

# MOK Nytt

13/11

nr 5 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 Bertsson 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 Bertsson 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@inrab.se



Klubbadress: Malmö OK

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

# MOK på Malmö Högskola!

Malmö OK representerades på föreningsmässan vid Malmö Högskola av Roland, Bengt och Bo.

Vi välkomnade dom nya studenterna tillsammans med 20-30 andra föreningar. Många av studenterna på Malmö Högskola går på lärarutbildning inkluderande idrottslärarutbildning. Det är nu obligatoriskt att undervisa eleverna i orientering i ungdomsskolan. Där var många intresserade. Vi delade ut drygt 200 broschyrer om MOK, även till andra utställare som tyckte det var något för deras barn. Vi informerade inte bara svenska studenter utan ett antal från Venezuela, Trinidad, Österrike, Australien och Tyskland, vilka tycktes vara riktigt intresserade.

Ett antal tyckte att MOK skulle göra deras prov i orientering och rätta dom för att dom var missnöjda med den utbildning dom fick på högskolan. Några ville att MOK skulle lära dom lägga banor.

Vi hade en trevlig dag och förhoppningsvis får vi några nya medlemmar. Ingen blev avskräckt av våra medlemsavgifter eller annat som rörde klubben.



Det skulle kanske vara bra om vi kunde ha en lätt orientering på helgen efter eller efter två veckor efter för att fånga upp intresserade om informationen ska upprepas nästa år. En stor affisch borde vi sätta upp på våren om vi ska ha en nybörjarkurs.

Roland, Bengt och Bo

# HÖSTMÖTE

måndagen den 26 november 2012 klockan 19.00  
på klubblokalen.

Detta är både ett val- och budgetmöte.

Klubben håller ordinarie höstmöte måndagen den 26 november. Detta möte är både ett budget- och valmöte, vilket framgår av kallelse och föredragningslista. Aktuella handlingar kommer att vara tillgängliga på klubblokalen senast en vecka innan mötet.

Möt upp mangrant och utnyttja möjligheten att påverka utvecklingen. Varmt välkomna!

Styrelsen för Malmö OK



# Skinkloppet!

lördagen den 1 december

Årets skinklopp går från klubbstugan på Bulltofta, start mellan 10.00-11.00. Totalt 30 kontroller att fightas om men bara 10 räknas, så det gäller att välja rätt! Du klar dig i din finaste tävlingsdress och rusar runt med en väldig fart eller spatserar lugnt och sansat

och låter inget störa dig. Poängdragning ca 12.30, då det serveras glögg och julfika.

Alla hjärtligt välkomna till årets mest ovissa tävling där sist i mål kan vinna! Här är det poängen som räknas!

Jan J med sällskap hälsar välkommen!

**Weben först med senaste nyheterna!**

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

# Tävlingsledare till 4-klubbs!

Söndagen 1 september 2013 kommer MOK att arrangera 4-klubbs och kartritningen är i full gång. Arne G håller på att ordna plats för TC. Ivan har meddelat att han kan lägga Preo-banorna men i övrigt är inga poster tillsatta. Till det här arrangemanget behöver vi en tävlings-

ledare och då vänder vi oss till dig som tycker att det här skulle vara kul att göra. Hör av dig till Magnus och anmäl ditt intresse. Dessutom vill vi ha en banläggare till 4-klubbsbanorna - intresserad?

/Magnus

## "Tre minuters träning i veckan räcker"

Långa träningspass onödiga? Sex stycken tjugosekunders superintensiva träningspass i veckan kan räcka som motion, menar brittiska forskare.

I vår stressade vardag finns det ofta väldigt lite tid till träning. Att behöva lägga många timmar i veckan på löprunder eller motionscyklar avskräcker många. Men behöver man verkligen lägga ner så mycket tid? Den senaste tidens forskning på träning håller på att förändra den bilden.

Brittisk forskning visar nämligen att en helt annan typ av träning kan räcka för att påskynda förbränningen och göra oss hälsosammare. Det kallas för högintensiv träning och innebär att man tar ut sig allt vad man har i tjugosekunder, till exempel på en träningscykel. Dessa tjugosekunder upprepas tre gånger per dag, tre dagar i veckan – sammanlagt endast tre minuter i veckan.

- Det gör jättemycket för förbränningen, säger Jamie Timmons, professor i åldrandets biologi vid Loughborough-universitetet i Storbritannien.

### Lurar kroppen till förbränning

Enligt honom får den här explosiva träningsformen musklerna att tro att det är dags för hård fysisk aktivitet och börjar därför bränna mycket mer energi.

- Det bryter ner glykogenet i musklerna, där lättillgänglig energi lagras. Musklerna signalerar då till blodet att det är dags att ta upp mer energi och

förbränningen sätts igång, säger Jamie Timmons.

Och att få igång förbränningen är enligt honom nyckeln till tränings många hälsofrämjande processer, som till exempel ökad syreupptagningsförmåga, sänkt halt av fett i blodet och förbättrad insulinkänslighet (vilket är bra om man vill undvika diabetes).

### Kontroversiellt ämne

Det är dock inte alla som håller med om. Björn Ekblom är professor i fysiologi vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm, och han har inte lika höga förhoppningar på högintensiv träning.

- Visst kan man se fysiologiska effekter av det, och att förbränningen ökar är ganska självklart. Men det är inte alls lika självklart att det i sin tur ger några stora hälsofrämjande effekter. Då tror jag mer på att få till en vettig vardagsmotion och att undvika stillasittande, säger han.

Frågan om vilken typ av träning som är bäst är med andra ord lika het i forskarvärlden som runt middagsborden hemma i stugorna. Vad många forskare dock är ganska eniga om det är individuellt vilken typ av träning som passar just dig, mig, din syster eller främlingen på gatan.

## STUGVÄRDAR

Hösten är här och vintern är i antågande, så det är hög tid att boka "sin vecka". Först till kvarn...! Du behöver inte träna på Bulltofta för att vara stugvärd, det är öppet för alla klubbmedlemmar att dra sitt strå till stacken. Stugvärdar håller öppet mellan 18:00 och 21:00 tisdagar då vi har träning på Bulltoftaområdet.

### Behov av klubblokalen!

Är du i behov att komma in i lokalen eller tex köpa kläder under andra tider kontakta någon i styrelsen.

### Stugvärd under hösten/vintern!

Anmäl dig till Paul när du vill vara stugvärd. Ju tidigare du anmäler dig desto fler veckor har du att välja på.



## TRÄNINGSTIDER

### Bokskogen

Mån- 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.*

## Höstens sista tävlingar

18/11 Örkelljunga FK Förlängd medel  
25/11 -16/12 OK Silva Advent Orient  
1/1-13 Tormestorps IF Nyår

## MOK:s Vänners Julfest!

Julfesten är söndagen 2 dec kl 14.30 i Husie församlingshem.

Vi kommer även att dela ut MOK:s vänners uppmuntringspris till de fyra flitigaste ungdomarna. Naturligtvis kommer vi att ha dragning i vårt lotteri och som traditionen bjuder med de stora vinsterna.

Så vill du öka dina chanser till en storvinst har vi några lediga lotter kvar. Så passa på innan dragningen.

Kontakta Kerstin, Henny, eller Bitte för köp.

Välkomna hälsar  
MOK:s Vänners styrelse

## VINTERCUP 2013

6/1 Lunds OK  
13/1 Ringsjö OK  
20/1 Rävetofta OK  
27/1 OK Silva  
3/2 Eslövs FK  
10/2 OK Kontinent

17/2 Malmö OK  
24/2 Frosta OK

• Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

## Adventsorientering 2012!

Anmälning till Advent Orienteringens alla etapper sker numera via Eventor. Anmälan skall göras senast kl 21.00 lördagen före varje etapp.

Tävlingsanmälnarna

# Bornholm Höst-Open 2012!

Ännu en Bornholmstävling är genomförd. I år var den ovanligt fin. Först var solen på vår sida och sen lyckades jag bara bomma 30 sekunder på lördagstävlingen.

Platt terräng med en massa gröfter som de tjeckiska kartritarna ritat precis som de såg ut. Kartan var lika bra på söndagen men jag var lite sämre och gjorde ett vägval tillägnat mitt onda knä. Sen hittade mitt dåliga huvud inte kontrollen utan istället för att avancera i prislistan blev det ras till en 14:e plats sammanlagt.

## Som vanligt!

Annars var allt som vanligt på ön. Vi brukar åka över på fredag middag och avverka ngn sevärighet innan Kristina dukar fram mat till dubbelt så många som bor i lägenheten.

Detta året fanns det en morgonbåt 08.20 som jag lyckades koppla ihop med signalen då Ingvar B ringde på vår ytterdörr klockan halv sju. Han är numera pensionär och behöver mindre sömn.

Bo och Britt B dök snart upp och katamaranen låg snällt och väntade i Ystad.

I en behaglig medvind avverkades Bornholmsgattet på ordinarie tid, vilket är lika med 80 min. Kristina hann ändå få på ett sjuksjukplaster bakom örat till ringa nytta.

## Aldrig sin fot på ön

Ingvar hade aldrig satt sin fot på ön så ett besök i motvind på den stora borgen Hammershus gladdade honom speciellt. Som brukligt bodde vi i Gudhjem tillsammans med 90 andra svenska orienterare. Lägenheter med max sex personer i två dubbelrum och en bäddsoffa. Städning och middag på hemresan ingår i resans pris (840 SEK) På lördagkvällen brukar vi äta middag på den enda öppna restaurangen i Gudhjem. Jag valde havets läckerheter på menyn. Vi var ju omgärdade av Östersjön.

Tyvärr verkade havet utfiskat eller så hade det gått håll i trålen för läckerheterna uteblev helt. En bortglömd bäckfisk och fyra babyräkor var det enda proteinrika som fanns bland spagettin. Jag föreslog hovmästaren att de skulle döpa om rätten till "Fyra små räkor". Vi får se nästa år om han antog förslaget.

## En tävling för fler klubbmedlemmar

2013 kan vi kanske samla lite fler klubbmedlemmar till tävlingen. Den är alltid sista helgen i oktober och Bornholmsk TV finns på plats. Många medlemmar tycker att säsongen är slut men det är inte riktigt sant. Efter Bornholm finns både Hyltes anrika tävling plus Jättemilen på Själland. Planera redan nu så slipper ni bli överraskade.

## Vinnare!

Jag glömde berätta att Ingvar Bergman ( Bengt B:s bror) blev 4:a och Leif Sandgren vann sin 45:e seger i år i H65 som f.ö. var största klassen med 48 startande.

Från Bornholms horisont Håkan Nilsson

## Bornholms historia.

Bornholms äldsta namn, Burgundarholm, är förmodligen bildat av borg (ett högt, befäst ställe) och holm (ö); att det skulle härröra från ett ursprungligt bebyggande av Burgunder är en obestyrkt gissning.

Från förhistorisk tid erbjuder Bornholm många egendomligheter; ön verkar ha blivit befolkad först under den yngre stenåldern och då endast vid kusterna. Bebyggandet av dess inre där- emot dateras till bronsåldern.

Gudhjem



Lite kuriosita om Bornholm

## Varför behöll inte Sverige Bornholm?

När Roskildefreden ingicks år 1658 tvingades Danmark avstå bland annat Bornholm till Sverige, men den danske kungen Fredrik III tänkte inte släppa ön så lätt, utan skickade ett brev till sina tidigare undersåtar i vilket han uppmanade dem att göra uppror.

## Bakhåll...

En grupp om 22 män följde uppmaningen och i ett bakhåll sköt de öns svenske kommandant till döds.

Direkt efter mordet tog Bornholmarna de sista svenskarna till fånga och skickade en delegation till Köpenhamn där de i ett gåvobrev överlämnade Bornholm till den danske kungen.

Först vid freden i Köpenhamn 1660 erkände den svenske kungen denna gåva. Vid samma tillfälle avträdde Trondheims län till Danmark. Norge var alltså danskt vid denna tid.



Roland Dahlman på väg att köpa nya skor