

MOK Nytt

5/11

nr 5 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 Wijk 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@lnrab.se



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

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

HÖSTMÖTE

måndagen den 25 november 2013 klockan 19.00
i klubblokalen.

Klubben håller ordinarie höstmöte måndagen den 25 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

Nu har jag (också) gjort det!! Vaddå undrar ni.

Jo, genomfört mitt första Lidingölopp. Avvadå, tänker säkert många av er äldre och börjar rabbla hur många ni har gjort och på vilka tider ni sprang på mm. Och för den delen så var det på den "svart-vita" tiden och då var det säkert mycket lättare... (svart-vita tiden = då TV:n bara visade S/V i 2 kanaler)

Men jag bry mig inte, för JAG har gjort det nu i alla fall.

Mot hufvudstaden

Tillsammans med min sambo Carolina så tog vi husbilen upp till den Kungliga hufvudstaden, dagen före evenemanget. Vi fick stå på en skolgård ca. 500 m ifrån LidingövalLEN och där fanns omklädning och dusch i intilliggande sporthall. Perfekt läge alltså.

Lördag morgon:

Det var ca. 2 km till start och 8-9 grader i luften och regnet hängde lite oroväckande över oss.

Ni vet sådär som när man inte vet vad man ska ha på sig. Blir det för varmt eller kommer jag att frysa. Ängest!! Men jag valde rätt klädsel så det var ju skönt. (Ni som redan har sprungit detta 200 ggr kan ju hoppa över denna del, men för oss var det en ny upplevelse.)

Vi slussades in i vår startfälla strax innan start och där slängde vi vårt överdrag på en vagn, som sedan transporteras till mål. Allting fungerar perfekt med logistiken här. Förutom att där var på tok för lite Bajamajor.

10 min innan vår start så gick alla fram till startlinjen.

Starten har gått

Pang!! Där gick starten på mitt längsta löpäventyr (än så länge iallafall).

Jag startade i lustempo, men det var nog rätt så bra första gången man springer detta.

Efter ca 8 km så fick jag en klapp på axeln av en annan löpare. Han sprang för en annan orienteringsklubb, kommer inte ihåg vilken, och han frågar mig: var är skogen?? -vet ej och vi har inte ens fått en karta svarade jag.

Han bara skrattade och fortsatte springa. Så kul hade vi det under loppet. Hahaha.

Hur kändes det rent konditionsmässigt undrar ni kanske. Jo, första milen gick rätt så lätt.

Jag stannade på varje vätskekontroll och drack, både vatten och energidryck.

Fortsätt nästa sida

SKINKKLOPPET

Var är kontrollerna?

I Torup 7/12.

Fri start mellan 10.00-11.00

Alla som deltar i Skinkloppet har möjlighet att vinna, ta 10 kontroller av 30 och du har chans på skinkan.

Efter loppet blir det baluns med glögg, kaffe och fika och dragning av vinnarna (ca 12.30) i Naturskolan.

Och så hyllar vi vinnaren av skinkan och marsipan-grisen.

Välkomna
Jönsson/Jonasson



Weben först med senaste nyheterna!

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

Nu har jag (också) gjort det... fortsättn. från sid 1

Nästa mil var lite tyngre då det går upp och ner nästan hela tiden.

Där passerade jag Anders Gyhlenius. Känd från TV programmet "en Svensk klassiker". Han har ju sprunget sjuttioelva Lidingölopp och genomfört tjugomånga klassiker.

Tyvärr har han drabbats av cancer och kämpar sig genom dessa prövningar med vetskap att det nog är det sista han gör i livet.

Han hade sina barn som följelöpare och dom hjälpte honom i backarna rent fysiskt med att putta upp honom.

Vilken krigare, man blir rent rörd av att se honom. Kan han så kan jag, tänkte jag där.

Motorn behöver bränsle

Vid 20 km passeringen så stannade jag och drack energy-gel och varm blåbärssoppa.

Det behövdes. Jag var rätt trött där också.

Mellan 20 och 25 km så är det rätt så lättlopp, men



nu började jag bli rejält trött i benen och smärtan i ljumskarna tilltog.

Då kom Abborrbacken. Denna legendariska djävulsbacke (500 m lång och 50 m stigning). Där gick jag efter ett tag, men började sen springa lätt igen när jag trodde jag var uppe på toppen.

Där uppe stod en gospelkör och sjöng: "Ovan där" Härligt!

Men jag var bara halvvägs. Näja det var inte lika brant till toppen så det gick bra att springa där. Sen kom det en backe till, när det var 2 km kvar, som också har fått ett namn. Karins backe.

Det var det ingen som hade varnat mig för. Den var ju rätt jobbig också kan man säga.

Jag gick hela vägen upp för den. Faktiskt.

Målet i sikte

Sista kilometern gick sen svagt utför så det var med god fart man kom i på upploppet med. I mål YES!!!! Det blev ingen tid att skryta med. (Därför redovisar jag inte den). Men det får jag koncentrera mig på nästa gång jag springer. För det blir garanterat en nästa gång.

Ärgångs "sportdrycken" satt fint efteråt i husbilen. Det kan jag lova.

Jag rekommenderar alla som kan springa detta lopp. En fantastisk upplevelse i en härlig natur.

Det finns ju 15 km och Tjejildingö (10 km) om man inte orkar 3 mil.

Nå nu ska jag ut och träna för jag har, i euforin, anmält mig till Vasaloppet, nå förlåt. Öppet spår nu i vinter. (Har hört att Öppet spår och Vasaloppet inte är samma grej men jag undrar det)

/Håkan Grubb

Stort intresse för ny banläggningkurs

I mitten av januari nästa år startar vi en banläggningkurs. Vi har redan fått så många intresseanmälningar så att vi vet att kursen blir av. Det finns ett fåtal platser kvar och är även du intresserad så meddelar du Mats.

När detaljerna är klara så sänder vi en inbjudan till alla som anmält sitt intresse. Om du inte redan gjort det, sänd din intresseanmälan till Mats Håkansson
E-post: mats-bitte@telia.com eller tel. 040-15 95 13



10 MILA till Småland

2014 kommer 10MILA för första gången till Småland. Tävligen avgörs på Ränneslätt i Eksjö. Ni som var med på O-Ringen 2009 vet vad det handlar om:

- Bra orienteringsterräng ända fram till sista kontrollen och terräng som passar för såväl elit- som ungdomsbanor.
- Perfekta förutsättningar för att bygga upp en välkomnande arena.
- Perfekta markförhållanden med sandjord. Vi kan garantera att ni slipper lera på målområdet!

Malmö OK har tilldelats en start på O-ringen 2014! Många har anmält sig, fler behövs.

Malmö OK har tilldelats en start - vilken är ej fastlagd än - eventuellt får vi ytterligare en start och då kan vi också få en del samordningsvinster eftersom vi då finns på i stort sett samma plats.

Många har hört av sig till mig och erbjudit sin hjälp på olika sätt. Men vi behöver många fler funktionärer så tänk positivt.

Man har frågat om möjligheterna till att vara funktionär och själv delta i tävlingen?

Det kommer att ges tillfälle för flertalet att springa och de möjligheterna blir bara större ju fler vi blir. Se också e-post från Mats Widesjö.

Anmäl dig nu!

Anmälan om att vara funktionär gör ni helst på e-post: britt.bulow@spray.se eller tel. 070-746 36 18.

Ange gärna vad ni helst vill göra. Två funktioner är klara i nuläget det är Roland Dahlman, som är startchef och biträdande är Lars Johansson.

Britt Bulow



Behöver dig som funktionär!

När? 19 - 25 juli 2014 avgörs tävlingarna!
Var? O-ringenstaden blir på gamla A3-området, Norra Åsum, Kristianstad!
Arenorna blir Vångaberget x 2, Friseboda, Ryssberget och Brösarp.

Det är 50:e gången O-ringen genomförs.

Det startade 1965 i Skåne/Blekinge och med en etapp i Danmark, så nu skall vi göra ett storartat jubileum.

Vad får vi betalt?

Även om inte vinsten är det viktigaste så räknar vi med ett överskott som klubbarna får dela på. Snarare är huvudsaken att bjuda tillbaka för alla trevliga O-ringeneckor som vi tidigare varit på, runt om i Sverige.

Får vi springa själv?

Ja, det är vår målsättning. Om många ställer upp som funktionärer så skall det gå att organisera så att de flesta även kan tävla.

Anmäl dig!

Alla klubbar har en personalansvarig som samordnar respektive klubbs insatser. Anmäl dig till denne att du ställer upp!

O-Ringen Skåne 2014



Rapport från en mara II

I förra numret av MOK-nytt skrev Carolina om sin första maraton och oj vad jag kände igen mig. Det var ren nostalgi att dela hennes upplevelse. Nu har Len-nart bett mig att skriva om min fjortonde mara, den tionde i Berlin, Stockholm 3 gånger och New York en gång. Vad är annorlunda och vad är detsamma? Varför gör man detta, dessutom vid uppnådda 76 års ålder?

Detta går knappast att förklara för en som inte sprungit en maraton, cyklat runt Vättern eller simmat i Vansbro. Det handlar om en mental kick och när man har klarat av det är man lycklig. Andra använder ord som omdömeslöst, du är inte riktigt klok och skall du aldrig sluta? Men sådana ord klingar för döva öron för en som fått giftet i kroppen.

Förberedelserna

Att träna är också ett nöje men ändå kände jag mig dåligt förberedd. Det hade mest varit orientering,

10-km-spåret i Torup söndag när det inte var orientering och cross med Friskis och Svettis 1-2 ggr i veckan.

Men Göteborgsvarvet missade jag p.g.a. förkylning och när Malmö halvmaraton gick vandrade jag i fjällen.

Det fick bli några 22-km rundor i Malmös om-

givningar. Jag vet nu alla ställen i och kring Malmö där man kan komma åt vatten att dricka, kyrkogårdar kan t. ex. rekommenderas!

En tidig fredag morgon samlades en liten skara vid Jägersro huvudentre. Där var Micke, Åsa, Herman och Andres från F&S jogginggrupp så man kände sig inte ensam. Nu inträffade det vanliga och lika märkliga. Alla, och jag menar alla, tävlade om att berättiga hur dåligt tränade de var och om alla skador som ännu inte läkt. Man kunde undra hur denna eländiga grupp skulle ta sig runt banan i Berlin.

Resan med Buss-Persson gick bra och vi anlände till Berlin sen eftermiddag och körde snabbt till Tempelhof, den gamla flygplatsen där planen landade och startade i luftbron som räddade Västberlin när Sovjetunionen stängde landförbindelserna. Där hämtade vi nummerlappar och chips.

En nyhet var att alla fick ett blått band runt handleden som man skulle ha fram till och under hela loppet. Lördagen ägnades åt sightseeing i Berlin, en fantastisk stad som sjuder av liv. Vi hann med ett besök på DDR-museet (ja DDR är numera historia!) och det tankeväckande judiska monumentet.

Loppet

Söndag morgon var kall med temperatur kring 8 grader. Jag tog en extra tröja och trädde en soppåse över för att hålla värmen till start. Sedan stod jag där igen på Strasse 17 Juni, paradgatan genom Tiergarten som fick ett nytt namn efter ett arbetaruppror i Östberlin. Nu började tvivlen infinna sig – är detta verkligen förnuftigt? Jag försökte tänka på att jag gjort det 9 gånger förut, att det bara är ett varv (Stockholm är 2, oerhört frustrerande när man springer ut på varv 2) och det är nästan inga backar. Men jag mindes också sista milen som jag fruktade.

Äntligen gick starten. 1000 ballonger lyfte till himlen och efter c:a 25 minuter passerade jag i sista startgrupp startlinjen under ett väldigt pipande från alla chips.

Redan efter passering av rondellen runt Siegesäule hade fältet dragits ut och jag kunde springa i min egen takt utan besvärande trängsel. En behaglig känsla infann sig i kroppen – jag är på väg och det



känns bra. Nu gällde det att inte bry sig om hur andra sprang utan hålla ett tempo som kändes att jag trivdes med. En fördel med att ha sprungit ett lopp 9 gånger är att man kan varena gata, varje vätskekontroll, ja man känner nästan igen orkestrarna som spelar.

Det är viktigt att dricka lagom, varken för litet eller för mycket. Jag unnade mig att gå några steg när jag drack. I början sprang jag genom halva kontrollen, mot slutet började jag gå 10 meter innan. Jag lyckades hålla ett jämnt tempo i ungefär 30 km, sedan började det mattas. Vi rundade Alexanderplats

en inlärdd teknik. Du får gå till den där lyktstolpen 20 meter längre fram, inte ett steg längre. Det funkade den här gången också. Men framför allt var det publikstödet som hjälpte. Det är fantastiskt i Berlin. Hela innerstaden var avstängd från trafik och det var säkert minst en halv miljon ute och hejade och massor av orkestrar hela vägen.

Man hade sitt förnamn i stora bokstäver på nummerlappen och för mig helt okända människor som såg min trötthet ropade: Laufte Ingemar, Come on Ingemar. På ett ställe sista kilometrarna stod det några med en stor skylt: Ihr sind Helde (Ni är hjältar). För några år sedan när jag börjat gå på Kurfurstendamm kom en stor polis springande, daskade mig i ändan och skrek: Du musst laufen. Och jag började springa.

Målgång

Äntligen sprang jag in på Unter den Linden och såg Brandenburger Tor i fonden. Bara 1.5 km kvar. Nu var jag nästan rusig av lycka, alla smärtor försvann och jag bars fram av hejaropen. Jag orkade till och med en spurt de sista 50 meterna – man vill ju inte bli omsprungnen i finishen. Jag hade gjort det igen och fullföljt min 10:ende Berlin Maraton.

Tiden var blygsam och 9 minuter sämre än fjolåret – men vad gjorde det? Det var bara 39 i min åldersklass som startade. Vänliga människor hängde en medalj på mig och bredde ett värmande plastöverdrag över mig. Det var 3 km att gå till hotellet. På vägen stannades jag flera gånger av människor som undrade varifrån jag kom och hur loppet hade gått. Jag måste ha utstrålat en bild av total trötthet och lycka som inbjöd till samtal.

Jag somnade ovaggad den kvällen efter en god middag. Nästa dag hade jag problem att gå i trappor, musklerna på lårets framsida sade mycket



med det höga TV-tornet, vände in mot centrum igen och svängde sedan söderut förbi Schöneberg och Schmargendorf. Efter 29 km nådde vi Hohenzollerdamm och efter drygt 33 Kurfurstendamm. Då först visste jag att jag kommer att klara det.

Sista milen

Det är egentligen då som maraton börjar på allvar. De som säger att sista milen inte är en plåga talar inte sanning! Benen började stumna och frestelsen att börja gå var stark. När jag hörde en förrädisk röst i örat: nu kan du börja gå Ingemar provade jag

tydligt ifrån att det var en dum idé men det kändes nästan skönt och som en påminnelse att jag hade klarat det. Redan på torsdagen var smärtan borta och jag kunde delta i cross-träningen och på lördagen sprang jag OL.

Nästa år kanske jag försöker med Lidingöloppet i stället men om jag klarar det blir det nog Berlin igen året efter. För Berlin är bäst, därifrån har jag bara glada minnen. Carolina, du måste springa Berlin! Du hinner säkert med fler lopp än jag.

Ingemar

Undrens tid är ej förbi!

Jag har anmodats att skriva några rader om mitt klubbmästerskap, natt. Jag som inte brukar springa nattorientering tog ändå beslutet att anmäla mig till Kretsmästerskapet natt. Helgen före var jag på Gotland hos släkten och utgick ifrån att jag där skulle bli väl trakterad, så motion helgen efter skulle bli välbehövlig. Nattpampa var ju också införskaffad så det fanns egentligen inga skäl att låta bli.

Kom lugnt glidande in till den mysiga samlingsplatsen, en stjärnklar och kall septemberkväll. Ni som inte var med gick miste om något fint. Joggade lugnt bort till starten. Hade glömt kontrolldefinitionshållaren men fick låna av startpersonalen. Nu gällde det att ta det lugnt. Tidigare försök hade inte varit så lyckade. Har varit svårt med att hålla riktningen, synfältet och referenspunkter blir ju begränsat i lampskenet.

Starten har gått! Mot kontroll 1

Till startpunkten, följ släppspåret genom det gröna. "Är jag i rätt spår?" Jo det stämmer, vis av skadan la jag för säkerhets skull ut kompassriktningen och vips där blänker första kontrollen. 7.e sträcktid av åtta tävlande.

Kontroll 2

Till kontroll två gör jag ett sämre vägval skulle det visa sig. Ut på stigen och upp norr om hustomten sen österut. Där var det svårare att komma igenom än vad det såg ut på kartan. Hade nog varit bättre att springa höger på stigen hela vägen. 8.e sträcktid.

Kontroll 3

Iväg mot trean, bränd av föregående vägval, ner söderut på stigen och sen vägen runt det mörkgröna. Skulle kanske gått rakt österut genom skogen. Min krångliga mage gav sig till känna. Stegade in på stigen västerut och sen svänga upp mot kontroll tre. Lite bättre 6.a.

Kontroll 4

Kompasskurs mot fyran, höjden före vägen ligger där den skall så jag fortsätter rakt fram. Snabbare löpare kom ifatt, men han valde att gå runt på vägen och kom in till kontrollen norrifrån efter mig. Bra! 4.e på sträckan.

Kontroll 5 och 6

Rakt mot kontroll fem. 5.a på sträckan. Kompass mot sexan, blev lite knöligt i ett grönstreckområde som jag inte noterade på kartan, ut på stigen, sen bara ner till bäcken och in, lätt. 7.e tid.

Kontroll 7

Långsträcka mot sjuan, mest stiglöpning. Magen krånglar igen. Vek av vid större stigen (som går in mot tornet), över gula fältet, fångar jordmuren och följer den fram till kontrollen. 6.a.

Kontroll 8

Vägen till åttan går via större stigen ner till vägen, en bit ner på stigen söderut och mellan det gröna och höjden till kontroll åtta. Nu gick det ju riktigt bra 2.a på sträckan.

Kontroll 9

På väg till nian följer jag våtmarkens norra sida ut till vägen, borde så klart gått söder om. Äsch nu börjar näsan blöda får stanna och stoppa papper i näsan. Självklart vägval söder om grönområdet in till kontrollen, som dock kändes som att den låg längre från det gröna än vad som ses på kartan. 4.a på sträckan.

Kontroll 10

Mot tionde kontrollen, i grönkanten ut på fältet, ställde in kompassen vid vägpassagen och här gav min kompassgång resultat. Såg en del irra omkring och leta. Gällde att komma in i sänkan i rätt riktning för att se den lågt satta kontrollen i det lite småskurna området. 3.a på sträckan.

Kontroll 11

Sen var ju stigen mot kontroll elva ett lätt val, 2.a på sträckan. Snitsel mot mål, med 4.e tid.

Ja som ni ser vissa likheter med fabeln om haren och sköldpaddan, lugnt och stilla utan större missar och få toppar.

OK Kontinent hade sen ett utsökt marketenteri som erbjöd en alldeles delikat halvljummen grillkorv och chokladbulle i den ljuva höstnatten med öppen brasa att värma sig vid.

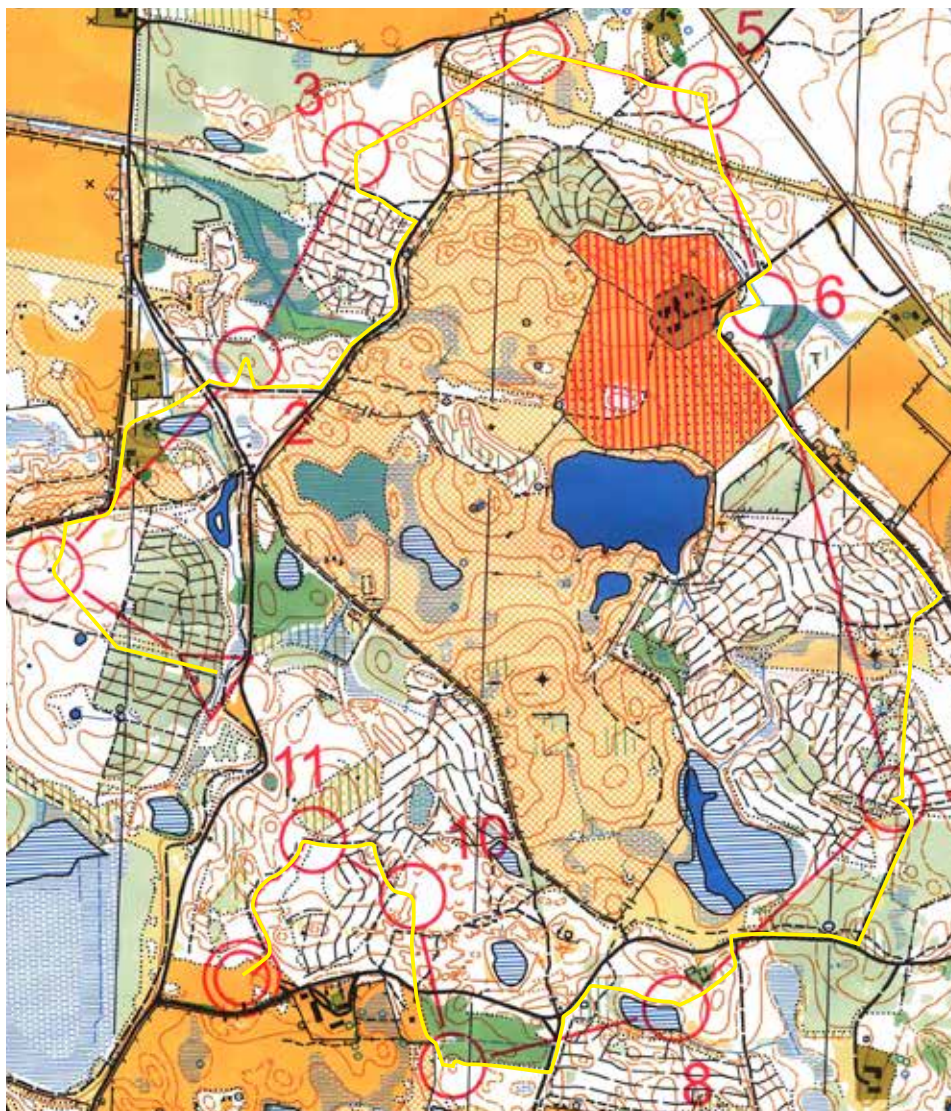
Marschallerne lyste som satelliter längs upploppssträckan.

Trea i kretsmästerskap, tja rätt nöjd. Detta smakade ju mer, till och med så Revingenatta och Bokskogs-natta känns lockande.

Mats Håkansson

Ps Först nån vecka senare fick jag klart för mig att detta även var klubbmästerskap, oj oj. Ds

På kartan nedan kan ni följa min framfart längs det gula strecket! Nattpampskoret gick på Snogeholmskartan den 27 september.



Vinterns övningar inomhus håller dig i form!

Med dessa övningar som du kan göra hemma i köket utan att ta dig ut i regn och rusk gör att du bevarar formen. Men det är naturligtvis bättre med ett rejält träningspass utomhus.

1. Rygg och axlar

Lägg dig på magen, håll överarmarna rakt ut och vinkla underarmen framåt i 90 graders vinkel. Sätt tårna i golvet, pressa neråt, spänn stussen. Lyft huvud och bröst, dra armarna bakåt, pressa skulderbladen samman i 5 sekunder. 3x5-10, öka på efterhand.



2. Armhävningar

En klassiker för att få styrka. Lägg dig med raka armar. Håll kroppen rak, böj sedan armarna sakta och sänk kroppen ner mot golvet i ca 3 sekunder. 3x5-10, öka på efterhand.



Min premiär i Klubbmästerskap Natt!

Mitt första klubbmästerskap i natt gick så bra det kunde gått, alla saker till trots. Benen var stumma, det var kyligt i luften och jag kände mig inte alls peppad på att ge mig iväg på en så pass, i mitt tycke, lång bana.

3 startande i min klass

I min klass så var det Wiviann, jag och Annika Wigren från LOK. Jag förstod med lilltånageln att jag inte hade en chans mot Annika. Däremot var det lite lockande att ändå ta i lite grann eftersom jag hade Wivi emot mig och det var klubbmästerskap. Jag gav mig iväg och tog det lugnt, jag har en hel del respekt för mörkret och dess förmåga att lura iväg en på villospår.

Kontroll 1 och 2

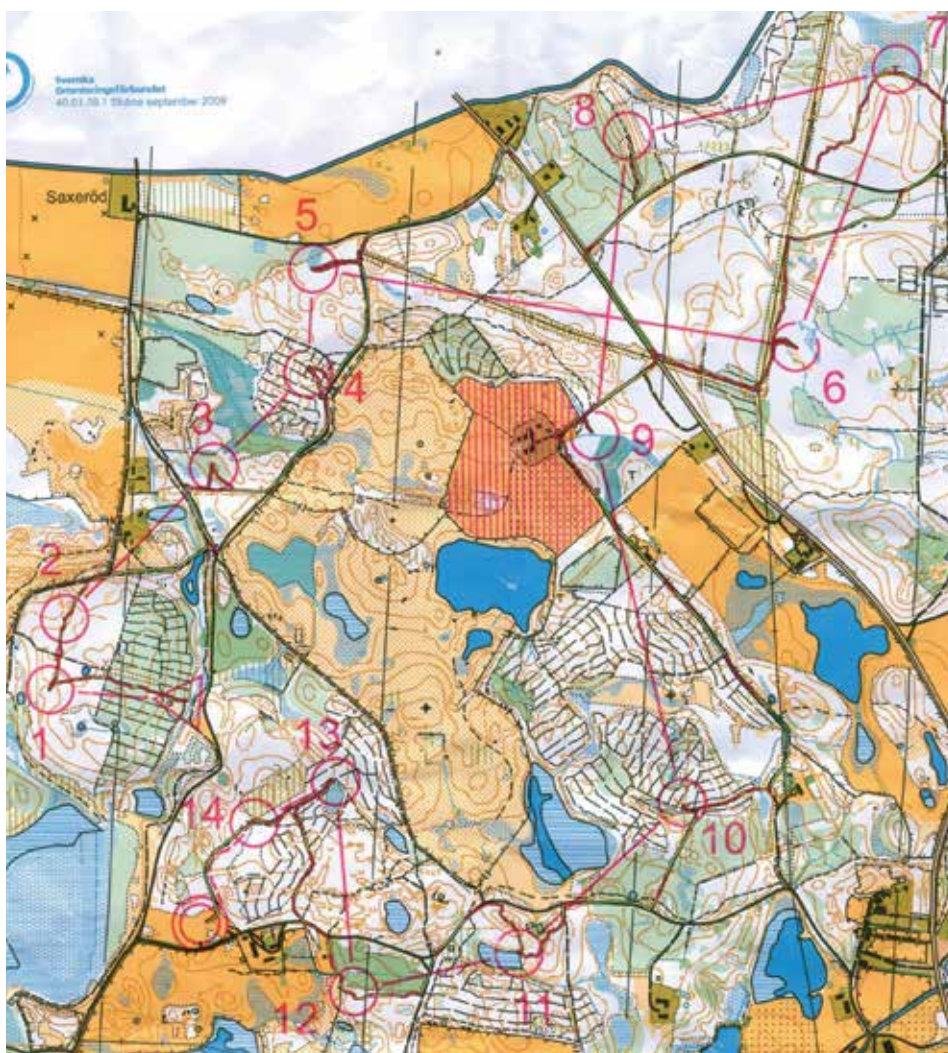
När jag gått rakt på både första och andra kontrollen så kändes det ändå okej, jag började bli varm i kroppen och var inte vilse. Än. När jag var nästan framme vid fjärde mötte jag Linus, som hade startat några minuter efter mig. Jag frågade om Wivi hade gått ut än och svaret som flåsades fram var "Nej, inte än, det går bra för dig". Detta gav mig en rejäl skjuts, både i kraft och självförtroende.

Inga misstag

Så gick loppet, utan några större misstag, faktiskt utan några misstag alls. Det enda som hände var att jag stannade vid ett par tillfällen bara för att dubbelkolla att jag inte var någonstans där jag inte trodde att jag var. Jag pinnade på så gott jag kunde. Jag visste ju att Wivi springer snabbare än jag, men att jag ofta har lite försprång när det gäller orienteringen, så jag fokuserade på att passa kartan. När jag kom in mot sista biten av målsträckan och såg marschallerna så var jag innerligt glad över att det var slut på loppet. Jag var trött och stämplade in med andan i halsen. Väl framme så frågade jag om Wivi var i mål än, och det var hon inte. Då tändes hoppet och sedan när Wivi kommit i mål så kunde jag med glädje konstatera att jag var klubbmästare i min klass!

Rolig bana

Det var en fantastiskt rolig bana (såklart när det går bra), med fin terräng (säkert, om man hade



sett någonting) och trevliga människor i markan. Det ska bli roligt att återkomma till Snogeholm när det är lite ljusare!

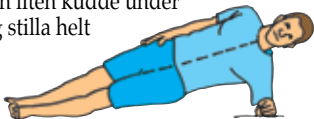
Näväl, jag är stolt över min prestation och hoppas på att utvecklas och bli ännu bättre i framtiden. Tack för ordet.

Evelina

Det är ju såklart roligt att ha vunnit titeln, men det känns som att det finns flera stycken i klubben som hade sopat banan med mig om de varit med.

3. Magen

Lägg dig på sidan enligt teckningen, håll kroppen rak. Ha gärna en liten kudde under armbågen. Ligg stilla helt rak ca 15 sek. 3x5-10, öka på efterhand.



4. Lår och stuss

Ställ dig rakt upp och ner med händerna bakom nacken. Brett mellan fötterna. Böj knäna och sänk stussen sakta ner till sittställning. Res dig sedan, 3-5 sek. 3x5-10, öka på efterhand.



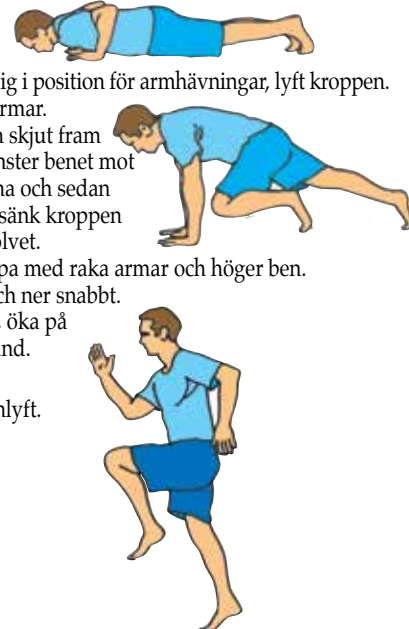
5. Sit-up med benlyft

Lägg dig raklång på golvet håll armarna över huvudet, res dig snabbt och möt ena foten med båda händerna. Upprepa med andra benet. 3x5-10, öka på efterhand.



6. Armhävning med benlyft

Lägg dig i position för armhävningar, lyft kroppen. Raka armar. Böj och skjut fram det vänster benet mot armarna och sedan bakåt, sänk kroppen mot golvet. Upprepa med raka armar och höger ben. Upp och ner snabbt. 3x5-10, öka på efterhand.



7. Snabba knälyft på stället

Rak i ryggen "sprintar" du på stället med höga benlyft. Benet skall lyftas till vinkelrät position, upprepa i snabb takt. Jobba aktivt med armarna. Se skiss. Kör på tills du blir trött 5-10 min. Vila i 3 min. och upprepa sedan övningen.

Vad skönt det känns när man är färdig!

Övningarna saxaade ur tidningen Aktiv Träning

Vad är det som gör Etiopiska löpare så bra och i världsklass.

Är det klimatet, träningen eller andra specifika omständigheter som har betydelse. Numera är vi i Sverige lyckligt lottade med en svensk världsstjärna i vårt landslag, med rötter i Etiopien, nämligen **Abeba Aregawi**. Kan hon tillföra något i träningen, sporra våra unga talanger eller förmedla kontakt med tränare/träningen i Etiopien. Det får framtiden utvisa. Men även andra löpare från den Afrikanska kontinenten gör sig gällande såsom **Isabellah Andersson** och **Mustafa Mohamed** i maraton.



Klimat och miljö

I Etiopien råder ett tropiskt monsunklimat, som varierar beroende på landets topografi. Längre torrperioder är vanliga. Östafrikanska riftsystemet är ett geologiskt aktivt område där det förekommer jordbävningar och vulkanutbrott. Etiopien är ett av världens fattigaste utvecklings-

länder och i huvudsak ett jordbruksland. Nästan 4/5 av invånarna arbetar i jordbruket. Högländet har de bördigaste jordarna (av vulkaniskt ursprung). Etiopien är också ett av de mest resursrika länderna i Afrika. Trots detta är landet ett av världens minst utvecklade i ekonomiskt hänseende.

Abeba Aregawi, är en etiopisk-svensk medeldistanslöpare som sedan hösten 2012 tävlar för Sverige. 2013 har hon på sin specialdistans 1 500 meter vunnit guld både på inomhus-EM i Göteborg och på VM i Moskva. **Aregawi** representerade tidigare Spårvägens Friidrottsklubb. Sedan 2011 tävlar hon för Hammarby IF Friidrott.

Även andra framstående löpare från Etiopien kan nämnas **Abebe Bikila**, som var maratonlöpare. Han och **Waldemar Cierpinski** (Tyskland) är de enda som vunnit två OS-guld i maratonloppet.

Kenenisa Bekele, långdistanslöpare. Han är också Unicef-ambassadör och storebror till **Tariku Bekele**.

Haile Gebrselassie, friidrottare med framstående meriter över olika distanser. Gebrselassies karriär tog sin början vid junior-VM 1992 då han vann guld på både 5 000 meter och 10 000 meter. Som senior deltog han vid VM 1993 i Stuttgart där han vann guld på 10 000 meter och slutade på andra plats på 5 000 meter efter kenyanen **Ismael Kirui**. Året efter 1994 noterade han sitt första världsrekord i friidrott när han slog **Saïd Aouitas** sju år gamla världsrekord på 5 000 meter, då han noterade tiden 12.56,97. Han har därefter vunnit massor av lopp över olika distanser.

Vad har vi då att lära av dessa enastående löpare, kan vi bli lika bra eller förbättra vår löpförmåga genom att träna i Etiopien.

Svaret på frågan kanske vi kan få genom att ta kontakt med **Håkan Nilsson** och följa med honom till Etiopien och studera på plats. Han skall snart ge sig iväg på en ny resa dit, en av många.

Höghöjdsträning i Etiopien?

Min sjätte vinterresa till Etiopien söker nyfikna reskamrater i jan-feb. Ingen specificerad tidpunkt bestämd. Ta chansen och träffa Getahun och hans familj. Sola på 4000 möh och åk 19 man i en Toyota Hi-Ace. Ät en bättre måltid i Haile Resorts fina hotel. Sen kan vi köra fast lite i sanden innan vi badar i en varm källa.

En, två eller tre veckor kan ni vara med utan att ha långtråkigt. En del fåglar och några naturfolk kommer kanske att visa sig?

Foton från tidigare resor finns på www.sollidensbil.se Om ni vill bryta tristessen i vinter mot 25 grader plus och solsken så hör av er.

Håkan N



Ät rätt återhämta dig snabbt.

Nyttig och varierad kost är extra viktig för löpare eftersom kroppen behöver mycket och högvärdigt bränsle för att kunna fungera under löprunderna.

Kostintaget efter träning är viktigt eftersom det har stor betydelse för återhämtningen, det är då muskelcellerna är extra mottagliga för att ta upp glukos i form av snabba kolhydrater. Då återhämtar du dig snabbare.

Om du äter inom en halvtimme efter ett tränings-

pass främjar du kroppens återuppbyggnad och blir bättre förberedd inför nästa löprunda.

Gör så här:

En kombination av både kolhydrater och protein utgör en perfekt återhämtningsmåltid; till exempel fullkornsbröd med något magert köttpålägg och ett glas chokladmjök.

Träna varierat!

Många föredrar att springa samma runda varje gång. Men det händer inte särskilt mycket med formkurvan. Vill du utvecklas som löpare och förbättra dina tider är det variation som gäller.

Gör så här:

Löp tex 3-4 rundor i veckan, där den ena går i normalt tempo, den andra består av intervaller, fartlek eller tempolöpning - med hög puls - och det sista är lite längre och går i ett lugnt tempo. Leta upp nya rundor så du kan variera din träning.

Bornholmsorientering 26-27 oktober 2013



Tidig morgon, fredagen den 25 oktober anlände tre gentlemän (Gert Olsson, Håkan Brost och Ingemar Turesson) till Oxie, för att tränga in sig själva och packning i vår bil (Kristers och Lisbeths) för att påbörja resan till Bornholm.

Först i raden?

Vi trodde förstas att vi var först i raden av orienterare till färjeläget i Ystad, men blev som vanligt förvånade att många var före oss i kön. Vi visste att duktiga Christina Olsson från Skåneslättens OK, hade organiserat denna resa för 69 förväntansfulla skogslöpare, och det kändes avslappnat och bra. Förutom vi fem från Malmö OK, deltog också Håkan Nilsson, Kristina Landgren, Bo och Britt Bülow.

Wienerbröd utan gung

Överfarten blev gungfri och behaglig, bara synd att wienerbröden är så små nuförtiden, enligt vissa kommentarer. Efter en rundtur till fots i Rönne, anlände vi så småningom till Gudhjemms ferieby, där vi hade turen att få bo i alldeles nyrenoverade hus, där allt var nytt och fräscht.

Solen sken, och vinden fanns någon annanstans, så allt var upplagt för en härlig promenad längst med klipporna till idyllen Gudhjem med färgglada hus och vackra trädgårdar.

Det var perfekt uppladdning inför morgondagens tävling.

Vaknade efter god sömn till ytterligare en varm vindstilla höstdag (15 grader), och efter långfrukost var det dags att ge sig iväg till första tävlingen. Kändes spännande och lite pirrigt precis som det skall vara.

Vi letade oss fram till Bastemose, som låg alldeles nära travbanan, och det var första gången jag värmdes upp till marschmusik, eftersom jag och hästarna startade ungefär samtidigt.

Äntligen iväg

Efter långa pipet kl 12.55, bar det äntligen iväg ut i den vackra bokskogen, som fortfarande glödde av höstens färger. Banan passade mig perfekt, inga bommar här inte, synd bara att orken inte räckte till hela vägen, jag skulle kanske börja träna lite mer. Ingemar Turesson startade en minut efter mig, vi hade samma bana och jag blev glad, när han inte sprang ifrån mig förrän på upploppet. Jag kom i mål som sexa, bara fem minuter efter segraren, och jag var mycket nöjd.

Håkan Nilsson hade Malmö OKs bästa placering som nummer fyra i H65, som dessutom verkade ha flest tävlande.

Skönt att komma hem till dusch och vila, och att jämföra vägval och tider förstas. Ingemar räknade dessutom ut kilometertiderna och tyckte nog det var lite förargligt att Håkan Brost var en sekund snabbare än honom.



Vilar du tillräckligt?

Det räcker inte med att bara träna. För att bli en bättre löpare behöver du också vila optimalt. Kroppen är nämligen skapt så att den bygger upp sig under återhämtningsfasen till en nivå som är bättre än före träningen. Principen kallas superkompensation på fackspråk.

Men om inte kroppen får tillräckligt med vila innan den utsätts för nästa hårda träning, så bryts kroppen ned och blir svagare.

Hur lång tid det tar att återhämta sig är individu-

ellt och beror på vilken form av träning du ägnar dig åt.

Du kan tex löpa lugnt flera dagar i rad, medan du bör köra intervaller maximalt en gång per vecka – med en vilodag efteråt.

Tipsen saxade ur tidningen Aktiv Träning

Efter god buffé på restaurang, kändes det bra att gå till sängs och ladda upp till nästa tävlingsdag, och tänk vi kom ihåg att ändra klockorna till vintertid, och vi kunde glädja oss åt en timmes extra sömn på morgonen.

En tidig söndag morgon

Söndag, tidig frukost och iväg redan 7.30. Ingemar hade första start 9.01, och det var bra att det var i stort sätt samma TC som dagen innan, så bilen hittade nästan av sig själv. Vädret var fortfarande mildt och vindstilla, kanske lite mer fukt i luften, men helt ok. Självt startade jag nästan sist av alla, och typiskt nog började jag min bana med att missa andra kontrollen rejält. Terrängen var lite mer kuperad än gårdagens med lite mer branter, men enligt min mening bra terräng att orientera i. Men tänk vad hjärnan kan hitta på, och vad lätt det är att missa. Väl i mål var jag ändå ganska nöjd med min insats, man kan ju inte vara stjärna varje gång. Det är charmen med orientering. Trots mina missar hade vi gott om tid för dusch i stugan och kaffe med eftersnack, och vi kunde konstatera att alla i vårt hus var ganska nöjda med sina resultat.

Lite snack om nästa år

Vi började prata så smått om nästa års Bornholmsresa, då etapperna skall gå upp till Hammershus, och det kan vara en utmaning om någon. Efter en bra båtresa, med middag och lite gung, tackade vi varandra för en mycket trevlig höstresa till denna vackra ö i Östersjön, och särskilt tack till Christina Olsson, som fixar allt på ett utmärkt sätt.

*Vid pennan, förlåt datorn,
Lisbeth Lindeberg*

Löper du på olika underlag?

Löpning är en av de mest monotona motionsformer som finns och belastar kroppen ensidigt. Många löparskador kan dock undvikas om du varierar underlag och tar av från hårda asfaltvägar ibland. Löp oftare på grus, gräs och stigar så skonar du senor och leder. Ut i naturen. Här är orienterarna ett föredöme eftersom vår arena är skogen och mycket av löpningen sker här.

MOK-golfen

Golf, en variant på orientering! Eller är det tvärtom?

Vi har båda en startpunkt, kallas tee på golfspråk. Sen gäller det att fullfölja olika sträckor på taktiskt riktigt sätt och bästa vägval. Topografin, hinder och markbeskaffenhet måste tas i beaktande. När sen väl delsträckan närmar sig sitt slut så gäller det att komma in i ringen (green) på bästa sätt. Här finns ett hål som skall fyllas. Jubla och sätta fart mot nästa sträcka - där förödmjukelsen ånyo står på spel. Rakt på, höger eller vänster? Efter målgång studeras och mäts sträckresultat likaså på likartat sätt. Anspänningen, koncentrationen, smartheten, tekniken, euforin, besvikelsen ... ja ni ser allt är lika. Med andra ord golf och orientering är varianter på samma tema.

Inofficiellt klubbmästerskap

Som nyfrälst golfare tog jag nyligen ett initiativ att inbjuda till golfävling för MOK-medlemmar. Nio klubbmedlemmar anmälde sig till det inofficiella klubbmästerskap som gick av stapeln på Sturups Golfklubb 16 oktober 2013. Med ett avhopp var vi åtta som fullföljde.



Efter en härlig vindfri speldag kom vi överens om att göra detta till en årlig tradition och anhålla hos höstmötet om att få statusen av officiellt klubbmästerskap samt att få förvara tävlingens vandringspris i klubblokalen. En gammal rotformation som jag sparar i många år kom äntligen till nytta, som vandringspris. Vandringspriset är avsett att vara ständigt vandrande och tillfalla segrare i tävlingen, som avgörs i formen av slaggolf. Vinnaren får införa sitt namn som årets segrare på

vandringspriset och även hederssuppdraget att ta initiativ till följande års mästerskap. Företrädesvis skall det arrangeras under oktober. Vandringspriset kommer att finnas till beskådan under höstmötet.



VINNARE

- Vinnare i 2013 års tävling blev
- 1.a Benny Johansson (som även vann "närmast hål")
 - 2.a Paul Schannong
 - 3.a Anders Ros
 - 4.a Berit Schannong
 - 5.a Mats Håkansson
 - 6.a Gunilla Johansson
 - 7.a Krister Lindeberg
 - 8.a Gert Olsson

Mats Håkansson



Triangel-Matchen i Danmark 2014

Så har jeg bestilt hytten til den næste Triangelmatch. Datoen er weekenden den 24. - 25. maj 2014, vi mødes som sædvanlig kl. 14 lørdag eftermiddag og afslutter ved middagstid om søndagen. Hyttens adresse er: Saltruplejren, Smithsvej 16, 3230 Græsted - som ligger lige op til Gribskov nord - endelig invitation vil I modtage i løbet af foråret.

Mange hilsener, Finn

Löpningens åldrar och fart

Eftersom löpning innebär att kroppsvikten måste bäras fram så går varje extra kilo ut över tiden. En tumregel säger - med alla de förbehåll som alltid spelar in - att man kan tjäna 2-3 sekunder per kilometer för varje kilo man går ned i vikt.

Det är i hög grad individuellt när åldern börjar påverka prestationen, men för de flesta sker det i mitten av 30-års åldern.

Med åldern tappar vi också muskelmassa gradvis och syreupptagningsförmågan försämras. Det positiva är dock att ju mer man tränar, desto mer motverkas kroppens "förfall".

Utgångspunkten är att en man på 40 år som väger 80 kilo klarar av att löpa 5 km på 25 min.

Så mycket betyder åldern

	Distans: 5 km	10 km	21,1 km	42,2 km
20 år	23:37	47:15	1:45:35	3:54:12
30 år	23:41	47:22	1:45:35	3:54:12
35 år	24:08	48:16	1:46:23	3:54:12
40 år	25 min	50 min	1:50:00	4:00:00
45 år	25:58	51:56	1:54:29	4:10:17
50 år	27:00	54:01	1:59:23	4:21:29
55 år	28:08	56:17	2:04:42	4:33:44
60 år	29:22	58:45	2:10:31	4:47:12
70 år	32:16	1:04:33	2:23:58	5:18:31

Så mycket betyder vikten

	Distans: 5 km	10 km	21,1 km	42,2 km
60 kg	20:50	41:40	1:32:25	3:24:50
65 kg	21:52	43:45	1:36:48	3:33:37
70 kg	22:55	45:50	1:41:12	3:42:25
75 kg	23:57	47:55	1:45:36	3:51:12
80 kg	25 min	50 min	1:50:00	4:00:00
85 kg	26:02	52:05	1:54:23	4:08:47
90 kg	27:05	54:10	1:58:47	4:17:35
95 kg	28:07	56:15	2:03:11	4:26:22
100 kg	29:10	58:20	2:07:35	4:35:10

Beräkningarna bygger på existerande vetenskapligt material inom området. Beräkningarna saxade ur tidningen Aktiv Träning

Hitta bästa träningen för din konditionstyp

Saxat ur Sisu idrottsböcker

Det har snackats individanpassad träning med Mikael Mattsson, forskare i fysiologi på GIH. – Det är både häftigt och tragiskt hur snabbt och stort saker får genomslag i Sverige, det är väldigt få som påverkar många. Det har till exempel talats om att man kan testa vilka gener man har och att alla inte svarar på träning, att vissa rentav skulle må dåligt av konditionsträning. Det är givetvis en överdrift, men man ska vara medveten om att vi har olika förutsättningar och att ett upplägg som fungerar för grannen inte alls behöver fungera för dig.

Vilka möjligheter finns det att skraddarsy individanpassade träningsupplägg?

– Ett gentest ger mindre information än vad en erfaren tränare kan se på till exempel en tioåring som springer. I stort sett kan man bara genom att betrakta skolgårdslek se vilka som har möjligheter att bli riktigt snabba. Är man inte någorlunda snabb på till exempel flygande 30 meter kommer man heller inte kunna träna upp sig till att bli världsmästare. Dessutom är en bra tränare, oavsett sport, lyhörd för att olika individer tar till sig träning olika.

Mikael Mattsson tar Gunder Hägg och Dan Waern som exempel, två svenska löpare vars rekord stod sig länge:

– De tränade helt olika.

Hägg satsade på hoppprep, skogsarbete, långpromenader eller jämn löpning (till exempel fyra kilometer) så fort han kunde.

Waern däremot körde med ett intervallupplägg, mer som man förväntar sig av en medeldistanslöpare.

Men båda lyckades väldigt bra och därför är det omöjligt att ge ett entydigt svar på hur en person bör träna.

Vad är det vanligaste misstaget motionärer gör?

– Långpassen blir lätt lite för hårda – antagligen för att "det ska kännas att man tränat" – och de tuffa passen består ofta av att man ger järnet i 45 minuter. Det här upplägget gör att man blir bättre till en viss nivå och slår sedan i taket, tror många känner sig träffade här.

Men hur ska man hitta rätt upplägg då?

– Gör du något men inte blir bättre: sluta köra huvudet i väggen, testa något annat. I boken föreslår vi en uppdelning av konditionsidrottare i tre olika fysiologiska profiler; **power-, natur- och ultraprofil**. Fundera på vilken du tillhör så blir det enklare att hitta rätt. Inom längdskidåkning är det vanligt med så kallade tröskelintervaller där man ligger länge i ett ganska högt tempo. Det upplägget gynnar naturprofilerna medan powerprofilerna "dödas" av det träningsystemet, de kan däremot varva rätt lugn träning med stenhård och få det att fungera.

När sprintlångdåningen kom lade personer som varit "halvrisiga" i den ordinarie träningskulturen om sin träning mot en mer "spurtigare" och blev plötsligt bättre även på traditionell åkning. Ett sådant exempel är Thobias Fredriksson.

Powerprofilen

Kommer ofta från en underdistans i samma gren, till exempel en 400-meterslöpare som sadlar om till medeldistans, eller från en helt annan idrott som fotboll eller ishockey. God förmåga att träna

nära eller på sitt max under kortare perioder (2–12 minuter), gärna i intervallform. Älskar att rycka i backar men lever inte upp till sin kapacitet under en ihållande tävling om de inte är i absolut toppform. Deras svaghet är just att ligga på en relativt hög belastning under en längre tid.

Naturprofilen

Har i många fall upptäckt sin goda konditionsförmåga tidigt och är ofta duktig i alla konditionsgränar förutsatt att arbetstiden är ganska lång. Har en kapacitet som inom cykling brukar kallas för "åkstyrka", det vill säga en förmåga att dra upp ett högt jämnt tempo och plåga sina motståndare under lång tid. Är lite svagare vid kortare intervallpass och att ta längre vila mellan intervallerna innebär inte alltid att naturprofilen kan köra snabbare.

Ultraprofilen

En ovanlig profil, men ett tydligt kännetecken är fallenheten för mer extrema uthållighetsidrotter. Har ofta svårt med tempo som är snabbare än vanlig distansart och kommer igång först efter 4–5 timmars arbete. Avskyr ofta all form av intervallträning och presterar också relativt dåligt på intervallpass. Fysiologiskt har ultraprofilen ofta inga imponerande testvärden. Antagligen ligger deras enorma uthållighet på muskelnivå, en faktor som kan vara svår att mäta med vanliga fysiologiska testmetoder.

(Källa: Kondition och uthållighet/Sisu idrottsböcker)

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.

VINTERCUP 2014

5/1 Lunds OK
12/1 Frosta OK
19/1 Ringsjö OK
26/1 Rävetofta OK
2/2 OK Silva
9/2 Eslövs FK

16/2 OK Kontinent
23/2 Malmö OK

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

Höstens sista tävlingar

9/11	Farum	Sprint
10/11	OK73	Jættemilen
10/11	IS Kullen	Långdistans
17/11	Örkelljunga FK	Förlängd medel
24/11	-15/12 OK Silva	Advent Orient
1/1-14	Tormestorps IF	Nyår

Adventsorientering!

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

Tävlinganmälan

MOK:s Vänners

Julfest!

Julfesten är söndagen 8 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 dragnig i vårt lotteri och som traditionen bjuder med de stora vinsterna.

Gösta Cederberg kommer att tala på ämnet "Danske kungens donationsjordar i Malmö".

Välkomna hälsar
MOK:s Vänners styrelse