i klubben som anmält sitt intresse till att springa de olika budkavlarna.

Har du några frågor kring budkavlarna, anmälan eller dylikt kontakta gärna någon av oss i uttagningskommittén!

[Uttagningskommittén (Johanna Berntsson och Greger Berglund)]



Så här såg starten ut 2011 på Bulltofta

MedelStafetten!

Dags för vår klubbstafett, i år i Bokskogen, torsdag 10 maj

Efter att några år ha arrangerat den s.k. Sprintstafetten på Bulltofta, flyttar vi i år som omväxling vår årliga klubbstafett till Bokskogen, från öppen parkmark lämplig för sprint till skogsmark mer lämplig för medeldistans.

Därför kallar vi årets klubbstafett Medelstafetten. Sträckorna varierar mellan 2,6 och 2,7 km. För övrigt inga ändringar. Vi springer i 3-mannalag men anmälan

ska göras individuellt via Eventor. När anmälningstiden gått ut sätter vi i tävlingsledningen ihop så jämnstarka lag som möjligt.

Efter dusch på Torups Fritidsgård grillar vi och umgås och snackar vägval och annat. Detta gäller inte bara deltagande löpare. Även medföljande supportrar och övriga medlemmar är mer än välkomna till grillen.

Gunnel, Lennart och Paul

Malmö Park World Tour 2012

Vi springer i Malmö, för Malmö!

Mycket nytt väntar på årets parktävlingar. Som vanligt är dock att vi sätter igång tisdagen efter midsommar och banorna är runt 3 kilometer för alla. En dam- och en herrklass. Start och mål med Sportident för de som vill.

Nya kartor

Nyritade kartor med utökade områden innebär löpning på ställen vi aldrig varit på tidigare. Dessutom ett helt nytt område ute i Hyllie.

Vi springer i Malmö, för Malmö. Områdena vi valt i år är särskilt utvalda för att även vi vill vara med och skapa bra vibrationer för vår stad.

Arrangörer och kartritare är redan i full gång med att hitta på fina löpstråk med så många kluriga vägval som möjligt för er.

Några etappansvariga behöver hjälp/assistans. Ställ upp när de eventuellt ringer och ber om hjälp. Cirka tre personer (inkl etappansvarig) behövs för genomförandet av etappen.

Kartans baksida

Information på baksidan av våra kartor kör vi som

vanligt. Detta innebär att ni alla har möjlighet att ragga företag som vill informera.

Hör av er till Mats 040 - 15 95 13, om ni vill ha detaljer om "baksidesinformationerna".

Här är programmet och arrangörerna!

Etapp 1: 26 juni Rosengård, Ted Gustavsson o Benny Johansson

Etapp 2: 3 juli Oxie, Paul Schannong o Krister Lindeberg

Etapp 3: 10 juli Kroksbäck, Prel. Lena o Stefan Magnusson.

Etapp 4: 17 juli Hyllie, Mats Håkansson

Etapp 5: 24 juli Kungsparken, Yrsa Claesson, Bengt Svensson

Etapp 6: 31 juli Ribersborg, Göran v Rosen/Kerstin Nilsson

Etapp 7: 7 aug. Lindängen, Malin Malmberg

Etapp 8: 14 aug. Flygfältsparken, Margareta Kristensson, Lars-Göran Nilsson

Välkomna till sommarträning!

Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktion: Mattias Jacobsson 040-611 91 74, Carolina Landin 040-29 23 27

MOKs träningsläger i vackra Åhus!

Helgen 9–11 mars genomförde MOK ett träningsläger i Åhus terrängen och här är lite historik kring området som kanske kan vara trevligt att känna till, informationen är hämtad från Wikipedia.

Nyehusen har växt ihop med grannorten Furuboda och utgör statistiskt en del av småorten Nyehusen och Furuboda.

Vid Nyehusen har Helge å sitt södra utlopp, även

Numera har dock såväl stockholmare som danskar och tyskar börjat köpa stugor här.

Vid Kristianstad rinner ån ut i Hammarsjön och vidare ned mot Yngsjö, där den förgrenar sig. En gren rinner norrut genom Graften mot Åhus där den mynnar i Åhus hamn. Den andra grenen rinner i sydöst och passerar Yngsjö och mynnar ut i Nyehusen i form av Gropahålet.

Biflöden är Klingaån och Bivarödsån, samt Almaån, Vinnö å, Vramsån och Forsakarsbäcken. Mängder av död fisk påträffades i Helge å under 1960-talet eftersom Broby Industri låtit sitt avloppsvatten rinna rakt ut i ån.

1026 inföll slaget vid Helgeå, då Knut den store av Danmark besegrade den svenske kungen Anund Jakob och den norske kungen Olav Haraldsson.



Gropahålet

Gropahålet i Helge ås största mynning bildades 1775 genom att en dräneringskanal översvämmades och vidgades av det årets vårflood. Åmynningen flyttades då från huvudfåran i Åhus till Yngsjö.

Kanalen grävdes sommaren 1774 av bönderna i Yngsjö som inte ville få sina åkrar översvämmade av de båda Yngsjöarnas (Stora och Lille sjö) översvämningar vid vårflooden. Tanken var att överskottsvattnet ställa skulle rinna ut i havet, men i stället tömdes sjöarna och vattennivån sänktes med 60-70 cm. Den nuvarande träbron strax ovanför gropahålet pålades och återuppsybyggdes av första kompaniet vid Ing 2 1979.

Helge ås moderna mynning rinner ut i Östersjön genom Gropahålet sydost om Yngsjö.

Helge å

Helge å, ibland Helgeån, är ett vattendrag som rinner upp i ett antal mindre sjöar öster om Älmhult i södra Småland, och flyter ut i Hanöbukten på Skånes östkust.

Den totala längden är knappt 200 kilometer och fallhöjden ungefär 160 meter. Avrinningsområdet har en yta av 4 750 km² och årsmedelflödet är cirka 45 m³/s med stora naturliga variationer i vattenföring över året. De åtta vattenkraftverken i ån har en kapacitet på 34 MW och levererar ungefär 110 GWh per år. I November 2010 brast dammvallen på Hästberga Kraftverk (tillhörande Brittedals Kraftproduktion AB). Den framforsande vattenmassan spolade bl.a. med en vägbro (Vägen mellan Osby-Verum) vid Hörlinge. Stora materiella skador uppstod men mirakulöst nog skadades ingen människa. Genom en rad sjöar rinner ån först västerut och sedan söderut förbi Osby, Broby och Kristianstad.

Nyehusen

Nyehusen är en ort i Kristianstads kommun i Skåne län, belägen vid Hanöbukten några kilometer söder om Yngsjö och Åhus och norr om Olseröd.

kallat Gropahålet. Här ligger Martins rökeri med camping och försäljning av rökt ål och lax med olika smaker.

Kuststräckan mellan Åhus och Kivik kallas för "ålakusten" eftersom ålfisket präglar fisket. Sträckan är indelad i åladrätter som gav rätt att fiska ål. Än i dag finns många ålabodar där man på höstarna har ålagillen.

De goda badmöjligheterna med en vacker gyllene sandstrand lockar många badsugna. I sanddynerna ligger många sommarstugor, varav en del utnyttjas även för permanentboende. Eftersom vattnet ofta kan vara kallt även på sommaren har fastighetspriserna inte varit lika höga här som på västkusten.

Yngsjö

Yngsjö är en tätort i Kristianstads kommun i Skåne län, belägen 27 kilometer sydost om Kristianstad, med 302 fastboende invånare (2010-12-31) men mångdubbelt fler sommartid.

Yngsjö, som ligger vid Hanöbukten, är en badort känd för sitt kalla vatten och långa vita badstrand. Kuststräckan vid Yngsjö är förrådsk och starka undervattensströmmar kan förekomma. Därför finns också en sjöräddningsstation i Yngsjö. Mellan Yngsjö och havet ligger småorten Yngsjöstrand.

Främsta industri i byn är brunnsborrarföretaget Malmbergs. I Yngsjö tillverkas även Ottos glass, som sedan Åhus Glass upphörde blivit traktens goda glass. Orten har en omfattande pendling till framför allt Kristianstad.

Orten är även känd för Yngsjömordet, som ägde rum i slutet av 1800-talet, och som ledde till den sista avrättningen av en kvinna i Sverige.



TRÄNINGSTIDER

Bokskogen

Mån- och Torsdagar 18-20 • Lör- och Söndagar
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.

Medlemsavgiften!

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

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
06-07	Denny Hallström	80	1927



Du MOKare, kom och spring

MedelStafett i Bokskogen

klubb tävling för 3-mannalag
Torsdagen 10 maj 2012

Upplysningar	Hemsidan www.mok.nu och tävlingsledarna 046-25 55 13 alt 040-16 25 69
Viktiga datum	Torsdag 3 maj Senast ordinarie anmälan Lördag 5 maj PM publiceras på www.mok.nu Måndag 7 maj Sista dag för efteranmälan Onsdag 9 maj Startlistor publiceras på www.mok.nu
Anmälan	Individuell anmälan via Eventor. Löpare som saknar bricka får låna en av oss.
Efteranmälan	Via e-post till paulschannong@gmail.com senast måndag 7 maj.
Klasser, banlängder	A: 3-mannalag. 3 sträckor (1 DH-16, 1 D17- och 1 H17-) B: 3-mannalag. 3 sträckor (fri sammansättning) Tävlingsledningen sätter ihop lagen i klass A resp. B sedan tiden för efteranmälan gått ut. C: individuell bana för de som av olika skäl inte vill springa stafett. D: individuell bana, 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 2,6 och 2,7 km. Banorna i klass C och D är 3,2 km. Alla banor har inslag av gul/orange/röd svårighetsgrad.
Spridningsmetod	Samtliga sträckor i klass A och B gafflade.
Samling	Samling och på Torups Friluftsgård i Bokskogen.
Tävlingscentrum	Avstånd P-TC ca 850 m (1:a parkeringen mot Grusgropen).
Start	Gemensam start för klass A och B kl 18.00. För klass C och D gäller fri start mellan kl 18.05 och 19.00. Startstämpling.
Stämplingssystem	Sportident.
Startlistor	Startlistor publiceras på hemsidan www.mok.nu senast onsdag 9 maj.
Karta	Bokskogen 1:10 000, ekvidistans 2,5 m. Nyritad av Magnus Jonasson med Lantmäteriets laserscannade höjdmodell och material som underlag.
Prisutdelning	Segrande lag samt alla DH-16- löpare erhåller hederspris.
Servering	Klubben bjuder på grillad korv 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.
Banläggare	Paul
Tävlingsledare	Gunnel, Lennart och Paul. Vi hoppas på minst lika god uppslutning som tidigare år.

Mycket välkomna!

Dubbeljakten

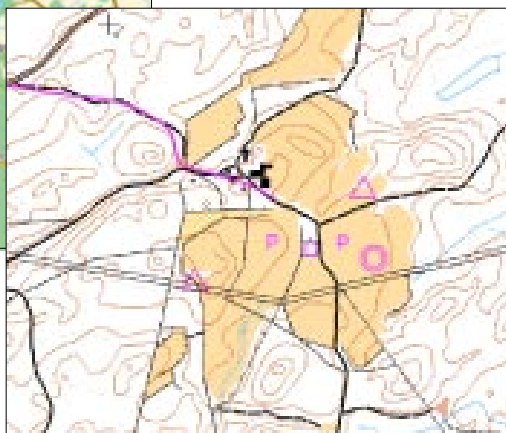
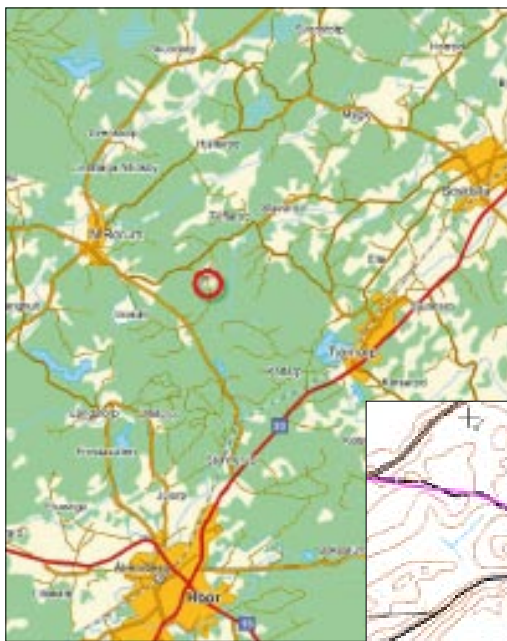
Två tävlingar samma dag, lördagen 25 augusti.
Först en vanlig medeldistans, sedan en jaktstart på första etappens resultat.

Malmö OK arrangerar en "dubbel" tävling den 25/8 som innebär att man först springer en medeldistansbana och sedan efter nån timme så går man ut i en jaktstart på det resultatet (en medel den också).

TC kommer att vara i Åskeröd (se karta) och då med en lite utökad marka just för att man ska kunna få sig en liten energiboost mellan loppen.

Alla huvudfunktionärer är (nästan) tillsatta (se lista) och dessa rekryterar nu personal, så om man känner att man kan bidra med något så får man gärna höra av sig till respektive funktionär.

Det är i skrivande stund inte utsedd någon speaker, så hugade spekulanter får gärna höra av sig till Håkan eller Magnus. Och eftersom det är en lördagstävling så får vi såklart lägga ganska mycket tid på fredagen innan till uppbyggnaden av TC o.dyl.



Funktionärslista

Tävlingsledning Magnus Jonasson
Håkan Grubb

Tävlingskassör Anders Ros

Kartritning Jan Jönsson

Mark/jägarkontakt Arne Gustafsson

Banläggare Ivan Persson

OCAD och kartryck Paul Schannong

Kontrollutsättning Gunilla Persson

TC Ulf Mattsson

Krister Lindeberg

Dusch / toa Krister Lindeberg

Skyltar Lennart Nilsson

Start 1 Lars Johansson

Start 2 Malin Malmberg

Start 3 Roland Dahlman

Sekreteriat Kristina Landgren
Carolina Landin

Marka Lena Magnusson

Parkering Kjell Westlund

Prisutdelning Berit Schannong

Bananutdelning Bengt Jonasson

Barnpassning Marlene Karlsson

Miniknat Anneli Lönnbacke

Speaker Vakant

Sjukvård Mathias Palminger

Press Mats Håkansson

Viltrapport Claes Claesson

Resultattavla Benjamin Viebke

*Hälsningar från tävlingledningen:
Håkan Grubb och Magnus Jonasson.*

En kvarts motion om dagen förlänger livet

"Även kortare daglig motion ger resultat"

Det räcker med en kvarts lättare motion om dagen för att minska risken att dö i förtid med 14 procent. Den förväntade livslängden med denna mängd motion ökar med tre år. Den något överraskande slutsatsen drar taiwanesiska forskare i den välrenommerade medicinska tidskriften The Lancet.

För varje kvarts utökad daglig motion minskade risken för förtida död med fyra procent, visar studien i vilken över 400.000 taiwaneser deltog åren 1996-2008. Den korta och lätta motionens nytta gällde för både kvinnor och män och för personer med kända riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar. Personer som inte rörde sig alls löpte 17 procent ökad risk att dö i förtid jämfört med lågmotionsgruppen.

Artikeln hämtad från SVTs hemsida

Det är kanske därför, om man ser till ovanstående uppgifter, att vi orienterare är så friska och på alerten! Vi håller igång.

NATURPASSET

Det blir ett ändrat upplägg av Naturpasset ute i Bokskogen fr o m i år. Det kommer bara ett finnas en vår-upplaga och inget Naturpass under hösten. Istället förlänger vi under våren att gälla även maj månad. Alltså perioden 15 mars - 31 maj. Vi går alltså från tidig vår fram till försommar, från skog i vintervila till försommargrönka! Gert Olsson kommer, som så många gånger tidigare, att svara för arrangemanget. Viss hjälp får han av vår man ute i Torup, Janne Ljungberg.

Arne Gustafsson

Kondition och syreupptagningsförmåga vad är det?

Kondition eller syreupptagningsförmåga, handlar om samspelet mellan lungornas förmåga att ta upp syre ur luften, blodets förmåga att transportera syret och hjärtats förmåga att pumpa ut blodet till musklerna.

Hur förbättrar jag syreupptagningsförmågan?

Det snabbaste sättet att öka din syreupptagningsförmåga genom att löpträna får du av "intervallträning".

Genom att springa väldigt nära ditt max under 3 min, samt jogga 2 min. Eller kortare intervaller, som : 70 sek fullt ös och 20 sek aktiv vila/lätt jogg. Även backträning är tuff träning som ökar din syreupptagningsförmåga då du ofta får väldigt hög puls av att springa uppför.

Fartlek ökar konditionen

Det finns något som kallas för "Fartlek", då använder man naturen/staden som inspiratör, ex om du ser en trappa, spring fort uppför och jogga tills du återfår en normalare puls, ryck varannan lyktstolpe, trampa på rejält i alla backar du ser, jogga lika länge som det tog dig att springa uppför.

En annan variant

Värm upp 5 min, genom att jogga, eller promenera snabbt. Sats sedan på att springa i 20 minuter och avsluta med 5 minuters jogg eller promenad.

Om det känns dig övermäktigt och du får lov att gå innan du har klarat av de 20 minutrarna rekommenderas:

De första träningsveckorna

Värm upp 5 min, genom att jogga, eller promenera snabbt. Spring 3 minuter och gå i 2 minuter, upprepa 4 gånger (=20 min). Varva ned i 5 min.

Efter några veckor

Om några veckor (så tillvida du tränat passet 2 ggr per vecka) är det dags för nästa steg: Värm upp i 5 minuter, spring 4 minuter, gå i en minut, upprepa 4 gånger (=20 min). Varva ned i 5 min

Efter ytterligare några veckor

När du känner dig bekväm med det så satsar du (igen) på att värma upp 5 min, springa 20 och varva ned i 5 minuter. Det är viktigt att du sätter ribban på en överkomlig, lätt utmanande nivå, inte så högt att du tröttnar eller skadar dig.

Saxat från Internet