

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

28/5

nr 3 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

Så var vi då i hamn med Frostavalls-Spiken, som blev en mycket uppskattad anrättning med mycket att hugga in på, både banor med rosett och som efterträtt smaskiga korvar av modell större samt lite klenare wiener-typer allt för att



ge en trevlig inramning åt gemenskapen. Till detta kan vi i detta nummer av MOK-Nytt få ta del av vinnarnas syn på sina prestationer i jakten på sina tävlingskamrater, där det gällde att bli först över mållinjen.

Det är inte lönt, jag kommer ändå inte att vinna...

Paul stod som starter och Sofie och Berit stack iväg. Som vanligt stod jag och var kaxig mot alla som var runt omkring. Starten gick och jag tänkte att det är inte lönt att jag tar i så jag spricker, jag kommer ändå inte att vinna...

En underbar dag

Det var en underbar dag, vädret och vitsipporna gjorde sitt bästa för att alla skulle bli på glatt humör och vinden höll sig i skinnet. Jag tog mig upp för första backen fram till startpunkten och kände mig stark i benen. Direkt när jag vek av från stigen och gav mig in bland de prasslande höstlöven på marken så kände jag avund mot dem som kommer att få springa fyrklubbs i denna underbara skog.



En bra start...

Första och andra kontrollen går utan problem. När jag sticker iväg från andra och kommer fram till branten då ser jag dem. Båda två! Berit har hunnit ikapp Sofie och samtidigt som jag börjar ta mig nerför branten kommer de ut på vägen nedanför. Jag blir enormt peppad av att se



dem så tidigt på banan och bestämmer mig för att jag ska försöka slå dem i alla fall.

Tufft uppför!

På väg uppför branten på andra sidan vägen så känns det som att lungorna ska spricka och benen smälta ihop till någon slags oformliga klumpar som kommer att vara helt värdelösa att använda. Hjärtat pumpar som aldrig förr, förmodligen lika mycket av adrenalin som av ansträngningen. Trean och fyran går bra, men jag känner inte att jag kommer närmre mina konkurrenter. När jag närmar mig femmans kontroll så har jag nästan kontakt, vilket ger mig en ny väg av ork. Jag pinnar på och det flyter på bra. Det är nu jag tappar bort Berit. Jag ser inte röken av henne längre, och tänker att hon nog har en annan bana. På väg till nian så ser jag att Sofie drar lite mer söderut än vad jag tycker känns rimligt och jag bestämmer mig för att lita på min egen förmåga – bingo! Jag ropar "haha" åt Sofie och pinnar vidare. (Lyckligtvis hörde hon inte detta fick jag veta senare).

Ut från Boet...

När jag beger mig ifrån boet uppe på åsen så märker jag att ingen annan är på väg därifrån. Jag tycker att det är lite märkligt men bestämmer mig för att det måste vara någon som startade tidigare än mig som har lyckats hålla undan. Till elvans kontroll väljer jag att springa på stigen trots att det går en del uppför. Det finns ett annat alternativ som förmodligen inte är

lika jobbigt, men jag är rädd att jag kanske inte kan se höjden jag ska fram till lika tydligt därifrån.

Lyckligtvis tar Sofie och Berit samma väg, men det har jag ingen aning om just nu, jag kan fortfarande inte se dem bakom mig. Efter några sekunders letande hittar jag elvan och sätter av mot tolvan.

När jag kommer ut till stigen igen tittar jag över axeln och skymtar både Berit och Sofie som precis har tagit elvan. Till nästa kontroll gör jag ett litet misstag och viker av för tidigt, vilket Sofie såklart genast utnyttjar. Hon kommer ikapp mig, stämplar nästan samtidigt och springer om mig mot nummer tretton. Det är nog här det avgörs.

Adrenalin sprutar

Det fullkomligen sprutar adrenalin ur öronen på mig, jag har aldrig pressat mig själv så här hårt, jag låter som ett reaplan, och jag lägger märke till att Sofie drar lite snedare än vad jag gör. Tretton ska ligga bakom en sten. På kartan finns två stenar och jag ser den första. Jag skymtar en annan sten bakom den första och tänker att nu får det bära eller brista. Jag börjar rusa mot den andra stenen och till min stora glädje är det rätt sten! Sofie har tappat det fåtal sekunder jag behövde för att klampa mig igenom kärret rätt upp till sista kontrollen. YES! Jag kommer att slå både Sofie och Berit! Jag är mycket nöjd.

Du är först... Va sa hon?

I spurten står Gunnel och hejar: Heja heja! Du är först! "VA!?" utbrister jag och fattar inte riktigt vad hon menar. "Du är först!" ropar hon igen och då förstår jag! Jag lägger i turboväxeln (som jag inte visste att jag hade) och springer som om det gällde livet. När jag korsade mållinjen så stämplade jag in och sedan kollapsade jag i en lövhög. Jag var fullständigt utpumpad och fortfarande inte riktigt säker. Det måste blivit något fel tänkte jag. Sedan såg jag Paul komma gåendes och undrade vem som vann.

Strålande glad

Jodå, det var jag! Jag var strålande glad och så småningom när tiderna kom upp så visade det sig att jag gjorde mitt bästa lopp någonsin. Jag låg ungefär två minuter bättre per kilometer än jag gjort tidigare i en medel- eller långdistans. Stoltheten var maxad när det var prisutdelning och jag fick gå fram först av alla!



Tusen tack Paul, Gunnel och Lennart för denna superroliga tävling där medelmåttor som jag själv har chans att vara med och tävla om pallplatserna! Jag hoppas verkligen att denna nygamla årliga tradition fortsätter.

Fridens liljor! Evelina

Weben först med senaste nyheterna!

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

rostavallen

skala 1:7 500
sträckningslängd 5 m
arrangerad 2013 av Perola Olsson



Tredje gången giltigt på Spiken!

Två gånger tidigare har jag deltagit i Frostavalls-spiken nämligen 2003 & 2004. Tyckte då att detta, en klubb tävling med jaktstart i fin skogsterräng, var det roligaste jag varit med om i orienteringsväg.

Raffinerad gaffling

Vid båda dessa tillfällen innehöll banorna enstaka gömda kontroller som orsakade stora omkastningar i resultatlistan.

Så när jag nyligen såg en inbjudan till en revival av Frostavallsspiken tänkte jag att detta var något man inte ville missa.

Det man särskilt minns från årets evenemang var den raffinerade gafflingen halvvägs in i banan. I herrklassen kom löpare från alla håll för att stämpla vid kontroll nr 144. Sammanlagt fyra gånger stämplade man där.



Rätt riktning A och O

De många kortsträckorna var inte så svåra men det gällde att komma ut i rätt riktning från kontrollerna. Exempel på hur det kan gå när man slarvar är min felnavigering ut från 9:e.

Vägvalsalternativ till 14:e

Herrbanan innehöll endast en långsträcka med vägvalsalternativ, den till kontroll 14. Misstänker att rakt igenom var det snabbaste vägvalet men detta val inkluderade samtidigt en risk att gå bort sig. Själv valde jag att gå stig och väg mot kontroll 14. Där fanns visserligen möjlighet att inleda sträckan med att gå ned i ravinen vid kontroll 8, men jag tyckte att det var svårt att bedöma hur blött det var nere vid bäcken och valde därför stigen.

Tack till arrangörerna för ett fint arrangemang!

[Anders Åkesson

Spiken en ny upplevelse för mig!

Jag anser mig vara Malins bästa vän i skogen, jag är nämligen hennes kompass. Jag är en trogen och pålitlig vän i alla väder och ändå ifrågasätter hon mig ibland. Varför hon gör det förblir en gåta för mig, men kul har vi.



Dags att börja jobba

Lördagen den 4 maj var det dags att jobba (igen!) Vädret var toppen fint och det gillar jag för då skulle jag slippa bli blöt. Vi har aldrig varit med på Frostavallsspiken förut, så någon koll på vad vi gav oss in på hade vi inte.

Vår målsättning var att "spika" kontrollerna och ha kul.

Målbilden struken

Första start var kl 10:30, men vi skulle inte starta förrän 11:06, så chansen till seger hade vi strukit ur målbilden redan före start.

När klockan var slagen var det dags att börja jobba. Malin får springa och jag visar vägen. Kontroll 1 och 2 klarade hon bra och jösses vad det gick nerför på väg till kontroll 3. Sedan bar det uppför, uppför och jag hörde Malin mumla något om "backträning inför O-ringen i Boden" medan hon kravlade sig uppåt. Hon skulle mumla mindre och tänkt mer!

Trots att jag visade precis vart hon skulle, tror ni inte hon passerade norr om höjden och kontroll 3 och fortsatte ändå till hon stod på en stig... Stig?! Vi skulle absolut inte vara på någon stig?! Nu fick hon väl ändå skärpa sig. Det var bara att hoppas hon skulle ta sig samman, vilket hon till slut gjorde.



Boet x 3

Nästa kontroll var ett bo som vi skulle återkomma till 3 gånger och inte gjorde det att det blev lättare för Malin att "spika" kontrollerna alla de gångerna... Jaja, lite strul blev det allt, men till slut hade vi stämplat där 3 ggr.

Banans längsta sträcka

Nu låg banans längsta sträckan framför oss och Malin valde stigen och sedan norra vägen, enkelt

och bra trodde jag... Hon svängde av för tidigt från vägen men rättade upp det snabbt och vi hittade kontroll 11.

Huvudet var inte med!

Kontroll 12 gick hyfsat bra, men sedan stoppade hon huvudet under armen igen! Passerar precis bredvid stenen vid kontroll 13 utan att se den. Jag visade ju henne vägen klockrent! Nu började hon bli trött tror jag. Där gick vi och yrade vid en stenmur tills hon samlade ihop sig och gick tillbaka och hittade kontrollen.

Sedan återstod en backe, kontroll 14 och upploppet och det gick tack o lov utan fler missöden :) Totalt sett var jag rätt nöjd med henne. Det var kontroll 3 och 13 som jag önskat att hon fokuserat mer, men jag ger henne godkänt i alla fall.

Glad överraskning

Sedan mumsade vi på korv och mös i solen tillsammans med resterande deltagare tills det var dags för prisutdelning och döm om vår förvåning när det visade sig att vi hade snabbaste damtiden. Det var verkligen en glad överraskning!

Vi, jag och Malin, tackar för en mycket trevlig tillställning och tävling och vi kommer gärna tillbaka nästa år ;))

*Soliga hälsningar
kompassen (Malins bästa skogskompis)*

Vinnarna i årets FrostavallsSpiken!



Efter en rafflande strid i skogarna kring Frostavallen kunde vi kora årets vinnare i FrostavallsSpiken. Som därmed tog en inteckning i Spikenpriset.

Det blev Evelina Ekelund som efter en stark spurt kom först i mål. Som god tvåa kom Sofie Haväng endast några sekunder senare, också där med en härlig spurt. Årets trea blev Berit Schannong och åter igen var det sekunder som skilde.

Nu var det ju inte tiden som fällde avgörandet

utan det gällde att vara först över mållinjen, och detta som en följd av handikappsystemet. Denna damtrio hade kommit tillsammans utefter banan, vilket framgår av Evelinas skildring av sitt lopp, och sedan följts åt under loppets gång. Med smärre skiftningar i ledningen.

I herrarnas lopp segrade Anders Åkesson, förste man över mållinjen, följd av Benjamin Viebke och Arne Gustafsson.

Tvåorna i tävlingen Sofie Haväng och Benjamin Viebke

tilldelades var sitt timglas, ett Runner Out-pris, tiden rann alltså ifrån dem.

De bästa tiderna på respektive sträcka stod Malin Malmberg (4.2 km, 41.43) och Ulf Mattsson (5.5 km, 43.55) för, dessa båda tilldelades varsin Spik, i form av en rälsspik, utformad som kapsylöppnare. Dessutom fick samtliga vinnare och tvåor var sitt diplom att pryda sin vägg i hemmet med.

Spiken tillbaka

Det var, om jag minns rätt, i början av 90-talet som Magnus Jonasson och Mika Kankaanpää startade något som de kallade Spiken.

Alltid med samma upplägg, först i mål vinner, och på våren och oftast i terrängen norr om Prästtorpsjön.

I början av 2000-talet tynade tävlingen bort men återuppstod ju för några år sedan fast inte längre i den riktigt tuffa terrängen norr om Frostavallen. Många trevliga minnen har jag från de tävlingarna där uppe. Ett år blev jag trea men var i ledning före sista kontrollen. Hade just passerat Bertil Kollén och hade bara lilla kärret kvar. Missade tyvärr rätt ordentligt där och Toivo kom ikapp och gick direkt på kontrollen. Där flög vinsten sin kos och på väg in i mål så smet också Per Lundqvist förbi.

Ett annat år var jag också i ledning ända fram till sista kontrollen. Då var Start/Mål vid röda scoutstugan norr om Djurparken och i den branta backen upp till Mål kom Robert Persson susande förbi. Robert och hans bror Fredrik, Arne Perssons söner, tillhörde klubbens duktiga ungdomar på den tiden.

Ett år blev det vinst och inteckning i vandringspriset. Vi höll till den gången vid Kockums semesterby, strax sydost om Prästtorpsjön. På väg till nästsista kom jag ifatt Hasse Lindin. Trodde då att jag var i ledning men såg strax Håkan Nilsson framför mig. Kontrollen, en sten, låg inne i ett rätt tätt granhie (datorn reagerar på min stavning). Med ren tur lyckades jag hitta stenen före Håkan. Stämplade så tyst jag kunde och smög ut ur det täta. Håkan hade dock observerat mig och kom strax efter. Lyckades ändå hålla undan och vinna och det kändes riktigt bra! Damklassen vanns den gången av Linda Ransbo.

Angenämt återseende med många deltagare

Årets tävling kändes verkligen som ett angenämt återseende. Skoj att så många ställde upp och förutsättningarna kunde ju inte varit bättre. Vackert väder och härlig bokskog.

I den öppna terrängen blev det ju, orienteringstekniskt, rätt lätt orientering. Men bokskog är lurig, det ser så lättlöpt ut men det mjuka underlaget suger mycket av ens krafter. Men skoj var det med alla slingorna. Sen bar det iväg på dagens långsträcka, drygt 1200 m men som tur var så gick det mesta på stig och väg.

Ett såg lättare ut

Två vägval fanns men det sydliga såg lättare ut. Upp mot kontrollen såg backarna imponerande ut men jag fortsatte förbi och följde

en bra stenmur upp mot kontrollen. På väg upp kom Kevin susande förbi. Förstod med en gång att någon segerchans hade man nu inte längre men det gjorde ju ingenting. Upp vid kontrollen



fanns en hel del folk. Minns inte riktigt vilka men en av dem var Krister. Dessutom kom Roland obehagligt nära när jag lämnade kontrollen och ytterligare någon av de raska herrarna.

På lätta steg

Till 15:e var det grönt på kartan och rätt risigt på marken men kunde imponeras av hur lätt unge Kevin framför mig tog sig fram.

Det var några år sedan man själv löpte på det viset.

Ja, efter 15:e var det sedan rätt lätt orientering hem till mål även om benen kändes blytungt där på slutet.

Summa summarum:

En härlig, solig dag i Ullstorp med kul orientering i fin terräng. Och, inte minst, fin avslutning på dagen med

Lennarts grillade. Stort tack till Paul, Gunnell och Lennart för ert stora, oegennyttiga arbete med arrangemanget!

Arne Gustafsson

Funderingar kring Frostavallsspiken

I början av maj gick Frostavallsspiken av stapeln och som man kunde ana blev det ett mycket lyckat arrangemang. Klubbgemenskap, gemytlig samvaro, god och stärkande förplägnad och inte minst bra och utslagsgivande banor i erkänt fin orienteringsterräng. Stort tack till alla som var med och ordnade denna trevliga klubbaktivitet.

Smolk i bägaren

Det finns egentligen bara ett smolk i min glädjebägare och det är utformningen av handikappen till själva tävlingen, FrostavallsSpiken.

Den ursprungliga tanken som Mika Kankaanpää och Magnus Jonasson hade när Spiken startades en gång i tiden var att försöka jämställa oss fysiskt för att därmed ta reda på vem som, oberoende av ålder är den bästa dam- respektive herrorienteraren i klubben i varje fall vid just detta tillfälle. Jag tycker det är en jättebra idé som jag tycker missades i år och mitt förslag till handikappsystem skulle istället se ut så här.

Fysiska orken

Före senioråldern är den fysiska orken inte fullt utvecklad och efter 35-årsåldern avtar den fysiska löpförmågan stadigt, med kanske 30 sek/km för vart 5:e år, dvs. för varje klassuppflyttning man gör från HD40 och uppåt.

Detta skulle på årets Spikenbanor, som för damerna var 4,0 och för herrarna 5,5 km ge ett tidsavdrag på 2,00 respektive 2,45 minuter för varje klass från och med HD40.

För juniorer kan man tänka sig att HD18 får ett avdrag motsvarande 1 min/km, dvs 4,00 minuter på dambanan och 5,30 på herrsidan. Ett handikapp på 1,30 min/km för HD16 skulle ge 6,00 respektive 8,15 minuter.

Min Spikenprisvall skulle då se ut så här:

Damer	Spiktid	Löptid	Handikapptid
1. Berit Schanong	38,50	50,50	12,00 D65
2. Malin Malmberg	39,43	41,43	2,00 D40
3. Margareta Kristensson	47,18	57,18	10,00 D60
Herrar			
1. Håkan Nilsson	36,32	53,02	16,30 H65
2. Arne Gustafsson	36,52	58,52	22,00 H75
3. Ulf Mattsson	38,26	43,56	5,30 H45

Inget ont sagt om prestationerna som årets pristagare gjorde men själva Spikenidén tycker jag speglas bättre i denna resultatlista.

Funderar Lars Johansson som kom på en blygsam 12:e plats hur jag än räknar.

Lars Johansson

Trotsa åldersrelaterade försämringar med några enkla tips!

Vila är ingen synd

Du blir inte sämre av att vila en dag eller två. Sägar ditt träningschema att du ska springa medan din kropp säger stopp - lyssna på den senare.

Yoga dig rörlig

Rörligheten är en av de faktorer som försämras med åren, särskilt efter 35.

Testa yoga och fokusera gärna extra mycket på höftböjarna och lårens baksidor - två vanliga problemområden för äldre löpare.

Övrraska dig själv

Ett enkelt sätt att bygga styrka och rörlighet är att hela tiden utmana kroppen. Spring fortare, spring långsammare, kör backar, testa terräng - testa nya saker utanför din komfortzon.

Kvaliet i första hand

Om du arbetar heltid är det kanske klokt att dra

ner på träningstiden istället för att bli frustrerad. Sex till tolv kvalitetsspass i månaden, där du blandar intervaller, tröskel- och backpass samt långpass räcker långt.

Fortsätt tävla

I en studie av hur äldre människors muskelstyrka påverkades av högtintensivt tävlande blev utfallet: att den grupp som tävlade var starkare än den motsvarande gruppen vältränade individer som inte tävlade.

Underskatta inte din rutin

Underskatta inte värdet av den, även om dina intervalltider på senaste passet var sämre än vanligt.

Sakta ner

Om du pressar dig själv till gränsen i varje löppass kommer din kropp aldrig kunna tillgodogöra sig den hårda träningen. Se till att åtminstone två pass i veckan är återhämtningsspass.

Alternativträna

Äldre löpare har mycket att vinna på att alternativträna, för att minska belastningen på leder och muskelfästen. Syreupptagningsförmågan kan tränas på många olika sätt - simning, rullskidåkning eller cykling.

Stärk dig

När man åldras förlorar man muskelmassa. Det är därför klokt att styrketräna. En cirkelträningsrutin två gånger i veckan med fokus på bål, rygg, mage, stjärt och ben är en bra investering.

Värm upp!

Muskler som åldras blir stelare. Slarva därför inte med uppvärmning och stretching.

Du har mer att vinna på detta nu än när du var yngre. Det är bara innanför pannbenet som man är tjugo år, allt annat är präglad av tidens gång.

Klipp från Runners World

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



Malmö Parkorientering – en nära naturenupplevelse!

Vi fortsätter, för sjuttonde året i rad, med våra populära parkorienteringar. Under åtta tisdagskvällar fyller vi stans parker med spännande aktiviteter.

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

Mer information om exakt samlingsplats, mm hittar du efterhand på www.mok.nu
Alla gångerna är det start mellan 17.30 – 19.00.

Avgiften har ändrats och är 40 kr för vuxna och för ungdomar upp till och med 20 år, 20 kr.

Sprid informationen till vänner och bekanta!

Vi hoppas också kunna erbjuda en orienterings-klinik vid de olika etapperna. Kanske ett bord bemannat med er klubbmedlemmar som informerar intresserade nybörjare om hur de skall kunna gå vidare med orienteringsäventyr i storskogen. Berätta för mig om ni vill hjälpa till med det.

Mats Håkansson

Här följer dag och område

Etapp 1: Tisdag 25 juni	Käglinge rekr.område
Etapp 2: Tisdag 2 juli	Pildammsparken
Etapp 3: Tisdag 9 juli	Alnarpsparken
Etapp 4: Tisdag 16 juli	Toftanäs
Etapp 5: Tisdag 23 juli	Ön, Limhamn
Etapp 6: Tisdag 30 juli	Oxie idrottsplats
Etapp 7: Tisdag 6 augusti	Bulltofta
Etapp 8: Tisdag 13 augusti	Sibbarp, Barnviken

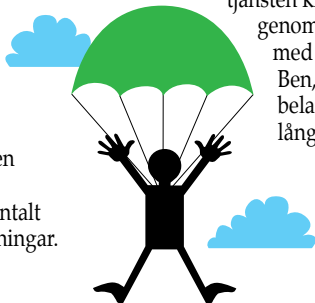
Har du det som krävs för att bli fallskärmsjägare?

Även om du inte har planer på en karriär inom det militära kan du hämta mycket inspiration från fallskärmsjägarnas fysiska och mentala träning – oavsett vilket träningsmål du har.

Vilja, mod och uthållighet är ledorden.

För att klara de kompletterande testerna för att få börja utbildningen mot att bli en fallskärmsjägare krävs hård och målmedveten träning.

Man måste förbereda sig både mentalt och fysiskt på mycket hårda provningar.



För de som lyckas klara testerna väntar en utbildning i intensivt tempo.

Det är en stor omställning för många eftersom tjänsten kräver en hel del, träningen man genomfört innan är grunden för att hänga med i tjänsten och undvika skador. Ben, knän och rygg utsätts för störst belastning. Träningsdosen skall ökas långsamt efterhand, då kroppen behöver tid på sig för att vänja sig vid en högre belastning.

Klipp från Runners World

Fallskärmsjägarnas prioriteringslista inför de kompletterande testerna:

1. Vänj benen att gå med kraftigare och tyngre skor, d v s kängor.
2. Vänj kroppen/ryggen vid att belastas med ryggsäck
3. Träna kondition med inriktning på uthållighet.
4. Styrketräningen inriktas främst mot ben, mage och rygg. Då uthållighet prioriteras ska antal repetitioner vara minst 15-20 i varje set, antal set är 3-4.

Exempel på träning under en vecka:

Måndag: Löpning 8-12 km på mjukt underlag.

Tisdag: Vilodag.

Onsdag: Simning minst 1000 m (delvis klädsim samt vattenövningar) följt av styrketräning.

Torsdag: Löpning intervaller 5 x 4 min i backe.

Fredag: Styrketräning.

Lördag: 5-10 km marsch med kängor och ryggsäck + stretch.

Söndag: Vilodag.

Malmö OK söker personalansvarig TILL O-RINGEN 2014

En personalansvarig för Malmö OK:s funktionärer till O-Ringen 2014 sökes.

Du kommer att ha kontakt med O-Ringens personalansvarig (Mats Håkansson) för fördelning av de uppgifter klubben kommer att få. Har du frågor kan säkert Mats svara på dem.

Är du intresserad hör av dig till Magnus.

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.

Hej alla MOKare!

Mycket information om Fyrklubbs går ut via e-post.
Men tanken var ändå att vi träffas en gång innan sommaren och pratar lite om tävlingen.
Samtliga medlemmar är välkomna och tidpunkten är:
Onsdagen den 12 juni klockan 19:00 i klubblokalen.

4-klubbstävlingen närmar sig med stormsteg, den 1 september är det dags!

Fyrklubbs är Skånes största orienteringstävling, den har de senaste åren lockat mellan 1100 och 1200 startande. Alla klubbar ser till så att så många som möjligt ställer upp.

5 olika grupper

I Fyrklubbs tävlar alla Skånska orienteringsklubbar i olika grupper.

A gruppen är högst och där tävlar fyra klubbar, därav namnet. Sedan följer B, C, D och E-gruppen.

Varje år flyttas klubbar upp och ner på samma sätt som i de flesta andra seriesystem.

Varje grupp har 6 banor, 3 herrbanor och 3 dambanor, sedan räknar man ihop tiderna för de bästa löparna på varje bana, olika antal för olika grupper. Klubben med kortaste sammanlagda tid vinner.

TC i Långstorp

Söndagen den 1 september 2013 arrangerar Malmö OK Fyrklubbs i Långstorp som ligger ca 1,5 km norr om Frostavallen. Första start är 10:00 och sista start brukar vara vid 12:30.

Omkring 10% av starterna sker i öppna klasser, mot 30% på en vanlig tävling.

Reservera lördagen 31 augusti och söndagen 1 september!

Alla medlemmar har väl bokat in söndagen redan, och glöm inte bort att dagen innan, på lördagen, skall TC, startplatser och övrigt byggas upp och kontrollställningar skall sättas ut.

Alla klubbmedlemmar behövs!

Nedan är en funktionärslista med huvudfunktionärerna. Du som huvudfunktionär är själv ansvarig för att skaffa de medhjälpare du behöver.

Du är även ansvarig för att det material du behöver finns på TC och att det sätts upp där.

När det gäller transport av material så kan man oftast få hjälp av TC-cheferna om man kontaktar dem och följer deras instruktioner.

Alla klubbmedlemmar kommer att behövas som funktionärer.

Har du inte fått någon uppgift på tävlingen?

Hör av dig till tävlingsledningen så hittar vi en passande uppgift.

Tävlingsledningen vill gärna ha namnen på samtliga funktionärer. Du som är huvudfunktionär är ansvarig för att rapportera in dina medhjälpare.

Magnus Jonasson

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare	Magnus Jonasson	magnus@mok.nu	070-661 22 68
Tävlingsledare Pre-O	Ivan Persson	ivan.lena@telia.com	0416-138 19
Tävlingskassör	Anders Ros	anders.ros@telia.com	040-91 47 54
Banläggare	Jan Jönsson	jajo@bredband.net	070-679 97 33
Banläggare	Håkan Grubb	hakan.grubb@gmail.com	073-336 14 29
Banläggare Pre-O	Ivan Persson	ivan.lena@telia.com	0416-138 19
Mark/jägarkontakt	Arne Gutsafsson	arnegus@telia.com	070-857 57 57
OCAD / Karttryck	Paul Schannong	paulschannong@gmail.com	070-591 38 37
Provlöpning	Banläggarna		
Kontrollutsättning	Johanna Berntsson	johanna_1980@hotmail.com	070-589 05 83
TC/Duch/Toa	Ulf Mattsson	ulf.nuala@bredband.net	072-198 13 08
Skyltar	Lennart Nilsson	lennart.nilsson@lnrab.se	070-611 16 84
Start 1	Roland Dahlman	dahlmanr@gmail.com	072-155 61 33
Start 2	Lasse Johansson	lars.johansson@vomb.se	073-635 68 50
Start 3	Malin Malmberg	um.malmberg@glocalnet.net	073-336 45 05
Kartpackning	Startpersonalen		
Sekreteriat	Carolina Landin	landin.carolina@gmail.com	076-872 74 64
Sekreteriat	Kristina Landgren	kristina@sollidensbil.se	070-264 21 80
Marka	Lena Magnusson	lena.magnusson@mok.nu	070-566 34 23
Parkering	Kjell Westlund	rke333@bredband2.com	040-27 06 51
Prisutdelning	Berit Schannong	beritschannong@gmail.com	070-591 38 37
Vätska skog	Håkan Malmgren	hakanbrakan45@gmail.com	073-621 07 49
Vätska mål	Göran von Rosen	gorvonros199@hotmail.com	076-849 78 49
Kartinsamling	Marie Svensson	lilla_mig90@hotmail.com	073-843 62 15
Barnpassning	Sofie Haväng	haveng6@hotmail.com	073-970 67 74
Minikat	Wiviann Ottosson	van_is_the_best@hotmail.com	073-360 38 98
Speaker	Eveliina Ekelund	evelinaekelund@hotmail.com	073-399 89 03
Sjukvård	Mattias Palminger	mathias.palminger@gmail.com	073-544 78 50
Press	Mats Håkansson	mats-bitte@telia.com	070-835 26 05
Viltrapport	Yrsa Claesson	yrsa.claesson@bredband.net	070-699 70 17
Resultatrapportering	Benjamin Viebke	benjaminviebke@msn.com	070-305 30 59
Tävlingsfotograf	Håkan Nilsson	haakan@sollidensbil.se	070-5 44 21 81
Sång	Marie Svensson	lilla_mig90@hotmail.com	073-843 62 15
Allhjälp	Paul Schannong	paulschannong@gmail.com	070-591 38 37
Pre-O	Ivan Persson	ivan.lena@telia.com	0416-138 19

Bifogat inbjudan till tävlingen, nästa sida.





Malmö OK
inbjuder till

Fyrklubbsorienteringen

Söndag 1 september

Tävlingsregler: Tävlingsbestämmelser för Fyrklubbsorienteringen, samt SOFT:s tävlingsregler och anvisningar.

FYRKLUBBSTÄVLINGEN

Gruppindelning, upp- och nedflyttningar, lagsammansättningar samt klubbarna i respektive grupp finner Du i årets OL-kalender (den lilla gula) och på Skånes OFs hemsida www.orientering.se/skane, fliken Tekniska.

Banlängder i km (riktvärden), svårighetsgrader och spärrningar enligt nedanstående tabell. OBS! Alla deltagare i Fyrklubbstävlingen (även yngre än DH18) erhåller kartan i startögonblicket.

Grupp	Herr Lång	Herr Mellan	Herr Kort	Dam Lång	Dam Mellan	Dam Kort
A	9,0	6,0	3,5	6,0	4,0	3,0
B	8,0	5,5	3,5	5,5	4,0	3,0
C	7,0	5,0	3,0	5,0	3,5	2,5
D	6,5	4,5	3,0	4,5	3,5	2,5
E	5,5	4,0	2,5	4,0	3,0	2,5
Svårighetsgrad ²⁾	Svart	Violett	Röd	Svart	Violett	Röd
Får deltaga	Alla	Alla	Alla utom H17-44 och D17-34	Alla damer	Alla damer	Alla damer utom D17-D34 ¹⁾

¹⁾ I grupp E

Får alla damer deltaga oberoende av ålder i damer kort

²⁾ I grupp E är svårighetsgraderna: Blå, Röd, Gul, Blå, Röd, Gul.

ÖVRIGA TÄVLINGAR

Utöver Fyrklubbstävlingen inbjudes till nedanstående klasser. Banlängderna är riktvärden. I dessa klasser erhålles kartan 1 minut före start.

Ungdomsklasser	D 10	2,5 km Vit	H10	2,5 km Vit
	D 12K	2,5 km Vit	H 12K	2,5 km Vitt
	D 12	3,0 km Gul	H 12	3,0 km Gul
	D 14K	3,0 km Gul	H14K	3,0 km Gul
	D14	4,0 km Orange	H14	4,0 Orange
	D16K	4,0 km Orange	H16K	4,0 Orange
Utvecklingsklasser	U1	2,0 km Grön	U2	2,5 km Vit
Inskolningsklass	1,5 km Grön			

Öppna motionsklasser

ÖM1	2,5 km Vit	ÖM4	5,0 km Gul	ÖM 7	3,0 km Blå
ÖM2	4,0 km Vit	ÖM 5	3,5 km Orange	ÖM 8	4,5 km Svart
ÖM 12	1,5 km Grön, Inskolning			ÖM 9	7,5 km Svart

Precisionsorientering Se separat inbjudan

Stämplingssystem Sportident.

**FYRKLUBBS - för skånsk
orientering i tiden**