

MOK Nytt

28/1

nr 1 2014

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27
Kassör Kaare Hansson 040-26 53 48
Sekr. Evelina Ekelund 073-399 89 03

LEDAMOT

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Wiviann Ottosson 073-360 38 98

SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59
Karl Utterback 070-923 90 28

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Benjamin Viebke 070-305 30 59
Axel von Rosen 070-200 33 36

NYBÖRJARKOMMITTÉ

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

TRÄNINGSANSVARIGA

Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Göran v. Rosen TIS-TRÄN 040-49 78 49
Linus Malmsten TIS-TRÄN 070-232 42 20
Mattias Jacobsson TIS-TRÄN 040-611 91 74
Jonathan Gunnarsson TEKN. TRÄN 073-206 67 33
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27
Lena Magnusson GYMN 040-96 34 23
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Vakant VUXENLAG
Ungdomskommittén UNGDOMSLAG

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

MEMLEMMARNA I MALMÖ ORIENTERINGSKLUBB KALLAS TILL

Vårsmöte 10 februari!

Medlemmarna i Malmö OK kallas till Vårsmöte i klubbstugan måndagen den 10 februari kl 19.00. Utdelning av priser, behandling av bokslutet och verksamhetsberättelsen för 2013 står på agendan. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast tre veckor före mötet, dvs senast 20 januari 2014. Det är alltid trevligt med många pristagare närvarande!

Välkomna! Styrelsen

Är det din tur att ta ansvar för en etapp av Parkorienteringen kommande sommar?

8 tisdagskvällar i sommar!

Även 2014 under det Skånska O-ringenåret genomför vi våra parkorienteringar 8 tisdagskvällar med start 24 juni. Redan har Evelina Ekelund och Linus Malmsten anmält att de vill göra en etapp på Rosengård och Göran von Rosen på Spillepengen. Ni vet hur det går till och om inte prata med mig.

Vi bjuder in O-ringenlöparna till Malmöns parker!

I år vill vi också ta chansen att erbjuda de deltagare i O-ringen som vill göra en orienteringsvisit i Malmö,

möjligheten att delta. En del vill kanske en tisdagskväll komma till Malmö och springa, i tex. Kungs- o Slottsparken, för att sen fortsätta till Köpenhamn på lediga onsdagen. Även veckan före och efter har vi funderingar på att lägga etapperna i parker på gångavstånd från Citytunnelstationer så att man lätt kan åka tåg från Kristianstad.

Som sagt hör av dig, på tel. 0708-35 26 05 eller på e-post: mats-bitte@telia.com

Mats Håkansson

3 härliga tävlingar i Halland!

7/3 Kattegattnatt
8/3 Medeldistans
9/3 Långdistans

**hallands
premiären**

Börja med en uppfriskande natt-tävling och följ upp med både medel- och långdistans så har du en bra början på OL-året. Natten (som Ingela och Ulf är banläggare för) går på samma ställe som 3:e etappen på O-ringen, dvs. fin strandskog med omväxlande terräng och en härlig avslutning i sanddynerna. Inlöpningen mot mål kommer bjuda på utsikt över havet och givetvis är man välkommen att ta sig ett dopp efter loppet :-). Efter det kan det vara skönt att veta att all service såsom dusch och fika är inomhus. Det erbjuds även logi på TC.

Välkommen till Halland!

Perfekt orienteringshusvagn för den lilla familjen!

TILL SALU

Hobby 440 TM DeLuxe -93 i mycket fint skick säljes för 39.000 kronor. Vinter- och sommarförtält, centralvärme, mm. Ring för mer info: Ulf Kristensson 072-738 38 33



Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27

MOK VILL ATT DU

Uppdaterar!!

Din adress, telefon och e-post så når vi dig lättare.

Ta kontakt med Gunilla Persson via telefon eller e-post. Tel: 040-633 39 89 eller 070-444 77 64.

E-post: e.gunillap@gmail.com

Har du e-post och inte är med på klubbens e-postlista. Uppdatera dina uppgifter i matrikeln.

Anmäl dig då till den via Carolina Landin,

e-post: landin.carolina@gmail.com

Detta då mycket information om vad som händer i klubben skickas via denna.

Det kommer snart att tryckas en ny upplaga av medlemsmatrikeln. Har du under det senaste året flyttat eller bytt telefon-nummer utan att meddela det? Kontakta då Gunilla Persson.

Betala in din medlemsavgift!

Nu är det nytt år och tid att betala in sin medlemsavgift för 2014.

Betala in avgiften gärna redan nu men senast den 28 februari till plusgiro 63 44 50 - 1.

Ange namn på samtliga personer som avgiften gäller för.

Vill du ha ett inbetalningskort, kontakta Kaare Hansson, e-post: kaareh@swipnet.se

Medlemsavgifterna är (samma som för 2013)

Aktiv tom 16 år 150:-

Aktiv 17-25 år 200:-

Aktiv 26 år och äldre 300:-

Stödande, icke aktiv 150:-

Familjeavgift 600:-

(2 vuxna och ett obegränsat antal barn upp till 16 år inom samma familj, samtliga räknas som aktiva)

10 kronor

Du duschar och bastar (ej styrketräning) för 10 kr på Torups motionsanläggning. Ungdomar t.o.m. 24 år gratis. Tiderna och dagarna och de allmänna förutsättningarna för att utnyttja träningsanläggningen i Torup är inte fastställda ännu men kommer att meddelas inom kort.

TRÄNINGAR VÅREN 2014

Tisdagar: Kl. 18.15 Löpträning från klubblokalen. Glöm ej att månadens bana och naturpasset finns i Bokskogen!

Redaktionen

Så här går det till att räkna fram

Bästa MOK:are

I min tidiga ungdom kunde man om man var duktig vinna poängpriset i klubben. Beräkningen var enkel, poängen baserades på segrartid dividerat med egen tid, med lite bonus om man sprang A-klass.

Det blev dock mycket räknande på alla resultat för alla i klubben för den ansvariga så efter lite funderande i klubben bestämdes att istället införa Bästa MOK:are. Vilket år detta var kan man lista ut genom att ta en titt på tavlan där alla Bästa MOK:are finns med namn och årtal.

Sverigelistan var ny och växte i popularitet så den kunde man återanvända.

Eftersom de yngre orienterarna inte är med i Sverigelistan fick det bli något annat som gav poängen.

För ungdomar beräknas bästa MOK:are som summan av de poäng man samlar på sig genom att delta i ungdomsserien och Älgots cup.

För äldre är det poängen på Sverigelistan, som finns i Eventor, den 31 december som gäller.

Beräkning av poäng på Sverigelistan.

Sverigelistans poäng räknas ut på samma sätt som för rankinglistan.

Poängen skall motsvara den tid man hade varit efter den bäst rankade i Sverige om denna person haft tiden 60 minuter för damer och 75 för herrar.

Så lägre poäng är bättre poäng.

55 minuter 50 poäng
42 minuter 42 poäng
30 poäng 35 minuter
42 minuter 30 poäng
30 poäng 42 minuter
10 poäng

För varje klass i en tävling tar man de tre personer med lägst ranking på Sverigelistan som startade i klassen.

På samma sätt tar man de tre bästa tiderna, vilket inte behöver vara från samma personer.

Om poängen är 17, 21 resp 22 så blir medelpoängen för dess tre 20.

Är tiderna för de tre bästa 38, 40 resp 42 minuter, blir medeltiden 40 minuter.

Om vi antar att detta är en damklass så borde medeltiden för dessa löpare vara $60+20=80$ minuter om den bästa i Sverige haft 60 minuter.

Den skall ju vara 20 minuter efter på 60 minuters bästa tid.

Man beräknar då en faktor för hur mycket varje minut är värd i poäng, den blir tiden på 60 minutersbanan dividerat med tiden på denna banan dvs i vårt fall $80/40 = 2$.

Så varje minut är värd två poäng. Och 40 minuter

motsvarar ju 20 poäng. Så har du 41 minuter får du 22 poäng och 55 minuter ger 50 poäng. Segraren som hade 38 minuter får 16 poäng.

De sex bästa poängen ett år rullande tillbaka i tiden räknas. Godkända tävlingar är distriktstävlingar eller högre samt natt, medel, lång eller ultralång. Dvs sprint räknas inte med.

Uppdatering varje natt

Listorna uppdateras varje natt och hittas i Eventor.

Varje år justeras poängen så att den med lägst poäng får 0,00 och alla andra får samma tillägg eller avdrag på poängen.

Eftersom poängen följer med till nästa års beräkning tar man med sig poäng från när man var yngre och snabbare, vilket kanske inte gäller alla men tar man ett snitt på alla i listan så är det så. Efter många år skulle således alla klasser i olika åldrar ha lika låga poäng, vilket inte är tanken. Därför har man infört en justering som görs ibland, ofta en gång om året, där löpare i äldre klasser får lite extra poäng tilldelade sig.

Magnus Jonasson

Ps! Se nu var du ligger på Sverigelistan när året börjar. Hur högt kan du klättra? Sätt upp ett mål!

Så påverkar underlaget din löpning!

Träning: Hur stor roll spelar egentligen underlaget? Och passar olika typer underlag bättre för olika löppass? Vi går igenom för- och nackdelar med olika underlag.



Grusvägar – Ett perfekt allroundunderlag

Grusvägar är ett bra alternativ för dig som nyligen börjat löpträna. Det jämna underlaget minimerar risken för att man ska trampa snett, vilket lätt kan hända i mer varierad terräng.

Skogsterräng – Skonar och stärker

Den mjuka skogsterrängen ger en mildare stötverkan på fötter och ben samtidigt som det ojämna underlaget ökar styrkan och smidigheten. En mer tekniskt krävande terräng ökar förvisso risken att vricka en fot eller att sträcka en stel muskel, så håll koncentrationen och gå istället för att springa under de svåraste passagera.

Sand – Stärkande semesterlöpning

Precis som när man springer på gräs blir man ett med underlaget när man springer på sand. Men den mjuka sandlöpning medför också stora påfrestningar på hälsenor och vader. Stegra denna typ av träning långsamt och spring aldrig längre än 30 minuter innan kroppen vant sig vid underlaget. Försök att undvika den allra mjukaste sanden, spring istället nära vattnet där sanden är hårdare. Det sluttar en aning, men det glömmar man snart vid åsynen av solen som glittrar i det böljande blå.

Gräs – Lite barfotalöpning stärker fot- muskulaturen

Inget går upp mot att trippa fram med lätta löpsteg på en kortklippt, smaragdgrön grasmatta. Tio minuter lugn barfotajogg på mjukt gräs ger bra fotstyrka och en oslagbar löpkänsla.

Asfalt – Ett måste för maratonlöpare

För många löpare är asfalt i stort sett det enda underlag som man har tillgång till, men med bra löparskor utgör asfalslöpning ingen större skaderisk. Undvik löpturer som överskrider en och en halv timme. Undantaget är om du ska springa en mara eftersom maratonlopp ofta går på asfalt. Då kan det vara bra att genomföra några



få träningspass på ett par timmar för att vänja kroppen inför vad som komma skall. För den som vill springa ett stadsmilopp, som Midnattsloppet eller en halvmara som Göteborgs-Varvet är det en fördel att med jämna mellanrum löpa korta, snabba asfaltspass.

Löparbana – Utmärkt för intervallträning

Förbannat tråkigt och monotont, säger vissa. Fantastiska möjligheter för kontrollerad intervall-

träning, säger andra. Under det mörka vinterhalvåret då gatorna är hala är det skönt med inomhushallens värme och torra underlag. Men att bara nöta varv efter varv i ett lugnt tempo är lite trist. Använd istället träningsstillfällena på löparbana till att träna intervaller, det vill säga korta, snabba ruscher. Sträckorna är exakt uppmätta så det är lätt att kontrollera och jämföra dina varvtider, och på så sätt mäta dina framsteg.



Snö och is – Pulshöjare, på var sitt sätt

Löpning i djupsnö är riktigt jobbigt och får pulsen att stiga ordentligt. Löpning på is kan också få pulsen att skjuta i höjden, i alla fall varje gång man är på väg att göra en dubbel saltomortal med högst osäker landning. Löparskor med metalldubbar gör löpningen mer effektiv – och lugnare.

Löpband – Bra under kalla vintrar med halt underlag

Att springa på löpband kan bli montont. Även här går tiden fortare med intervallträning. De bättre löpbanden är bra dämpade och har en stark drivmotor, vilket gör att träningsredskapet lämpar sig för alla löpare, från nybörjare till elit. Bra musik, eller en spännande film får dig att skruva upp hastigheten.

12 år i Torups Bokskog

Bästa Orienteringskamrater!

På vår "Livets Resa" gjorde vi ett stopp på 12 år i Torups Bokskog. Vi trivdes fantastiskt bra där och vi tyckte att vi slagit oss ned på en av de vackraste platser på denna jord.

Nu har vi fortsatt vår resa och stannat i Täby, där vi slagit oss ned i skogsbrynet ett stenkast från en idyllisk skogssjö.

Tack alla MOK vänner för allt trevligt vi haft tillsammans med er!

*Många hälsningar från
Gunilla och Janne Ljungberg*



SENASTE NYTT!

Det senaste som händer i klubben får du reda på via vår hemsida, www.mok.nu och via klubbens e-postlista. Vill du vara med på listan kontakta hemsidesansvarig.

Ca 5 gånger om året kommer klubbtidningen MOK-Nytt ut. Den går ut via e-postlistan och på hemsidan. Om du behöver hjälp med att få ut MOK-Nytt eller annat från hemsidan kontakta IT-kommittén.

