

MOK Nytt

26/3

nr 2 2013

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

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

LEDAMOT

Linda Wijik 0739-93 04 65
Ulf Mattsson 040-97 73 65

SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59
Karl Utterback 0709-23 90 28

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Lars Johansson 0416-107 27
Benjamin Viebke 070-305 30 59

NYBÖRJARKOMMITTÉ

Paul Schannong 046-25 55 13
Britt Bülow 046-25 20 13

TRÄNINGANSVARIGA

Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Göran v. Rosen TIS-TRÄN 040-49 78 49
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
Ulf Jungstrand VUXENLAG 070-600 68 31
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



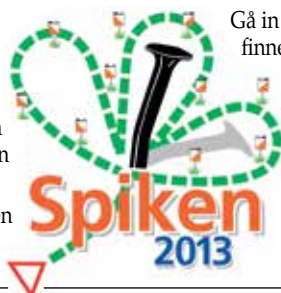
Klubbadress: Malmö OK
Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52.

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

FrostavallsSpiken

Hej alla MOKare!
Klubbtävlingen FrostavallsSpiken arrangerades på Frostavallen under åren 1996 – 2005. Ersattes åren där-efter av SprintSpiken och SprintStafetten på Bulltofta och i fjor av MedelStafetten i Bokskogen.

Efter sju år återkommer vi lördagen den 4 maj med FrostavallsSpiken.



Gå in på hemsidan och via den till Eventor så finner Ni där en formell inbjudan och en preliminär tävlingspromemoria.
Planera redan nu för en utflykt i det gröna i början av sköna maj och tag med hela familjen.

Mer än välkomna
Arrangemangsansvariga

Spika! – redan nu den 4 maj.

Träningsläger i maj månad

Maj månads träningsläger kommer att gå helgen den 4-5 maj.

Men det krockar med FrostavallsSpiken kanske någon tycker, men det är första passet på lägret. Det innebär också att det inte blir natt-ol på fredagen.

Däremot blir det ett eftermiddagspass på lördagen och sedan övernattningspass på Skogsvårdsstyrelsens Kursgård och ytterligare pass på söndagen.



Nyritad karta, fyrklubbsterräng och fina teknikpass att se fram emot.

Det blir lite kortare att åka och lite kortare tid än tidigare majläger, så vi hoppas på många deltagare.
Mer information kommer.

Så planera redan nu för en träningshelg i Frostavalls-terräng!

Funktionär på Blodomloppet!

Tisdagen den 14 maj är det ingen löpträning. Däremot är det Blodomloppet på Bulltofta.

Heleneholms IF arrangerar loppet och det kommer att starta några tusen löpare.

Vi har fått en förfrågan om att hjälpa till och vara funktionärer och sagt att det ställer vi upp på.

15 flaggvakter ger 5 000 kr till klubben blir vi mindre så får vi 300 kr per funktionär.



Anmäl att du ställer upp till Kaare,
kaareh@swipnet.se

Vi hoppas att många vill hjälpa klubben att på detta relativt lätta sätt tjäna lite pengar till klubben och samtidigt se på och heja när andra springer.

Anmäl dig till 10-Mila och 25-manna etc!

Vi i MOKs uttagningskommitté (UK) 2013 vill informera om de stafetter som klubben prioriterar under 2013. Boka in följande datum i era kalendrar:

10-mila, 3-5 maj c:a 3 mil nordväst om Stockholm. **OBS! Anmälan till UK omgående.**

DM-stafetter, 15 september, arrangör: Hässleholms OK

25-manna, 12-13 oktober, c:a 3 mil nordväst om Stockholm.

Revinge by Night, 18 oktober, arrangör: Lunds OK/Malmö OK

Då tiden för ordinarie anmälan till 10-mila går ut inom kort vill vi att ni som är intresserade av att springa herr eller damkavlen anmäler ert intresse till oss i UK omgående.

OK Kontinent har inte visat så stort intresse för 10-mila i år men vi har fortfarande förhoppning om ett kombinationslag. Får vi några intresserade MOKare hoppas vi få med oss även Kontinentarna. Även du som kan tänka dig att

följa med upp till 10-mila som servicepersonal för att serva ett eventuellt lag med mat, pepping etc. får gärna höra av dig. Öppna banor finns. Mer information om 10-mila finns att läsa på: <http://2013.10mila.se/>

Anmälan till stafetterna

Precis som föregående år använder vi i första hand funktionerna i Eventor för att ta upp anmälan till stafetter. Detta underlättar för oss i UK att hålla reda på vilka som anmält sitt intresse till olika stafetter men gör det även möjligt för övriga klubbmedlemmar att gå in och se vilka som gjort en intresseanmälan.

Gå in under Klubben-Klubbaktiviter i Eventor för att göra din anmälan. <http://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=258>
Samtliga ovanstående kavlar finns inlagda så det är bara att gå in och börja anmäla sig!

Vi ser fram mot ett intressant 2013 med stort deltagande i ovanstående kavlar!

/Uttagningskommittén (Johanna och Ulf)

Weben först med senaste nyheterna!

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

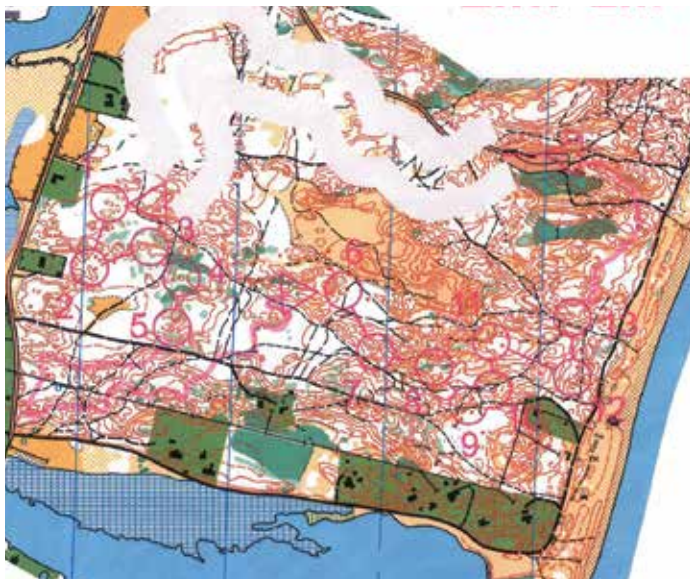
MOKs träningsläger på Österlen!

Malmö OK's årliga vårläger (8-10/3) gick återigen av stapeln på Österlen, den här gången hyrde vi in oss i familjen Lindbergs stuga i Myrestad inte långt från Degeberga.

Vi var nio tappra MOK:are som trotsade den efterhängsna Skånevintern. Krister mötte upp vid stugan med tänd braskamin och öppen eld utomhus. Han hade lagt en natt-OL bana i anslutning till stugan så efter att snabbt ha installerat oss gav vi oss ut i natten. Det låg fortfarande en hel del snö kvar i skogen men det stoppade inte oss, det var skönt att komma ut och "springa av sig" lite. Efter kvällsfikan var det sängdags.

Lördag

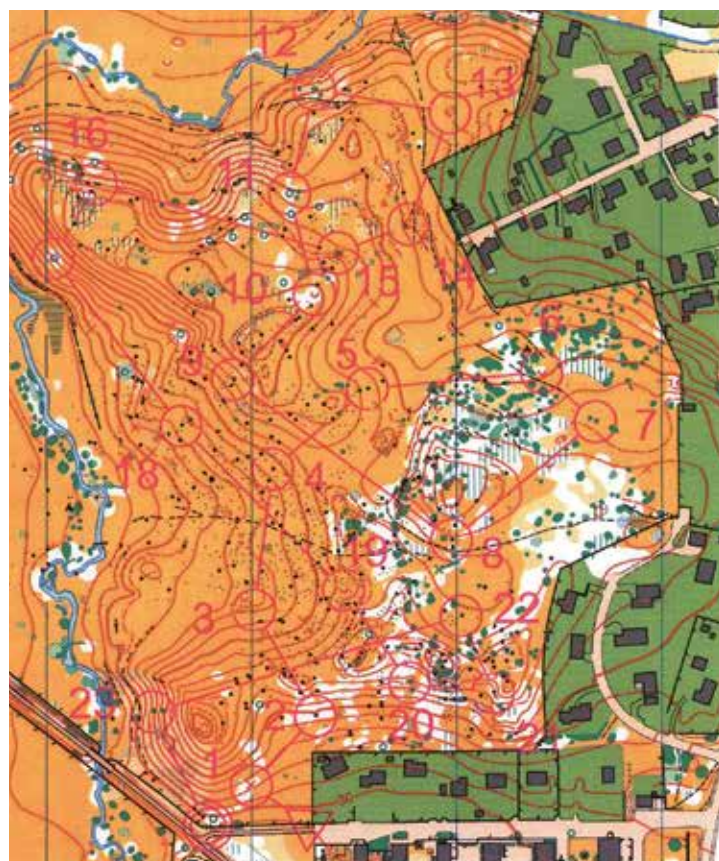
Resterande träningar hade vi köpt in av OK Pan. Lördagens första träning hade vi i Äspet där Oskar och Dan slöt upp. Det var fokus på teknik, i det här fallet Kurvbilds-OL.



Part 1		3,6 km	
---		1000 m	
▷		∩	
1	31	○	
2	32	∩	
3	33	∩	
4	34	○	♀
5	35	○	♀
○		1050 m	
▷) (
6	36	○	
7	37	∩	
8	38	←	♀
9	39		♀
10	40	⊗	♀
11	41	←	•
12	42	○	
13	43	∩	
○		370 m	

▲ Gropahålet

◀ Sockertoppen Degeberga



Allt utom brunbilden var borttagen från kartan. Det visade sig vara ganska krävande rent tekniskt och de flesta gjorde nog några bommar. Mycket givande träning.

Till lunch åt vi Benjamins fantastiska linsoppa med vitlöksbröd, väl behövt och jättegott. Ett par timmars vila innan vi begav oss till sockertoppen i Degeberga för att prova på sprint-OL i öppen men kuperad terräng. På de öppna fälten var vi utsatta för vädrets makter och det var rejält blåsigt. Vi fick även se hur IFK Moras elitlöpare sprang (snabbt!)

Det började kännas i benen efter ett par rundor så vi tankade upp med lösgodis och gav oss hem för middag och melodifestivalen på TV. Rätt låt vann återigen inte.

Söndag

En behövlig nattsömn innan söndagens Fartlek-multiövning på gropahålet-kartan designad av Peter Öberg. Hit anslöt även Krister, Lisbeth, Arne, Håkan B och Ingemar. Det snöade och blåste rejält när vi vaknade men nere vid havet var det betydligt behagligare även fast det var blåsigt närmare stranden. De flesta tyckte att denna träning var den bästa, troligtvis pga vi började få kläm på kurvbilden och skalan. Träningen innehöll ett antal olika träningsmoment tex korridor, linje, kontrollplock samt svartbild. Efter en smaskig korv stroganoff från Karl och Wivianne städade vi av stugan och gav oss hemåt.

Väder och vind

Trots väder och vind hade vi en mycket trevlig träningshelg med tuffa pass både för hjärta och hjärna. Det är bara synd att inte fler MOK:are ställer upp på sådana här klubbarrangemang när man lägger ner så pass mycket jobb. Det blir trots allt ganska mycket tid till umgänge mellan träningspassen och man lär känna varandra lite bättre.

Vi som deltog på lägret var förutom tidigare nämnda: Benjamin, Moltas, Viggo, Shane, Gunilla, Magnus, Karl, Wivianne och Ulf.

Slutligen ett stort tack till Krister och Lisbeth för stugan och hjälp med Natt-OL - banan.

Vid keyboardet: Ulf Mattsson

Sprint1		2,5 km	
▷		∩	
1	31	⊗	○
2	32	▲	♂
3	33	∩	
4	34		♂
5	35		♂
6	36	∩	
7	37	∩	♀
8	38		♀
9	39	∩	
10	40	∩	
11	41	∩	♂
12	47		⊗
13	48	○	
14	49	∩	
15	50	∩	
16	42	↗	∩
17	43	∩	♀
18	44		♀
19	45	∩	
20	51	↖	♀
21	52	→	♂
22	53	▲	♂
23	46	↙	♀
○		90 m	

TRÄNINGAR VÅREN 2013

Tisdagar: Kl. 18.15 Löpträning från klubblokalen.

Glöm ej att naturpasset finns de flesta månaderna, ej juni, i Bokskogen!

Redaktionen

TÄLT & FLAGGA

Boka in dig för att ta hand om tält och flagga till någon av vårens tävlingar. Det finns 16 tävlingar kvar att välja på i dagsläget. Kontakta Magnus Jonasson, magnus@jonasson.com

Hälsn Magnus

Rävar och trianglar i Danmark!

Triangelmatchen och rävjakten dagen därpå kommer att äga rum 25 – 26 maj. Skogarna vi kommer att vara i är Farum Lillevagn & Terkelskov.

Nytt upplägg!

Vi håller på att ändra upplägget lite. Troligen blir det så att alla som fullföljer och inte är mer än 60 minuter efter segraren får poäng som räknas i klubbmatchen.

Poängen som klubben samlat ihop kommer sedan att divideras med antalet startande i klubben. Den som får högst medelvärde blir segrare.

Det ska vara fyra banor

A: 5.5-6.5 km svår

B: 3.5-4.5 km svår

C: ca 3 km mellansvår här får bara yngre än HD14 och äldre än D60/H70 starta.

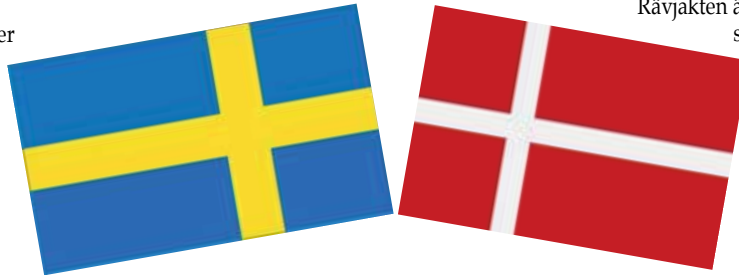
Naturligtvis får dessa starta på bana A och B om de vill.

D: 3 km för nybörjare. Räknas inte i triangelmatchen.

Rävjakten

Rävjakten är en orientering med gemensam start som tar 60 minuter. Poängberäkning enligt speciella handicap regler. Mer information kommer senare. Ypperligt tillfälle för yngre att skaffa rutin på utlandstävlingar.

Britt och Bo Billow



Bättre förberedd för orienteringen

Vad är orsaken till muskelbristning!

Muskelbristning kan vara partiell eller total. En bristning uppstår oftast när en muskel utsätts för mer belastning än den är tränad för, och inte sällan vid explosiv träning, som innebandy och fotboll.

En muskelbristning bildar ärrvävnad som försvagar muskeln, så om man en gång haft en muskelbristning är det alltså lättare att få en ny.

Det är därför det är så viktigt att träna styrketräning, så att musklerna blir lika starka som innan muskelbristningen.

Med åldern blir musklerna dessutom lite stelare. För att minska risken för muskelbristning är det därför mycket viktigt att värma upp ordentligt innan man kör igång sin träning.

Bättre uppvärmning!

Att bara jogga inför starten räcker inte långt. Satsa på en aggressiv uppvärmningsrutin. Om du ska springa fem eller tio kilometer lägger du in 2-3 minuter i din planerade tävlingsfart i uppvärmningen. Det kommer inte att trötta ut dig, bara förbereda ditt hjärta, dina lungor och muskler bättre för det som väntar.

Kliv upp på en låda!

Mycket löpträning leder gärna till korta, stela muskler vilket ökar risken för skador. Men det finns botemedel.

Forskarna menar att hopp från en låda eller bänk är det mest effektiva för baklårsmusklerna.

Gör så här:

Kliv upp på en låda, bänk eller annat som är 30 centimeter högt. Hoppa ner, landa på båda fötterna och fullfölj rörelsen ner till hukande ställning. Sätt händerna på knäna och tryck ifrån till stående. Kör fem set à 12 repetitioner.

Öka syreupptagningsförmågan!

Den beror till 60% på livstilsfaktorer som du kan påverka, till exempel genom träning, och till 40% på genetiska faktorer – som du inte kan påverka.

Forskarna säger:

Spring intervall en gång i veckan det kan vara det bästa sättet att öka din aeroba kapacitet:

Spring 3-4 intervaller à 3-5 minuter vardera i en fart 10-30 sekunder snabbare än din femkilometersfart.

Joggvila i fyra minuter mellan intervallerna. Fallor inom de 60% som du kan påverka.

Saxat ur Runners World Redaktionen



Du MOKare, kom och spring

FrostavallsSpiken

Klubbtävling med jaktstart där först i mål vinner

Lördagen 4 maj 2013

Anmälan	Via Eventor (inkludera klubbävling) senast söndag 28 april kl 23.59 Är Du inte registrerad på Eventor, kontakta tävlingsledningen.
Efteranmälan	Via Eventor (inkludera klubbävling) senast onsdag 1 maj kl 20.00
Klasser, banlängder	Damer alla åldrar, 4,0 km Herrar alla åldrar, 5,4 km Gaffling förekommer. En blandning av gul/orange/röd svårighetsgrad.
Samling, omklädning, Dusch	Skogsvårdsstyrelsens kursgård Kör förbi Frostavallen Hotel & Konferensanläggning. Vägvisning från T-korset ca 1,5 km norr därom.
Start	Jaktstart. Första start kl 10.30 Startordningen baserade på ålderskillnader och tidigare meriter.
Stämplingssystem	Sportident.
Startlistor	Startlistor publiceras på hemsidan och www.mok.nu och Eventor senast fredag 3 maj.
Karta	Frostavallen NO (utsnitt). Skala 1:7500. Ekvidistans 5 m. Nyritad av proffsritare Perola Olsson.
Priser att vinna	Vandringspriset – den som kommer först i mål Tidspriset – den som har kortast tid Uppmuntringspriser – lottas
Service	- Omkl/dusch Varm dusch inomhus - Barnpassning Från kl. 10.00 - Servering Klubben bjuder på grillad korv (även vegetarisk) med bröd och dryck 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.
Tävlingsledare	Gunnel, Lennart och Paul.
Upplysningar	046-25 55 13 (Paul)

Mycket välkomna!

Personal behövs till O-ringen 2014 i Skåne!

Om du inte vet vad du skall göra i juli 2014 så skall du få veta det nu!
Du behövs som funktionär i samband med 5-dagars 19-25 juli
som då skall genomföras med Kristianstad (N. Åsum) som centralort.

O-ringenstaden byggs upp på tidigare A3-området i Norra Åsum.

Skall vi klara av det så måste alla medverkande klubbar ställa upp med funktionärer motsvarande åtminstone hälften av sina klubbmedlemmar. En del kommer att behövas längre tid, andra kanske bara någon dag. Vi är redan några i klubben som är engagerade. Jag själv som personalchef och Paul Schannong som ekonomichef ingår i ledningsgruppen. Ivan Persson är involverad i Pre-O-tävlingarna.

Förbered dig mentalt

Så boka vecka 30 och kanske lite tid före och efter, mentalt redan nu. Prata med familj, släktingar och andra vänner som du tror kan hjälpa till. Först runt

årsskiftet kommer fördelning av arbetsuppgifter att tas upp med klubbarna. Dessförinnan måste en del nyckelfunktionärer hittas. Huvudfunktionärer som etappchefer, banläggare, kartritare, m.fl. är redan utsedda.

Till min hjälp som personalchef har jag Kerstin Tjernlund, OK Vilse 87, som kommer att handlägga utbildningar t.ex., men jag tror att vi skulle behöva några personalassistenter till vår hjälp.

Är du en fena på Excel?

Finns det några i MOK som vill anmäla sig till en sån uppgift redan nu så kan ni väl höra av er till mig. Jag är ju t.ex. ingen "Tarzan" på datorn. För sammanställningar och presentationer i Excel har jag milt sagt vissa luckor. Det kan handla om

uppgifter i förväg som kan göras "hemma på kammaren" men även när det sen drar ihop sig så kommer personalfunktionen att behöva fler armar, fötter och hjärnor. Kan vara en fördel om vi är ett MOK-team som lätt kan träffas på klubben.

Kolla på Internet

På www.oringen.se finner ni allt om 5-dagars, som 2014 genomförs för 50:e gången i samarbete mellan Skånska och Blekingeska klubbar. De två första etapperna i Vånga, tredje vid Friseboda, fjärde på Ryssberget och avslutande femte etappen i Brösarp.

Mats Håkansson

Nu är det strax dags för Malmö Parkorientering 2013

För 17:e året i rad bidrar vi till spännande aktiviteter i Malmös parker under 8 tisdagskvällar i sommar.

Snacka om orienteringspropaganda och PR för Malmös parkmiljöer. Vi syns i stadsmiljön och höjer livskvaliteten för många "vanliga" malmöbor, turister och omkretsbor. Nästan hälften av de cirka 700 deltagarna är inte medlemmar i någon orienteringsklubb (ännu). Media visar intresse och skriver om oss till många tusen procent mer än resten av årets tävlingar.

Till sommaren vill jag att vi vid varje etapp har ett bord/tält där alla ni erfarna orienterare turas om att informera om hur orientering går till. Allt från var tävlingarna finns, hur man anmäler sig, hur

duchningen fungerar, till hur man skall göra för att hitta rätt mellan kontrollerna.

Jag skall be Lennart göra en skylt som ser ut så här "Orienteringsklubb - lär dig att orientera". I år har vi dessutom en fördel i att kunna locka med att man skall förbereda sig för att kunna delta i nästa års O-ringen i Skåne.

För alla utom en etapp är arrangörerna utsedda. Du har alltså ännu chansen att få förmånen att klura ut vägvägen på etapp 7. Hör av dig! Jag behöver även hjälp med att hitta sponsorer för information på baksidan av kartorna.

Här är programmet och arrangörerna!

Etapp 1: 25 juni Käglinge, Paul Schannong och Krister Lindeberg

Etapp 2: 2 juli Pildammsparken, Wivian Ottosson och Karl Utterback

Etapp 3: 9 juli Alnarp, Bertil Kollén

Etapp 4: 16 juli Bulltofta öst, Ingemar Turesson och Håkan Brost

Etapp 5: 23 juli Ön Limhamn, Ulf Jungstrand

Etapp 6: 30 juli Oxie kullar, Benjamin och Moltas Viebke

Etapp 7: 6 augusti, ev. Spillepengen, **Vakant**

Etapp 8: 13 augusti, Lernacken, Gunnell och Lennart Nilsson

Valkomna till sommarträning!

Mats Håkansson Tel. 040 -15 95 13

Husvagn, Polar 460 att hyra!

Polar 460, 1070 Kg uthyres veckovis.

Vecka 1. 1650,-, vecka 2. 1350,- o.s.v.

Vagnen har plats för två vuxna och två barn.

Hyran betalas vid hämtning.

Deposition 1000,- vid kontraktsskrivning, återfås vid återlämnandet.

Bord och tre stolar finns för utomhusbruk.

Tält finns att hyra för 100,-/vecka.

Portapotti finns om så önskas.

Absolut djur och rökfri, vagnen är vinterförvarad inomhus.

Köksutrustning finns.

Kjell Kollén

Tel. 070-550 13 20



Högre tempo i skogen!

Träna tempointervaller på plant underlag i hög fart med längre vila emellan.

Här följer två exempel som du kan komplettera din träning med en till två gånger i veckan:

- **Pass nr 1:** 15 x 1 min på 85-90 % av maxpuls - med 1 min stävila.
- **Pass nr 2:** 15 x 30 sek på 90-95 % av maxpuls - med 1 min joggvila.

TRÄNINGSTIDER

Bokskogen

Mån- och Torsdagar 18-20 • Lör- och Söndagar 10-12

Vid omklädning och dusch på Torups friluftsgård gäller 0-taxa för ungdomar under 25 år, övriga betalar 5,- mot uppvisande av medlemskort.

Styrketräning, här gäller ordinarie pris.

Medlemsavgiften!

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).

Lite info om Naturpasset:

I skrivande stund, 15 mars, härskar Kung Bore över den skånska naturen men Malmö OKs Naturpass finns redan på plats ute i Bokskogen. Kommer att hänga ute ända fram till 31 maj så det finns gott om tid för den intresserade att ge sig ut och leta upp de 30 kontrollerna som årets arrangör, Arne Persson, hängt ut. Naturpasset-paket finns att köpa

hos vaktmästaren på Torup. Kostar 50 kr varav 10 kr går till Torups motionsanläggning. Numera kan man, om man vill, även betala med kort (och det gäller också om man vill köpa karta hos vaktm).

Lycka till i vårfin bokskog!

Arne Gustafsson

Påminnelse!

Har Du betalt medlemsavgiften för 2013?

Undrar Du över något så kontakta vår kassör

Kaare Hansson 0738-465348 eller kaareh@swipnet.se.

Vänligen, Kaare

Money
Money
Money