

# MOK Nytt

25/3

nr 2 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](mailto:lennart.nilsson@lnrab.se)



Klubbadress: Malmö OK

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

[www.mok.nu](http://www.mok.nu) e-post: [info@mok.nu](mailto:info@mok.nu)

# Blodomloppet behöver funktionärer!

Tisdagen den 13:e maj på Bulltofta

Tisdagen den 13:e maj är det ingen löpträning. Däremot är det Blodomloppet på Bulltofta. Heleneholms IF är arrangör och det kommer cirka 6.500 deltagare.

Huvudarrangören var mycket nöjd med vår insats i fjol. I år har vi fått utökad ansvar och har övergripande ansvar för hela bansträckningen för både promenad- och löpklasser. Vi var 15 funktionärer i fjol. Det vore bra om vi kunde ha åtminstone 20 funktionärer i år.

Klubben får betalt beroende på hur många funktionärer vi blir. Anmäl att du ställer upp till Kaare, e-post: [kaareh@swipnet.se](mailto: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.



## FrostavallsSpiken!



Hej alla MOKare!

Efter nypremieren 2013 är det åter dags för FrostavallsSpiken, lördag den 17 maj. Samma TC som i fjol, Skogsvårdstyrelsens Kursgård på Frostavallskartan. Först i mål vinner! Alla har chansen med vårt handikappsystem. Gå in på Eventor/klubb tävlingar för mer information och anmälan. Planera redan nu för en utflykt i sköna maj och tag med hela familjen.

Mer än välkomna  
Arrangemansansvariga **Spika!** - redan nu den 17 maj.

Styrelsen informerar:

## Tjoget, 20 sträckor, 20 löpare!

Vill du vara med och bidra till klubbkänslan? Klart att du vill! Då tycker vi i styrelsen att du ska anmäla ditt intresse att vara med i MOKs lag som ska åka till Tjogets trettionde upplaga den 5-6 juli i år! För den som inte vet så är Tjoget en ärligen återkommande stafett som i år går utanför Emmaboda i Småland. Den arrangeras av Emmaboda Verda OK och Lessebo OK.

### En stafett med 20 sträckor

Ett lag består av 20 löpare i olika åldrar samt ett par reserver. Sträckorna är olika långa och går på dag, natt och gryning. Mellan 70 och 100 lag brukar vara med så det är en stor apparat. Starten går på lördagseftermiddagen och så håller man på till kvällen. Sedan startas det igen strax innan gryningen på söndag morgon.

### Hela laget hejar på dig!

Tänk dig att du kommer in mot mål efter en tuff sträcka

i skogen och känner dig trött och kanske lite besviken. När du närmar dig TC så hör du hur folk börjar ropa ditt namn och heja på dig! Väl i mål välkomnas du av en hel hop andra MOKare som är glada för att du hjälpt till att bära laget framåt!

### Trevligt tillsammans

Inte nog med att vi kommer få enormt trevligt tillsammans, MOK bjuder dessutom på startavgift, campingavgift och hyra för minibuss för de som inte kan/vill åka med egen bil.

Mer information kring arrangemanget finns i Eventor samt på [www.tjoget.nu](http://www.tjoget.nu)  
Intresseanmälan görs i Eventor under klubb-aktiviteter eller skickas till Evelina på [evelinaekelund@hotmail.com](mailto:evelinaekelund@hotmail.com) eller 0733-99 89 03.

Evelina

## Malmö Parkorientering en riktig naturupplevelse

18:e upplagan av våra populära parkorienteringar är snart på gång. Lite speciellt blir det i år när vi har O-ringen på nära håll. O-ringen som har som slogan "En rik upplevelse". Med anledning därav gör vi ett historiskt undantag under O-ringevenemanget och lägger tävlingen på onsdagen, eftersom det då är deras vilodag.

Den etappen och de två i veckan före och efter gör vi till ett särskilt paket och välkomnar de som vill uppleva Malmö och våra fina parker. För att göra det ännu bättre så lägger vi då starterna på gångavstånd från Citytunnelstationerna och vips så blir det väldigt miljövänligt. Fortsätt. sid 2

## Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27

## Nya områden

Även i år har vi nya områden på gång. I några fall som utökning av befintliga kartor, men två helt nya områden. I Svedala håller Bo Paxby på att kartlägga ett nytt område och även över Lindeborg är en ny karta på gång. Den senare är tänkt att göra som ett "grupparbete" i den kartredigeringskurs som vi tidigare inbjudit till. Den startar 2 april och ännu finns det plats kvar för intresserade. Passa på nu för nästa år är det kanske din tur att vara etapparrangör och då behöver du kunskapen.

**Så här ser planeringen ut, med datum, område och arrangörsansvarig:**

**Etapp 1,** 24 juni, Bulltofta väst, Gunilla Persson

**Etapp 2,** 1 juli, Rosengård, Evelina Ekelund och Linus Malmsten

**Etapp 3,** 8 juli, Husie, Jonathan Gunnarsson

**Etapp 4,** 15 juli, Pildammsparken, Mats Håkansson, m.fl.

**Etapp 5,** 23 juli, Kungs- Slottsparken, Mats Håkansson m.fl.

**Etapp 6,** 29 juli, Lindeborg, Mats Håkansson m.fl.

**Etapp 7,** 5 augusti, Svedala, Bo Paxby

**Etapp 8,** 12 augusti, Spillepengen, Göran von Rosen.

Alla arrangörerna tar tacksamt emot hjälp så hör av er till dem.

Anledningen att jag står som arrangör på de tre "O-ringanknutna" etapperna är att jag vill ha koll

på dem som ett paket med ev. sponsorer, marknadsföring, banläggning, etc.

Men jag hoppas kunna utgå ifrån att få hjälp under själva tävlingsdagarna, med kontrollutställning, sekretariat och resultatredovisning, inte minst med tanke på att jag är rätt engagerad i själva O-ringen. Ni som vill hjälpa mig kan ge mig besked på tel 040-15 95 13 eller mejl mats-bitte@telia.com.

Hit kan ni även höra av er om ni vill delta i kartredigeringskursen.

Inom kort kommer Lennart Nilsson att framställa ett flygblad med information om årets parkorientering som ni får hjälpa till att sprida.

Mats Håkansson

# Sportdryck? Nej strunta i det!

Hur mycket sportdryck, proteinpulver och återhämningsdryck behöver en vanlig motionär? Knappast något alls, svarar Peter Stenberg, dietist som arbetar med idrottare på alla nivåer.

– Det vore konstigt om vi inte skulle kunna arbeta hårt en timme utan de här produkterna. Tungt trädgårdsarbete klarar de flesta av utan sportdryck, men i samband med planerad träning finns det en kultur som gör gällande att vi behöver kosttillskott, säger Peter Stenberg.

Drick i god tid före ett träningspass och ät en bra och varierad kost så få du vad du behöver, så lyder hans råd till den genomsnittslige motionären.

Du som tränar för motionens skull kan nöja dig med näringsriktig kost.

Vårt behov av proteiner är inte särskilt stort, inte ens om vi bygger muskler.

Och de är lätta att få i sig genom att äta varierat och näringsrik kost.

Om du är nöjd med din vikt och vill kunna ge allt under träningen är det inte fel med en banan eller en flaska sportdryck i samband med passet.

## Kroppen behöver bra saker - så här säger dietisten

### Proteiner

Bra för kroppens byggstenar. Bygger upp musklerna. Kött, mjölk, fisk, ägg, ärtor, bönor, linser.

**Allmänt:** En väl sammansatt kost räcker för de flesta. Sprid intaget jämt över dygnet om du tränar ofta, i stället för att äta stora portioner kött, fisk och fågel till middag.

**På löprundan:** Löpning bygger inte muskler som styrketräning, men tränar du hårt tar musklerna stryk och behöver protein för att hålla sig friska.

**I gymmet:** Efter passet ska du äta proteiner så att musklerna kan svara på träningen. Tumregel från 0,25 gram (kvinnor) till 0,3 gram (män) protein per kilo kroppsvikt. Det blir 24 gram för en man på 80 kilo.

**På gympagolvet:** Om du tränar intensivt eller intervall blir det lite som i gymmet. Efter vanliga medelpasset behöver du inte tänka särskilt på proteinerna. Ät hemma som planerat.

### Salt

Innehåller natrium som behövs när nervimpulser ska förmedlas, blodtrycket regleras med mera.

**Allmänt:** Vi behöver sällan extra salt, snarare får vi i oss för mycket med kosten. För den som svettas mycket går dock en del natrium förlorat.

**I gymmet:** Du behöver inget salt under passet.

**På löprundan:** Om du måste dricka mycket under ett löppass bör du inkludera salt i vätskan (1-3 kryddmått per liter). Under kortare och mindre löpningar behövs inget salt.

**På gympagolvet:** Eventuella natriumförluster ersätter du lätt med vanlig mat efter passet.

**På löprundan:** Om man inte är uttorkad klarar de flesta av att springa en till två timmar utan större vätskeintag. Drick efter din törst, men inte mer vätska än du förlorat.

**På gympagolvet:** Har du druckit tillräckligt innan behöver du inte dricka under ett pass som varar i en timme.



### Kolhydrater

Bröd, mjöl, gryn och fullkornspasta, potatis, frukt, grönsaker, baljväxter. Energikälla. Musklernas bränsle. Gör att du orkar.

**Allmänt:** Ät kolhydrater i förhållande till hur mycket du tränar.

**I gymmet:** Vid regelbunden tung styrketräning behöver du kolhydrater efter träningen. Går du till gymmet ett par gånger i veckan räcker kvällsmaten du ändå hade tänkt äta efter passet.

### Vatten

Ingår i princip i alla kroppsliga funktioner. Cellerna behöver rätt vätskebalans för att fungera.

**Allmänt:** Vi behöver ca 30 milliliter per kilo kroppsvikt och dygn. Törsten talar om när det är dags. Drick i god tid, två till fyra timmar före träningen. Gå på toa för träningen; urinen bör vara ljus och riklig.

**I gymmet:** Det är inte nödvändigt att fylla på vätska för prestationens skull.

**På löprundan:** Vid intensiv löpning under lång tid (mer än 60 minuter) ökar kolhydrater prestationsförmågan. Löpning med lägre intensitet under 30-90 minuter klarar alla utan extra kolhydrater.

**På gympagolvet:** Under ett pass som varar 45-60 minuter är behovet av sportdryck minimalt. Möjligen kan det rädda passet om du ätit dåligt under dagen.

## Tre saker att tänka på.

### 1. Onödigt:

Tillskott av vitaminer, mineraler och antioxidanter. Om du äter en bra kost lider du inte brist på något. Och har du ingen brist så behövs inga tillskott.

Undantag: Ammande kvinnor behöver folsyra. Veganer behöver vitamin B12 och folsyra. Barn under fem år och äldre över sjuttio behöver D-vitamin.

Sedan är det ingen annan. Det finns ingen gypa- eller gymgrupp som behöver kosttillskott.

### 2. Skadligt:

Smärtstillande tabletter. Värktabletter som Alvedon och Ibuprofen har en proteinhämmande effekt, som hämmar uppbyggandet av muskulaturen. Tar du smärtstillande inför träningen så går du sönder till slut.

### 3. Individuellt:

Dina behov. Det finns inget recept på träning och kost som passar precis alla. Utgå ifrån dina egna behov och värderingar.

Saxat ur Sydsvenskan den 2 mars 2014

# Lantmäteriet lanserar nya tjänster!

Lantmäteriet lanserar nu en ny karttjänst. Dessutom ska Sverige från och med i år flygfotograferas med mycket högre upplösning än tidigare.

– Intresset för flygfoton har ökat lavinartat de senaste åren, säger Gunnar Lysell, affärsutvecklare för geografisk information på Lantmäteriet.

Redan nu inför Lantmäteriet en nättjänst där myndighetens befintliga kartor tillgängliggörs. Det gäller Terrängkartan (uppdaterad version av Gröna kartan), Fjällkartan, Vägkartan, Översiktskartan och Sverigekartan.

Dessutom presenteras en helt ny nätbaserad dynamisk topografisk karta samt flygfoton över Sverige.

Redan under nästa år (2015) planerar Lantmäteriet att ha fotograferat stora delar av Sverige – söder om en linje dragen från Värmland till Gävle, samt hela Norrlandskusten och cirka 10 mil in i landet – med en upplösning på 25 centimeter i stället för nuvarande 50 centimeter.

Vid sidan av de rena kartfunktionerna innehåller tjänsten ett utskriftsverktyg som gör att en karta kan flyttas till en redigerbar fil. Där kan användaren skriva in egna noteringar som rastplatser längs vandringleder eller fiskerika sjöar.

–Tjänsten riktar sig huvudsakligen till allmänheten

och organisationer som jaktlag eller andra som rör sig mycket ute i terrängen som exempelvis Missing People, säger Gunnar Lysell.

Vid sidan av detta användningsområde är sökfunktionen speciellt utvecklad för att kunna söka på delar av ortnamn och naturnamn. Totalt finns 950.000 namn i databasen.

## Vad är skillnaden mellan Lantmäteriets tjänst och exempelvis Hitta och Eniro?

– De har sedan länge våra kartor i något bearbetad form som bas i sina tjänster. Vi vill nu erbjuda Lantmäteriets kartsortiment direkt till användarna och då med möjlighet att göra egna utskrifter och noteringar, säger Gunnar Lysell.



*Magnus kommentar till ovanstående artikel:*

Kartorna som finns i rutan finns redan, det är den understa "Ortofoto" vi köper. Dock är tjänsterna som beskrivs i artikeln helt nya.

Ortofoto och höjdkurvor använder jag redan t.ex för Lindeborg där jag redan ritat.

Jag har nu också fått nya Ortofoto över samtliga tilltänkta parkområden och lite till.

Områdena är: Spillepengen, Rosengård, Husie Mosse, Pildammsparken, Kungsparken, Lindeborg, Bulltofta och Svedala.

## FAKTA

### Det här visar de olika kartorna

- Topografiska webbkartan: En dynamiskt skalbar karta. Skala från 1:1.000.000 till 1:5.000.
- Terrängkartan: Den tidigare så kallade Gröna kartan. Skala 1:50.000.
- Fjällkartan: Visar vandringsleder, rastplatser, vindskydd m.m. Skala 1:100.000.
- Vägkartan: Visar skogsbilvägar m.m. Skala 1:100.000.
- Översiktskartan: Hela Sverige på fyra kartblad. Skala 1:250.000.
- Sverigekartan: Hela Sverige. Skala 1:1.000.000.
- Ortofoto: En skalriktig, rikstäckande flygbild. Upplösning 25–50 cm på marken.  
*Ortofoto använder MOK för framtagningen av våra kartor.*

Publicerad 8 mars 2014 i Ny Teknik

# Dags för läger i maj ...!

Mitt i månaden maj är det dags... när bokskogens lövtak som vackrast är... nyutslaget med en grönska så betagande skir...

För vadå?? Poesiläger?! Nej, nej, bättre upp... då drar det ihop sig till orientering och träningsläger på Skogsvårdsstyrelsens kursgård i Ullstorp.

Vår tävling FrostavallsSpiken kan sägas bli första passet på lägret. Samtidigt blir detta en fin avslutning och "examen" för deltagarna i vårens nybörjarkurs. På lördag eftermiddag blir det sedan ett träningspass, därefter övernattningspass och på söndagen ytterligare pass.



Här kommer vi att drilla tekniken i skånsk bokskog med inslag av granskog. I småkuperad terräng bland sänkor, surdrag, sadlar, släpspår och ned i Silverdalen, en brant krävande dalgång, och med vår välritade fyrklubbskarta ska vi försöka hålla kursen rätt. I olika matlag hjälps vi åt med att fixa middag, frukost och lunch.

Pricka in den 17-18 maj i kalendern och planera för en fin träningshelg i Frostavallsterrängen. Vi ser fram emot många deltagare och återkommer med mer information när det närmar sig.

*Mvh Benjamin*



# Vårpremiär i Furuboda 1-2 mars. Med långa banor!

PAN som ordnade utmärkta tävlingar hade över tusen deltagare på respektive dagsetapp. De kvällspiggade kunde också springa natt på fredagen. Själv valde jag medeldistans H21 på lördagen och långdistans H35 på söndagen.

Om jag har någon styrka i tävlandet så ligger den på löpningen medan orienteringen är under utveckling. Därför springer jag gärna långt och gillar utmaningen att försöka behålla koncentrationen även när man börjar få mjölksyra i benen. Det skall dock ärligt sägas att jag har så mycket att göra med orienteringsproblemen att jag sällan är fysiskt trött under loppet. Däremot känns ibland en behaglig ansträngning i låren några timmar efter loppet.

## Långspringarbanan?

Inför anmälan till en tävling funderar jag på om jag skall springa i min klass H60 eller om jag skall ta en längre öppen eller en ungdomlig långspringarbanan i H21 eller H35. Tidigare har jag oftast kört min åldersklass, men numera tittar jag i stället på längden på banan och väljer efter den. Eftersom jag kommer från långlöpningen har jag inte riktigt förstått allt indelande i åldersklasser för vuxna som finns i orienteringen. I Göteborgsvarvet finns bara dam och herr i halvmaraton. På Lidingöloppet finns 10, 15 och 30 km.

Jag har de senaste åren på Lidingö sprungit långa delar av loppet tillsammans med duktiga unga tjejer från Mellansverige. Just där och då spelar åldern ingen roll. Vem har sagt att en 60-åring med goda träningsmöjligheter och gott om tid och lång vana av idrottande är duktig. En ung förälder med heltidsarbete och ont om fritid och utan idrottsbakgrund gör förmodligen en större prestation.

och det ringde i mina öron. Det startade många i klassen och på skoj sade jag mig att målet var att inte bli sist. Det visade sig vara 27 kontroller och 5,6 km. Första sträckan var kortsträcka på 140 meter men uppför en hög sanddyn som Furuboda är rik på. Kontrollen låg i en av två gropar på toppen. 1,29 minuter. Nästa 4 kontroller låg i ett band söderut. På 6:an bommade jag grovt. Jag gick rakt på utan noggrann kompass och utan att det fanns några tydliga detaljer kring kontrollen. Där fanns ett antal gropar och jag sprang så att jag såg 7:an och sedan tillbaks igen.

## Blå ring, en brunn?

Kontroll 8 var det ett säreget träd som PAN hade markerat med blå ring. Är inte det en brunn? Svårt att skilja mellan blå och gröna ringar när man springer. Vem hinner läsa lokala tecken när man startar, men det borde man ju gjort. Trots det bara drygt 2 minuter på sträckan. Delvis väg till 9:an och så hördes något bullrande. Vad är det här ute i skogen?

Oj det är ju havet 50 meter bort, men det var en sådan dimma att det hördes men inte syntes. Till 11:an sprang jag i kanten på ett sandfält och tänkte att de är otroligt bra markerade på kartan. Vilket kartarbete de måste ha gjort under dessa år.

Sedan var det lite kortsträckor igen och den snabbaste gick på 28 sekunder. Över olika sandfält till 16 var det lite längre. 17 låg ute vid havet igen på en skogsspets. 75 meter från spetsen tyckte jag att jag borde sett träden men det gjorde jag inte i dimman. Löpriktningen var bra och en bit in mellan träden låg kontrollen, lurigt placerad. Banläggaren satt väl och myste i cafeteria. Så var det två korta sträckor igen på drygt en minut.

## Först enkelt, sen jättesvårt

20 tyckte jag var jättesvårt. Först enkelt genom att välja en av flera möjliga villagator. Sedan fanns det inte mycket att gå på. Kuperad terräng i tallskog där man bara såg 20 meter bort innan träden skymde sikten. Den tog fem minuter men skulle kunna ha gått på drygt 3.

Jag vet fortfarande inte hur man skall ta den bäst, men det var kvalificerad banläggning. Kontroll 24 var likartad men då hade jag också vinkat till Ivan och hans barnbarn. Jag skulle valt att springa i kanten på sandfältet i stället för i skogen.

## Noggrann

Sedan var det kortsträckor och här höll jag mig kall och var noggrann. Ner till 59 sekunder på en sträcka. Skönt att vara klar i huvudet till slutet. Sista kontrollen på banan hette 27 och tvåan såg jag men sjuan var delvis tryckt på en byggnad, så jag fick titta på kartan i tjugo sekunder innan jag förstod var kontrollen var. Det visade sig att jag inte var ensam för Roland hade

sprungit till 12:an i stället för till 2:an på grund av liknande tryck på sin karta.

Drygt 12 minuter per kilometer blev det och några gossar hade jag efter mig. Fantastiskt kul bana och härlig terräng för löpning.

Nöjd, nja det är bara grisar som är nöjda, så det gäller att träna på, speciellt orienteringen.

## Dags för H35, inget roligt väder

Var det dimmigt och 4 grader på lördagen, så var det regn på gång och 2 grader på söndagen. Ganska dimmigt och 2500 meter till start. Vi var fem i bilen som samåkade ekologiskt. Benjamin, Roland, Moltas, Lars och undertecknad.

Starten var norr om Gropahålet och jag tror inte jag sprungit där förr. Banan var 8 km och här hade man totalt ihop 22 kontroller i H35. Första kontrollen var kortsträcka och jag kom lite snett och till fel kontroll först. Tack vare en tomt som man såg mellan träden tog det 2,40 till rätt kontroll och då insåg jag hur svårt det här skulle bli. Mängder med små gropar och diken i tungsprungen mjuk tallskog.

Nästa sträcka var 1100 meter och mitt på sträckan var ett 200 meter brett mörkgrönt parti. Antingen till höger eller vänster. Gick man till vänster visste man rätt bra var man var efter halva sträckan men den sista biten på 300 meter saknade tydliga detaljer. Sprang man till höger var en stig naturlig att välja, men man kom för långt från kontrollen. Det blev vänster vägval. Det mörkgröna var inte så tydligt i verkligheten men därefter kom två ljusgröna stråk tvärs över löpriktningen och jag hoppades att jag uppfattat dem rätt. Jag tog det sedan sakta och läste in mig på ett stråk med låg terräng i östvästlig riktning. Lite osäker sprang jag österut och kom till slänten där kontrollen borde sitta uppe. När jag sprungit halvvägs uppför backen såg jag skärmen bakom några täta tallar uppe till höger.

## Där satt den, väldigt nöjd!

Det var den absolut bästa prestationen av mig dessa två dagar. Det kunde gått fortare men inte säkrare. Sedan var det en kortsträcka och en svår längre över sanddyner i skogen och sandfält. Till femman kunde man delvis ta en väg och den satt som en smäck. Var det det som gjorde att jag tappade koncentrationen till sexan? Den var 500 meter bort och på kartan såg det ut som den låg tydligt 60 meter öster om ett ljusgrönt område. Men det var inte så enkelt utan jag yrade och sprang upp till en uppfångare i form av ett tomtområde, hittade en glänta mellan husen, läste in mig, osäker och sprang tillbaka. Jag sprang tillbaka till rätt område och hittade kontrollen först då en tjej från en annan klubb sprang dit och stämplade. Det fanns många små gropar och höjder där. Självförtroendet var lite stukat efter tretton minuter, men jag redde ut det till slut.

## Som en smäck, men platt fall

Sjuan satt som en smäck men jättebom på åttan. Jag skulle sprungit över det stora sandfältet, som hade varit säkert att navigera efter. Det har jag lärt mig till nästa gång. Jag hittade ju kontrollen till slut men där fanns massor med kontroller utspridda i skogen och man måste ju kolla alla. Till slut nådde jag fram till rätt. Puh. Det tog elva minuter men sträckan var 900 m. Det borde gått på 5-6 minuter.

Sedan kom fyra kortare sträckor som gick bra och sedan gällde det bron över Helge å. Vid brofästet tog jag fram min medhavda saft och drack ett par deciliter. Sedan ett par sträckor som gick bra och så mötte jag Benjamin i närheten av nummer 15. Kontrollen satt inne i mörkgrönt med stigar som både var utritade och inte utritade. Trots allt under 4 minuter på sträckan.

## Regnet kylde

Nu började det regna mer men det hjälpte till att hålla huvudet kallt. 4,30 på 500 meter till 17



## H21 banan

### Egoistisk H21!

I Furuboda var jag egoistisk och valde H21 på lördagen. I bilen på vägen dit hade Roland och Benjamin repeterat "kartkontakt och kompass"

är jag nöjd med. 19 låg 600 meter bort med mycket detaljer och jag tog det lugnt och läste kartan flera gånger. Strax under sex minuter men kontrollen satt bra. Till 20 var det inte mycket att läsa in sig på och jag skulle sprungit efter kompassen.

### Lättja och minuterna gick

Av lite lättja sprang jag runt några kullar och det var fel. Jag kom minst 100 meter väster om kontrollen och det har man inte råd med. Det fanns också anläggningar i terrängen som inte fanns med på kartan och det är ju kartritarens rättighet att välja vad han tar med av mer eller mindre tillfälliga byggen.

### H35 banan

Det hade dock hjälpt mig och en annan deltagare om det stått på kartan. Jag läste in mig på sandfältskanter och hittade kontrollen. Fem minuter som kunde varit tre på sträckan. Sedan skärpning och 21 gick bra och den sista kontrollen låg på samma ställe som dagen innan.

### Nöjd? Njaa nä!

Samma kilometertid som dagen innan vilket jag inte var riktigt nöjd med. Sist i klassen, men vi var bara cirka sex startande så det var inte så konstigt.

## Challengeklasser i Furuboda 2 mars!

En variant på orienteringen är Challengeklasser. De som erbjuds på O-ringen i sommar är på 5 och 10 km och svårighetsgraden är gul bana. Enligt

inbjudan betyder det "Kan förläggas till något svårare terräng, men framkomligheten ska fortfarande vara god. Terrängen bör bestå av ett sammanhängande system av vägar, stigar, staket, vattendrag, öppen mark eller liknande."

På Pans tävling erbjöds samma. Av 16 kontroller på den långa banan låg 6 kontroller vid stigmorsningar, tre vardera i närheten av tomt eller tomt/grop /stig och en vardera vid byggnad, stig, P-plats respektive stolpar. Vägvälet på korta banan var tydligt med många användbara vägar och stigar som ibland var omvägar. men det fanns inget annat att välja på grund av grönt eller tomter. Den första halvan av långa banan var kontrollpunkterna hyggligt lätta, men det krävdes både kompass och bra kartkontakt för att lyckas. För att få det någorlunda enkelt fick man använda stigar vilket ofta innebar långa omvägar.

Personligen passar Challengebana mig bra. Långt och lättare orientering. Nackdelen är att man inte lär sig lika mycket av orienteringsutmaningen.



### Challengebanan

I Åhus startade få i Challengeklassen. Jag tror dock att en av orienteringens framtida möjligheter ligger här. Idag finns stort intresse för motionslöpning. Kombinationen lätt orientering och terränglöpning är fantastisk som jag ser det. Det behövs massor med marknadsföring där man vänder sig till samma kategori människor som springer motionslopp.

13 Även om detta finns på O-ringen så behövs egna tävlingar där sporten kan få visa upp sig själv och där marknadsföringen kan anpassas till den stora målgruppen. Finns det männro fler i Skånes orienteringsklubbar som har samma tankar.

Kommer ni ihåg den här artikeln (MOK Nytt nr 5 2012) Har ni provat?

# "Tre minuters träning i veckan räcker"

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

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

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

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

## Lurar kroppen till förbränning

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

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

förbränningen sätts igång, säger Jamie Timmons.

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

## Kontroversiellt ämne

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

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

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

Här är ännu ett tips!

## Lugna intervaller ger också resultat!

Högintensiva intervaller ger snabb formförbättring, men på sikt är intervaller med låg intensitet lika effektiva, visar nya rön.

### Träna så här:

Högintensiva intervaller är bra om man vill förbättra konditionen snabbt. De är emellertid tuffa att köra och effekten avtar gradvis. Lågintensiva intervaller är lika bra som högintensiva på sikt och lättare att genomföra. Studien utfördes på en stationär cykel, men intervaller kan lika gärna tränas i tex roddmaskin eller i löpspåret.

### Lågintensiva intervaller.

- Kör 6-10 intervaller som varar 1 minut per gång.
- Träna intensitet på 75-85% av din maxpuls.
- Träna efter 5-6 intervaller eftersom det tar tid för pulsen att öka.
- Vila i 60 sekunder mellan varje intervall.
- Träna intervaller tre gånger i veckan.

Efter tre veckor hade konditionen ökat med 4%.  
Efter 12 veckor var ökningen 22%.

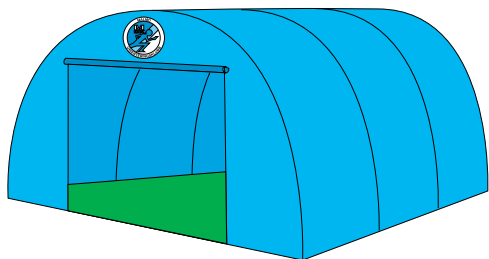
### Högintensiva intervaller.

- Kör 6-10 intervaller á 1 minut per gång.
- Träna intensitet på 90-100% av din maxpuls. (Kolla pulsen efter 5-6 intervaller eftersom det tar tid för pulsen att öka).
- Vila i 75 sekunder mellan varje intervall.
- Träna intervaller tre gånger i veckan.

Efter tre veckor hade konditionen ökat med 13%.  
Efter 12 veckor var ökningen 22%.

Saxat ur AktivTräning

## Tält till tävlingarna!



### Jag saknar personer

Hej! Jag har en lista med namn på dig som är ansvarig för att ta med tält och flagga till tävlingar. Jag saknar namn till en del dagar och du hittar mig på hemsidan. Titta var det är vakant och hör av dig.

Magnus

## Bästa MOK:are!

Nytt år och en ny chans att förbättra sin placering, om man nu inte var en vinnare 2013.

På hemsidan under Resultat->Bästa MOK:are kommer du att hitta aktuell ställning för ungdomarna under året.

Du hittar här vilka tävlingar som du kan samla poäng på och den första för året är den 21 april. Även en länk till Sverigelistan för kampen mellan de lite äldre hittas här. Magnus

## Malmö OK arrangerar fem nationella tävlingar 2015!

Först ut är **Dubbeljakten**, som är två tävlingar.

Båda går söndagen den 9 augusti.

Ett tag var det tal om att byta med helgen efter då GM arrangörerna den helgen hade problem med jakten.

Men nu är det den 9 augusti som gäller.

Upplägget är tänkt att vara likt det 2012.

Två etapper samma dag, medeldistans och jaktstart andra etappen.

Planerna är att använda samma karta som vi hade för Fyrklubbs.

Tävlingsledare, arenachef och banläggare sökes.

Banläggningen kan delas upp på allt från 1-4 personer, då det är två tävlingar.

Helgen den 3-4 oktober är det **Älgots cup final, Ungdomens 7-manna och Ungdomsnatta**.

Sydvästra kretsen i Skåne är arrangörer. Tankarna

är att arrangera i Höör-Hörbytrakten.

Ringsjö OK kan tänka sig att ta på sig ansvaret för tävlingarna, Älgots cup på lördagen och 7-manna på söndagen.

Sedan är det U-natta med övernattnings och aktiviteter som skall anordnas.

Eftersom kretsen är ansvarig bör Malmö OK kunna ställa upp med en del personal, speciellt till U-natta kommer det att behövas personal.

Det skall ordnas mat, marka och aktiviteter där övernattningsen sker. Är du intresserad av att ha hand om någon del får du gärna höra av dig.

Fredagen den 16 oktober är det **Revinge By Night** tillsammans med Lunds OK.

Magnus

Ullmax

## Ullmax på besök

Den 8 april 19:30, dvs direkt efter träningen i samband med fika kommer Ullmax på besök till klubblokalen.

De kommer då bland annat att visa upp den helt

nya vår- och sommarkollektionen som skall vara mer färgglad än allt som tidigare presenterats av Ullmax.

Förbered gärna med frågor och synpunkter.

Notera att datum har ändrats från tidigare 1 april.