

MOK Nytt

3/6

nr 3 2014

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

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

Resultat FrostavallsSpiken!



I årets FrostavallsSpik deltog 10 damer och 9 herrar i ett synnerligen strålande väder.

Jaktstart med startordningen baserad på deltagarnas kilometertider i nationella tävlingar 2013 och 2014. Först i mål vinner vandringsspriset, instiftat 1996.

Så här blev prispallen:

Damer

1. Marlene Bjärehed
2. Lucie Komarkova + 4 min 9 sek
3. Evelina Ekelund + 6 min 18 sek

Herrar

1. Jan Jönsson
2. Håkan Brost + 32 sek
3. Benjamin Viebke + 2 min 49 sek

Damera sprang en bana på 3,7 km fågelvägen, herrarna 4,9 km. Banorna var strängade i mestadels måttligt kuperad öppen bokskogsterräng på den 2013 helt nyritade kartan över Frostavallen.

Denna gång arrangerades även Öppna klasser, nämligen slutprovet/examen i årets orienterinskola, SmåSpiken kallad Nubben samt ÖM7 och ÖM8. Resultatlista med löptider på sidan 4.

Äntligen Frostavallsspiken!

Så var det äntligen dags för Frostavallsspiken, denna fina klubbtävling där allt kan hända. Även i år sken solen på oss deltagare och förutsättningarna var optimala för en tuff kamp i skogen. Jag har inte sprungit så mycket det senaste året, så jag kände mig verkligen sugen – frågan var hur långt det skulle räcka?

Kolla kompassen

Paul släppte iväg mig på den 3,7 km långa banan när klockan blev 11.33. Första kontrollen var en sänka med tydligt uppfångande branter innan. Tog det lugnt och hittade den utan problem. På väg mot tvåan drog jag för långt till höger och fick stanna till för att läsa in och korrigera. Påminde mig själv om att det kunde vara bra att slänga ett öga på kompassen då och då, även i öppen bokskog.

Höga benlyft

Till trean var det stiglöpning. Fick lyfta på benen rejält på släpstigarna i det gröna, men kontrollen satt där den skulle i den lilla gläntan så det var bara att smyga fram och stämpla. Till fyran valde jag att gå över bäcken och runda höjden till vänster. Ut på stigen och vek sen av så jag passerade min sjätte kontroll på väg till kontrollen och "boet".

Hur låg jag till?

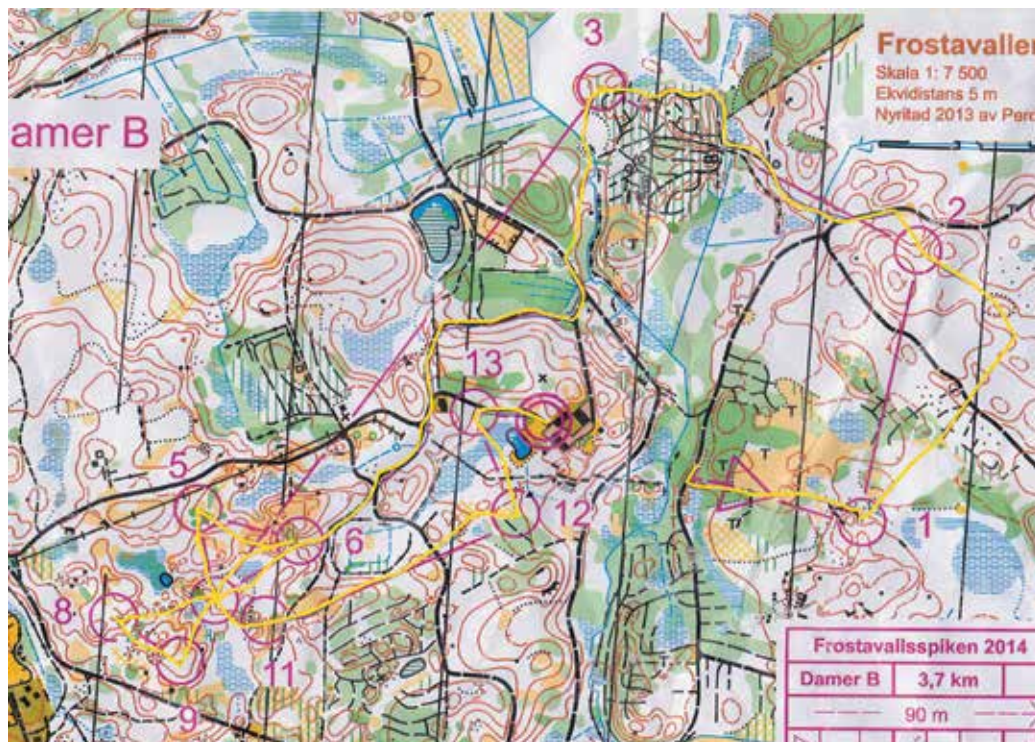
Helt plötsligt var skogen full av MOKare. Det var också på den här delen av banan som jag tror att tävlingen avgjordes. Slingorna karaktäriserades av korta sträckor finorientering. Det gällde att hålla tungan rätt i mun, lyfta blicken och hålla koll på höjderna. Satte av på min första lilla slinga och kontrollerna plockades en efter en. Förstod att jag måste ha passerat några MOKare, men visste inte om det fortfarande var någon framför. Tre kontroller kvar nu, kanske skulle det räcka till seger? Tog kontrollerna utan några större bekymmer och kunde ensam stämpla vid sista kontrollen. Jag togs emot vid målstämplingen av Paul som meddelade att jag var först i mål.

Det hade räckt hela vägen!

Ett stort tack till Paul, Gunnel och Lennart för en mycket trevlig tävling. Jag ser redan fram emot nästa års Frostavallsspiken.

Marlene Bjärehed

På kartan kan du följa Marlenes väg till mål.



Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27

För extraordinärt skickliga orienteringsfärdigheter och vinnande fartresurser.

Ja det står så på diplomet som jag fick, fast egentligen var det medtävlarnas misstag som gjorde att jag vann samt att jag minimerade mina egna.

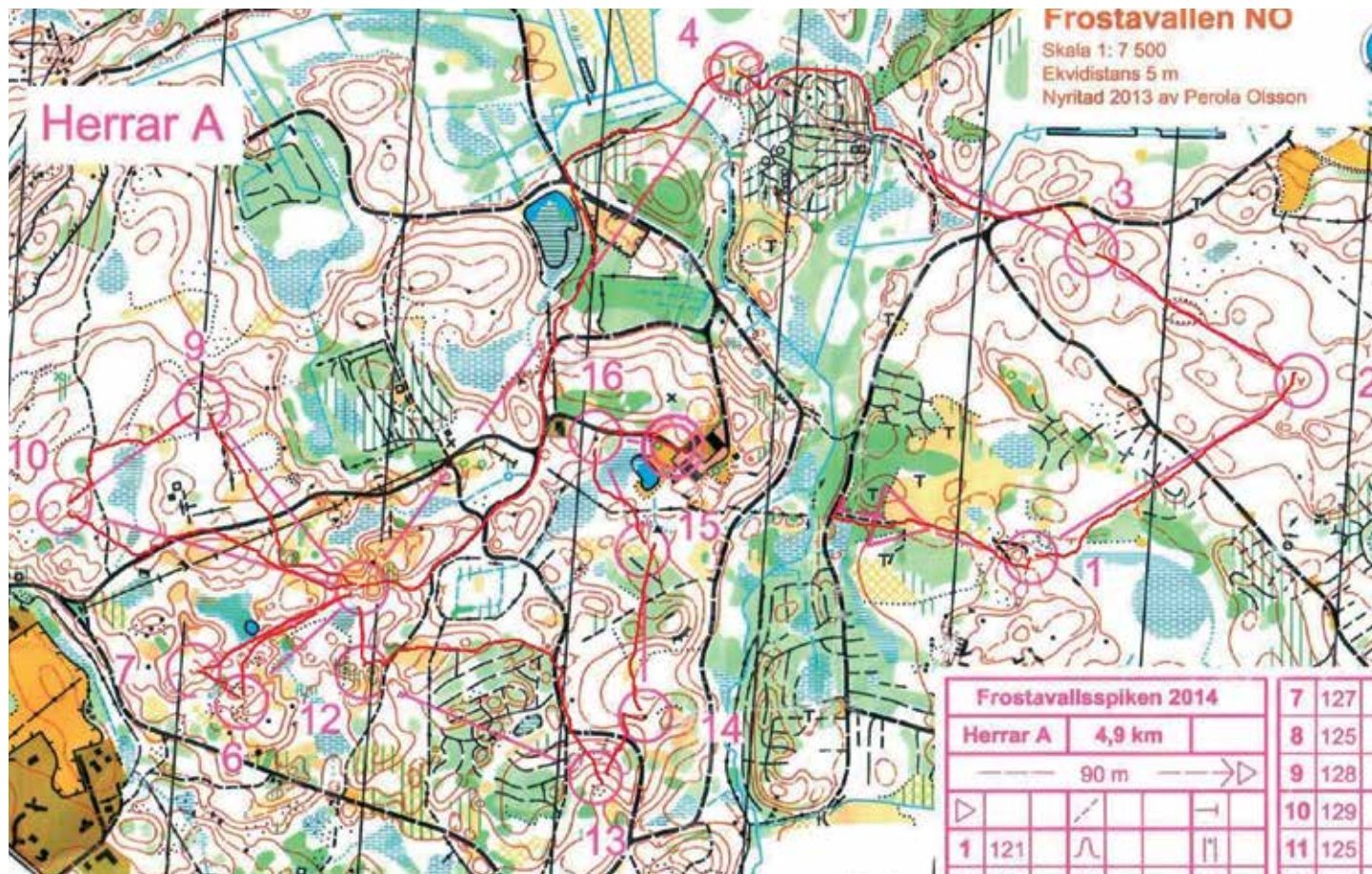
Tänk att än en gång fick man sätta spiken på plats. Det var elva år sen sist vad tiden går och ändå kommer man ihåg det loppet som om det var i fjol. Men det är väl så med de stora segrarna i ens liv, man glömmet dem inte. Spiken är ju en sådan som alla i klubben vill vinna och få sitt namn på en liten plakett som limmas fast på denna fantastiska pokal. Ens namn kommer för evigt att stråla ut i klubblokalen från dess hyllplats.

På Dambanan var både Marlene och Evelina helt "rena" stor eloge till er båda. Hade Lucie undvikit bommarna hade hon tagit hem Spiken. Nu till hur jag upplevde mitt lopp. Jag har också lagt till den aktuella ställningen för de sex första löparna vid varje kontroll.

fokus blev mest på det mentala och bara koncentrera mig på att läsa kartan och "gå" rätt. Var så inne i mig själv att jag höll på att missa min starttid men kom iväg precis och fokuserat.

Starten har gått!

S-K1: In på släpspåret som var riktigt knöligt att springa på, hittade ingen bra framkomlighet var-



Ett mysterium

Startfältet var otroligt och startlistan var som vanligt ett mysterium som Paul och Nilssons satt ihop. Allt kan ifrågasättas om vem som egentligen borde starta före eller efter någon annan. Orättvisa finns inte i denna tävling där det egentligen går ut på att bomma så lite så möjligt.

Den mesta klubbträningen går ut på att förbättra sin löpteknik med några sekunder per kilometer medan man egentligen borde lägga mer tid på att undvika alla bommar. På bommarna kan man lätt lägga tre, fem eller femton minuter flera gånger under ett lopp och då hjälper det föga att man springer femton sekunder snabbare per kilometer än i fjol. Tar man bort bommarna hade resultatlistan sett ut så här.

1) Anders Å 2) Håkan B +1:12 3) Linus +1:28 4) Jan J +3:06 5) Arne G +3:29 6) Benjamin +3:39 7) Håkan N +9:51 8) Ingemar +25:51. Moltas hade vunnit om han inte stämplat vid fel kontroll, men det är en del i det extraordinära.

Hej helspan och bom faderala

Det var inte en enda Herr som sprang banan "rent" utan bommar, jag själv hade minst bommad tid därför vann jag också.

Innan start:

Det vanliga nervösa tjättret om varför den ene startar före / efter den andre. Arne G tyckte inte det var konstigt att han startade en minut före mig det var ju ungefär så mycket bättre han är, lika kagig som för elva år sen men då blev han satt på plats men man skall inte underskatta denna luriga gubbe en vinst och ett otal andra och tredjeplatser gör att han alltid är en förhandsfavorit i Spiken.

Förvirrande

Lite förvirrande konstigt att man skulle gå förbi starten för Öppna och Nybörjarbanorna och följa en snitsel till Spikenstarten ca 300 meter.

Lyckades få med mig allt utom kompassen vilket jag upptäckte att jag glömt när jag tagit mig ner för den första branta backen. Bra början?

Hur var det nu med den mentala biten, kunde inte ens ta mig till start utan att glömma kompassen, skärpning!

Det var kanske detta som gjorde att jag blev förbaskad på mig själv och svor att jag skall ha 100% skärpning på mig själv och inte bry mig om vad de andra kombattanterna hittade på. Försökte värma upp med några löpningar men

ken till vänster eller höger i spåret men var snart ute på det uppväxande hygget, som var ännu knöligare och svårloft, men var noga med att kolla kompassen så att jag kom rakt på branterna som jag rundade till höger och över höjden och ner i sänkan.

Var redan duktigt trött men det hade gått rätt och hyfsat fort.

1) Ingemar, 2) Håkan B +8:02, 3) Anders Å +16:29, 4) Arne G +18:56, 5) Jan J +19:35, 6) Håkan N +23:35

K1-K2: Kollade kartan tog noggrann kompasskurs sprang på skrå ner för höjden lite för mycket åt höger fick korrigera riktningen skulle ju gå till vänster om det gröna.

Hittade inget osynligt släpspår här vilket jag hade behövt, marken var full av grenar som låg någon dm upp.

När jag höjde min blick framåt så jag Arne G en 80 m snett framåt till vänster om mig.

Gött, full koncentration på mig själv och konstaterade att jag sprang på strecket när jag passerade vägen och sprang på skrå uppför höjden och konstaterade att jag bara hade 25 m till Arne G som jag tyckte sprang något för långt till vänster. Men plötsligt stannade han och stämplade på ett

sätt så att jag helst inte skulle se det.

Tyckte att kontrollen satt för långt till vänster men rusade fram för att stämpla.

- 1) Håkan B, 2) Arne G +10:42, 3) Jan J +10:57,
- 4) Anders Å +11:49, 5) Ingemar +12:01,
- 6) Benjamin +15:08

K2-K3: Arne stämplade och fortsatte österut vilket jag tyckte verkade konstigt, så jag la noggrann kompassriktning och sprang nordväst när jag hör Arne säga, oj det blev visst fel håll för mig (så lurig är den gubben). Hade full koll på att jag skulle rakt igenom ett lövbestånd och sedan in mellan höjderna, ner i sänkan.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +10:34, 3) Anders Å +10:52,
- 4) Arne G +10:55, 5) Ingemar +13:06,
- 6) Benjamin +14:41

K3-K4: Drog ut på vägen och sprang ner till stigen som gick in i NV riktning. I ögonvrån till höger såg jag en MOK:are som inte alls var lik Arne G, vem var det? Håkan N var det inte. (När jag kollar i Sträcktidstabellen visar det sig att det måste ha varit Anders Å). Drog hårt vidare på stigen in till vänster mot den grönrastade höjden och tog släpspåret norrut. Mycket tungsprunget, ojämnt och många stora vattenhål.

Meningen var att jag skulle runda grönrastret men vek av för tidigt in i brötet. Fastnade något i en blötning med en massa horisontellt växande småträd. När jag väl trasslat mig ur detta såg jag att jag var bara en 30 meter från branten på höjden och svängde norrut och vad ser jag då, jo Arne Gs kalufs smyga runt höjden.

Förbaskad tog jag mig igenom det sista brötet och in till K4.

- 1) Håkan B, 2) Anders Å +9:16, 3) Arne G +9:36,
- 4) Jan J +9:50, 5) Benjamin +12:48, 6) Linus +12:59

Mot "boet" och gafflingen

K4-K5: Mycket trött konstaterade jag att Arne G var ca 20 meter iväg, samt en annan Mok:are (Anders Å) ännu längre bort.

Koncentration, det var långsträcka, vänstervägvalet såg bröttit och långt ut. Högervägvalet på vägen såg också långt ut men om man drog in på den lilla stigen mellan sjön och staketet var det nästan rakt på.

Drog iväg mot det mellersta vägvalet i SV riktning, nu var Arne G 60 meter bort i samma riktning. Hoppade över bäcken drog igenom det ljusgröna följde stenvuren till lilla stigen och ut till vägkorsningen, var nu bara 15 meter bakom Arne G, när jag såg att han också valde samma vägval in mellan sjön och staketet.

Jag tröttnade betänkligt i uppforsbacken på stigen och när jag kom ut på vägen fick jag gå en bit men när jag såg att Arne G fortsatte att småknata var det bara att bita ihop. Tappade hela tiden mark till Arne G och avståndet växte hela tiden. Läste in att jag skulle SV in i sista förgreningen och snett upp i sänkan.

Arne G var ca 30 meter före mig upp i sänkan och där satt kontrollen, dock inte vår, skulle över höjden och ner i nästa sänka och där var kontrollen. Var ca 30 meter efter Arne G här.

- 1) Håkan B, 2) Arne G +6:09, 3) Jan J +6:40,
- 4) Anders Å +8:04, 5) Benjamin +9:40, 6) Linus +10:00

K5-K6: Här hade Arne G och jag olika gaffling så nu kunde jag koncentrera mig på mitt eget. Sprang en aning för mycket på skrå och kom över norra surdraget och trodde att jag gick över södra, fick inte ihop höjder och sänkor men bestämde mig snabbt för att bara dra upp på höjden så skulle jag nog kunna hitta sänkan. Helt rätt satt den där när jag kom upp på höjden och tittade ner i sänkan. Trots att det gick knackigt var jag snabbast på denna sträcka.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +5:28, 3) Arne G +7:15, 4) Linus +9:15, 5) Benjamin +10:36, 6) Anders Å +11:30

K6-K7: Kortsträcka, noggrann kompassriktning och smög runt ett stort omkullfallit träd ner i sänkan och upp på höjden. Här kom Anders Å insmygande från höger. Letandes efter en kontroll, helt uppenbart inte samma som jag för han fortsatte åt SV. Jag stämplade vid kontrollen som var en grop.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +4:39, 3) Arne G +6:35, 4) Linus +7:56, 5) Benjamin +9:31, 6) Anders Å +10:38

K7-K8: La återigen noggrann kompassriktning och sprang nu på lätta fötter förbi lilla sjön samt stenen på slutningen och rakt in på kontrollen i sänkan.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +4:20, 3) Arne G +6:49, 4) Linus +7:03, 5) Benjamin +10:23, 6) Anders Å +10:29

K8-K9: Drog ut från boet lite okoncentrerat, för mycket till vänster fick runda tätningarna och mötte Arne G, som var på väg in mot boet. Gick norrut över vägen såg stenvuren sprang snett mot den och skuttade över den i slutet och sedan in ner i sänkan där kontrollen satt lite skydd bakom ett träd.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +3:52, 3) Linus +5:22,
- 4) Arne G +6:11, 5) Benjamin +9:33,
- 6) Anders Å +10:02

K9-K10: Kompassriktning mot sankmarkens norra del. Lättlöpt, såg sankmarken tydligt, rundade den och ut på stigen förbi tätningen upp över höjden och ner mellan höjderna.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +3:25, 3) Linus +5:46,
- 4) Arne G +6:12, 5) Benjamin +8:58, 6) Anders Å +9:19

K10-K11: Över höjden ner genom surdraget ut på vägen och följde den ca 150 meter innan jag vek in förbi tätningarna över gulningen ner i sänkan. Ingen kontroll va ... jamen sankmarken är ju rakt söderut, vem i 🌟🔖📍📍📍 har snott den?? Snabb koll på kartan. Nä vänta nu, en höjd till och där satt den, puh.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +1:09, 3) Linus +2:18,
- 4) Arne G +4:14, 5) Benjamin +6:14, 6) Anders Å +6:51

K11-K12: Kortsträcka rakt söderut. Var i någon form av chocktillstånd av att jag höll på att missa nyss, så jag rörde mig söderut med ett löpande högerben och ett bromsande vänsterben, samtidigt som jag kollade karta och kompass minst 10 gånger på denna korta sträcka. Men rakt på kontrollen.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +0:54, 3) Linus +3:19,
- 4) Arne G +4:35, 5) Benjamin +5:59, 6) Anders Å +6:13

K12-K13: Ut på stigen i en NO riktning. Stannade och samlade ihop mig, för att köra ett vänstervägval, runt det ljusgröna för att lätt komma in/ner i sänkan. Såg en Mok:are vid det ljusgröna som försvann in där.

Drog upp för höjden mot det ljusgröna, genom en del av det, innan jag hoppade ut på vägen. Såg Håkan B springa in i skogen, mot sänkan, 80 meter bort.

Vägen gick fort och i kröken vände jag in samma håll som Håkan B och var ca 20 meter bakom honom när han stämplade.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +0:11, 3) Benjamin +4:14,
- 4) Arne G +4:17, 5) Anders Å +4:58, 6) Linus +7:38

K13-K14: Jag sprang upp mot något som liknade en tätning, Håkan B drog något mer till höger. Vi passerade vägen samtidigt fast 30 meter ifrån varandra. Jag såg stenen sprang ner rundade den men ingen kontroll. Sa detta till Håkan B och att det måste vara fler stenar här. Håkan B fortsatte sin kurs och gick rakt på kontrollstenen med mig strax efter.

- 1) Håkan B, 2) Jan J +0:10, 3) Benjamin +3:27,
- 4) Arne G +3:46, 5) Anders Å +3:51, 6) Linus +6:41

K14-K15: Lämnade Håkan B och sprang något vänster för att sedan dra in i det ljusgröna, genom det, över stigen, in i nästa ljusgröna där jag ser att någon (Kerstin N) stämplar vid kontrollen.

Fullt järn dit genom lite halvbrötig skog.

- 1) Jan J, 2) Håkan B +0:15, 3) Benjamin +2:45,
- 4) Anders Å +3:27, 5) Arne G +3:31, 6) Linus +6:00

K15-K16: Rakt norrut över stenvuren. Drar något åt vänster samtidigt som jag passerar Kerstin N och Evelina kommer från höger för att hon ska slipa blötmarken norrut.

Passerar Evelina när vi skuttar på stenar och grenar för att ta oss över sankmarken. Ser direkt den stora stenen, 80 meter bort och bara pumpar på.

- 1) Jan J 2) Håkan B +0:24 3) Benjamin +2:54 4) Arne G +3:29 5) Anders Å +3:42 6) Linus +5:56

Mot målet

K16-Mål: Ut på vägen och över mållinjen. Där jag möts av Pauls: Bra jobbat Jan.

Jaha tänkte jag, då var jag inte först. Vilket jag inte heller var för Moltas var långt före mig men han var så hygglig så han hade stämplat fel.

- 1) Jan J, 2) Håkan B +0:32, 3) Benjamin +2:49, 4) Arne G +3:28, 5) Anders Å +3:39, 6) Linus +5:49,
 - 7) Håkan N +26:58, 8) Ingemar +1:09:38,
- både Moltas och Axel försvann vid 5:e.

Ett stort tack...

Måste ju ändå tacka er alla för att ni kan bomma så pass lagom så att jag kunde vinna.

Ett extra tack till Arne G, som jag trots allt hade lite hjälp av samt Håkan B vid K14.

Ett stort tack till Paul, Lennart och Gunnel för ett förträffligt arrangemang med extraordinära banor.

Jan Jönsson



Rapport från O-ringens Start 4

Startpersonal med Roland och Lars och byggruppen med Anders o Jörgen har nu varit och inspekterat alla startplatser. Ser bra ut även om vissa frågor ställdes och måste besvaras.

Roland har även ordnat fram 2 st hjärtstartare. 1 kommer att följa start 4 hela tiden.

Förberedelserna fortsätter.

Roland

Månadens bana i Boket klar!

Nu är Månadens bana på plats och alla som är hågade kan ge sig ut i skogen och leta kontroller för brinnande livet.

Skogen är vår arena!

Spiken löptider alla klasser

Herrar (11)

1 Benjamin Viebke	60	13 Malmö OK	50:59 S
2 Jan Jönsson	50	13 Malmö OK	52:10 S
3 Linus Malmsten	77	13 Malmö OK	52:59 S
4 Arne Gustafsson	38	13 Malmö OK	56:38 S
5 Anders Åkesson		13 Malmö OK	58:49 S
6 Håkan Brost	40	13 Malmö OK	1:04:42 S
7 Håkan Nilsson	47	13 Malmö OK	1:22:38
8 Ingemar Turesson	37	13 Malmö OK	2:26:16
Moltas Viebke	96	13 Malmö OK	Ej godk.
Axel von Rosen	80	13 Malmö OK	Ej godk.

Nubben (4)

1 Viggo Viebke	00	13 Malmö OK	34:10 B
Jonathan Palminger	04	13 Malmö OK	49:22
3 Annika Östby		13 Malmö OK	51:15
4 Emma Östby		13 Malmö OK	53:18

Damer (10)

1 Marlene Bjärehed	81	13 Malmö OK	34:05 S
2 Evelina Ekelund	83	13 Malmö OK	50:23 B
3 Wiviann Ottosson	84	13 Malmö OK	58:14
4 Lucia Komarkova		13 Malmö OK	59:13
5 Sofie Haväng	86	13 Malmö OK	1:07:17
6 Berit Schannong	48	13 Malmö OK	1:08:49
7 Kerstin Nilsson	58	13 Malmö OK	1:11:00
8 Sara Palminger	76	13 Malmö OK	1:12:33
9 Britt Bülow	47	13 Malmö OK	1:43:48
Therese Haväng	82	13 Malmö OK	Ej godk.

Öppen 7 (2)

1 Fredrik Öberg		13 Malmö OK	1:01:50 B
2 Marita Pusa	44	13 FK Boken	2:10:13

OL-skolan (11)

1 Henrik Lindblom		13 Malmö OK	33:41 B
2 Agnes Lindblom		13 Malmö OK	33:42 B
3 Samuel Persson		13 Malmö OK	34:57 B
4 Magdalena Uhlander		13 Malmö OK	39:07 B
5 Tuva Uhlander		13 Malmö OK	40:36 B
6 Jenny Lindblom		13 Malmö OK	43:17 B
7 Fredrik Bladh		13 Malmö OK	45:02
8 Linn Lindblom		13 Malmö OK	45:13
9 Veronika Bladh		13 Malmö OK	58:23
10 Philip Brynte		13 Malmö OK	58:37
Adam Lindblom		13 Malmö OK	Ej godk.

Öppen 8 (2)

1 Leif Sandgren	47	13 Frosta OK	49:54 B
Jonas Bjärehed		13 Malmö OK	Ej godk.

Cykelorientering (MTB-O) på Bornholm

Varje år hålls det i samband med säsongstarten ett läger för MTB-O i Danmark. Det speciella med lägret är att man välkomnar både elitcyklister och glada amatörer att delta i lägrets tävlingar och träningar. I år hade man dessutom lyckats få med två av tävlingarna i världscupen vilket lockade landslagscyklister ifrån flera nationer, bl.a. Sverige, Danmark, Finland, Frankrike, Tjeckien och Storbritannien.

4 cyklister från MOK

Årets läger gick av stapeln 11-15 april och var förlagt till Bornholm med Hasle Ferieby i Hasle som eventcenter. Arrangör var OK Öst Birkeröd. Från Malmö OK var vi fyra cyklister som deltog i lägret och delade på en stuga, Linus Malmsten, Evelina Ekelund, Wiviann Ottosson och jag. Evelina och Wiviann cyklade klassen Women Long (WL) medans jag och Linus valde Men Long (ML).

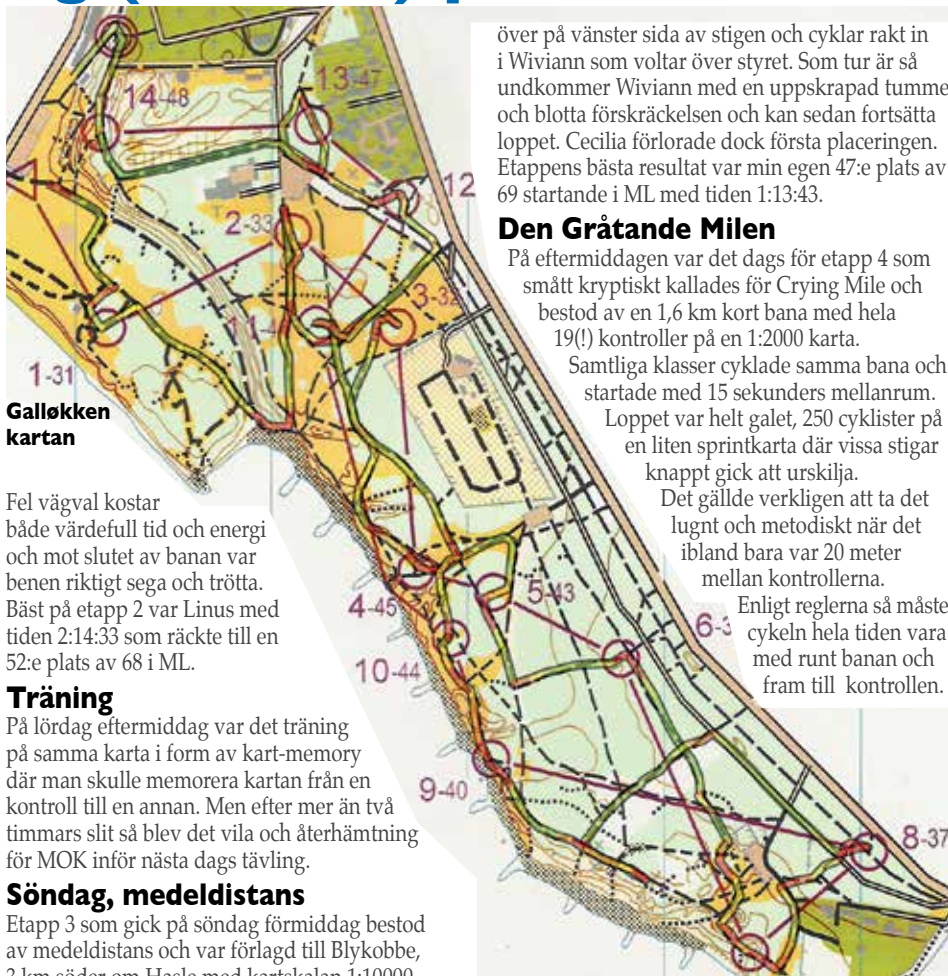
Natt-Sprint

Lägret inleddes med en spännande natt-sprint på Gallökken söder om Rønne. Kartskalan var 1:7500 och området bestod utav strandskogsterräng med öppna gräsytor och rikligt med sandiga stigar som genomkorsade området. Det var verkligen en utmaning att hänga med på kartan och samtidigt hålla balansen i den tungtrampade sanden. Med mer än 250 tävlande på ett så litet område var det verkligen cyklister och lampor överallt. Det visade sig snart att cykla lugnt och rätt var betydligt viktigare än fort och fel. Självt blev jag stressad, tog fel stig och tappade kartkontakten mot slutet av banan.

Det tog 10 minuter av irrande innan jag äntligen hittade rätt kontroll och kunde fortsätta i mål på den 4400 meter korta banan. Alla från Malmö OK hade det kämpigt i skogen denna natt, utom Wiviann som trots flera vurpor lyckades komma i mål på en fin fjärdeplats i WL.

Långdistans

Lördagen inleddes med etapp 2, långdistans på Almindingen på mitten av Bornholm. Området bestod av kuperad vacker bokskog med lättcyklade grusvägar och tekniska småstigar. Distansen för ML var 19,4 km och 13,3 km för WL på en karta med skala 1:15000. Det märktes ganska snart i benen att det var långdistans där fysisk uthållighet och att ta rätt vägval var den stora utmaningen. Viktiga faktorer att hela tiden ta hänsyn till var sträckans cykelbarhet, kupering och längd. Ofta tjänar man på att ta ett längre vägval om kuperingen är mindre och cykelbarheten på sträckan är hög.



Gallökken kartan

Fel vägval kostar både värdefull tid och energi och mot slutet av banan var benen riktigt sega och trötta. Bäst på etapp 2 var Linus med tiden 2:14:33 som räckte till en 52:e plats av 68 i ML.

Träning

På lördag eftermiddag var det träning på samma karta i form av kart-memory där man skulle memorera kartan från en kontroll till en annan. Men efter mer än två timmars slit så blev det vila och återhämtning för MOK inför nästa dags tävling.

Söndag, medeldistans

Etapp 3 som gick på söndag förmiddag bestod av medeldistans och var förlagd till Blykøbbe, 3 km söder om Hasle med kartskalan 1:10000. Terrängen var småkuperad och fin strandskog med ett rikt och lättcyklat stignät med lite sandiga partier. Det påminde lite om terrängen i Åhus. Banorna var lagda med många kontroller över en relativt kort distans, 24 kontroller på 12,3 km för ML och 20 kontroller på 8,9 km för WL. Detta gjorde etappen snabb, teknisk och riktigt kul att cykla. Nu märkte man också att övning ger färdighet. Tekniken i skogen var betydligt bättre än de tidigare etapperna och man vågade hålla högre tempo än tidigare. Samtidigt måste man hela tiden hålla uppsikt på hur andra cyklister rör sig på stigar, något som Wiviann smärtsamt fick uppleva. I mot fjärde kontrollen ser hon världsmästaren Cecilia Thomasson komma cyklandes rakt mot sig. Cecilia tittar ner på sin karta och märker inte att hon kommer

över på vänster sida av stigen och cyklar rakt in i Wiviann som voltar över styret. Som tur är så undkommer Wiviann med en uppskrapad tumme och blotta förskräckelsen och kan sedan fortsätta loppet. Cecilia förlorade dock första placeringen. Etappens bästa resultat var min egen 47:e plats av 69 startande i ML med tiden 1:13:43.

Den Gråtande Milen

På eftermiddagen var det dags för etapp 4 som smått kryptiskt kallades för Crying Mile och bestod av en 1,6 km kort bana med hela 19(!) kontroller på en 1:2000 karta. Samtliga klasser cyklade samma bana och startade med 15 sekunders mellanrum. Loppet var helt galet, 250 cyklister på en liten sprintkarta där vissa stigar knappt gick att urskilja. Det gällde verkligen att ta det lugnt och metodiskt när det ibland bara var 20 meter mellan kontrollerna.

Enligt reglerna så måste cykeln hela tiden vara med runt banan och fram till kontrollen.

Linus valde att springa banan med sin cykel och det visade sig vara helt rätt taktik. Han blev bäste MOKare med tiden 20:34, placering 31 av 61. Direkt efter tävlingen var det en vägvalsträning i samma område som Linus och Evelina cyklade medans jag och Wiviann valde att stå över och satsa på nästa etapp.

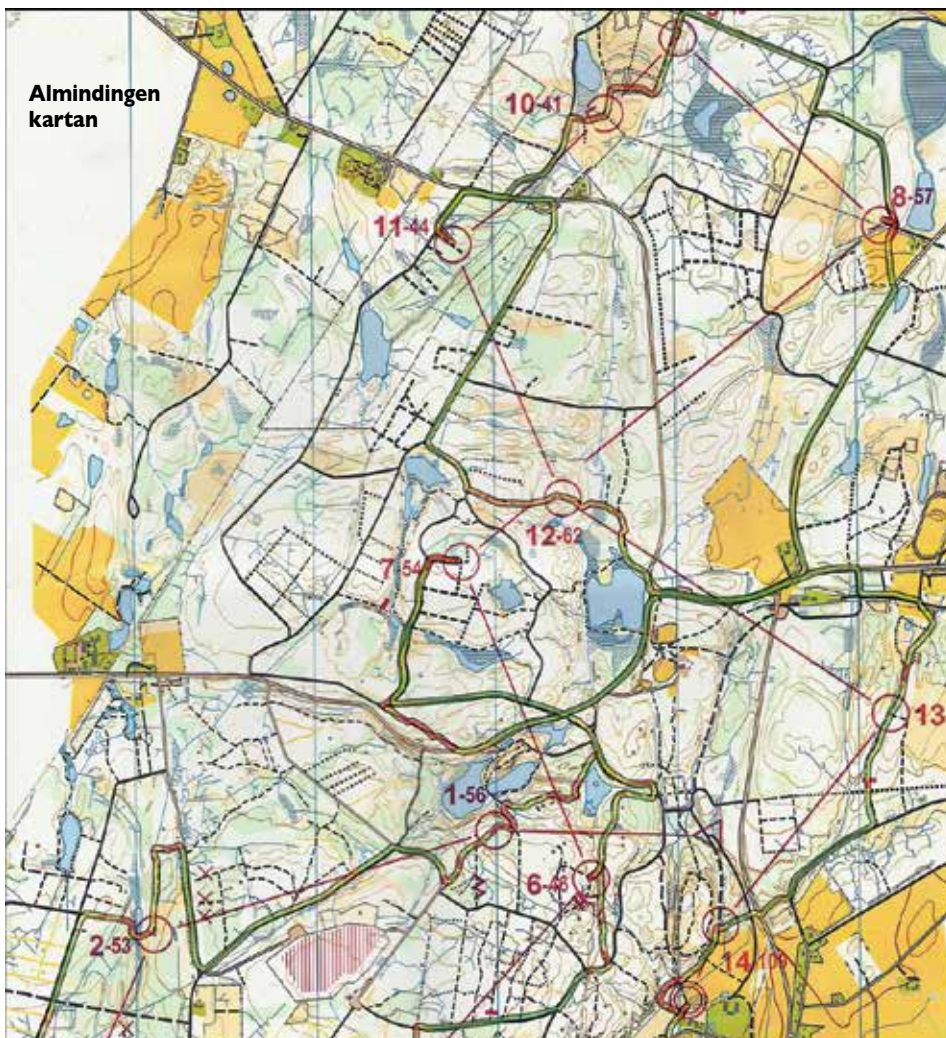
Måndag, medeldistans

Måndag morgon var det dags för etapp 5 och lägrets andra medeldistans. Denna gång gick starten vid Hasle rökeri, ett kort avstånd från Hasle feriepark där vi bodde. Terrängen var snabbcyklad och fin strandskog med lite blöta partier och kartskalan 1:10000. En del av kartan var samma som etapp 3 dagen innan, men inte kände man igen sig för det. Det gällde verkligen att variera sitt tempo och hela tiden hålla en bra

kartkontakt på de snabbcyklade stigarna. Men det gick inte att hålla ett högt tempo hela tiden, de svåraste kontrollerna var placerade bland sanddynerna längs med stranden och här fick man verkligen slita för att hålla cykeln i rullning. Trött, glad och helt nerstänkt med lera blev jag dagens bästa MOKare med tiden 1:09:03 som räckte till plats 40 av 59 i ML på distansen 11,5 km.



Linus, Evelina och Wiviann vid havet



Dansk handyman meckade

På eftermiddagen begav sig Linus, Evelina och Wiviann mot Raghhammer söder om Rønne för nästa träningspass. Denna gång skulle man lista ut hur man skulle orientera sig fram till kontrollerna utan att se vart stigarna fanns på kartan. MOKarna närmade sig första kontrollen när Wivianns kedja helt plötsligt gick mitt itu. Hon fick bryta, och begav sig tillbaka mot starten med kedjan i handen. Eftersom vi inte hade kommit ihåg att ta med våra reservdelar till Bornholm så hade vi heller ingen extra kedja med oss, vilket tråkigt nog också innebar att hon inte skulle kunna avsluta den sista etappen på lägret dagen efter.

Men, när hon gick förbi feriehuset som låg precis innan starten, så stötte hon på en dansk man som tidigare hade hälsat när de cyklade förbi.

Det visade sig att han var en väldigt duktig handyman som höll på att renovera sitt sommarhus, men han var också en gammal landsvägscyklist som visste en hel del om cykelmeckande. Han tog fram sina verktyg och lyckades med en polygrip, syl och hammare sätta i stiftet i kedjan som hade hoppat ur, och sedan återsluta den igen, så att kedjan såg ut som ny.

Wiviann kunde sedan glad över att kedjan var fixad cykla vidare på banan och hon kunde också delta på morgondagens ultralånga distans.

Ultralång

Till den ultralånga distansen på etapp 6 kunde man välja på olika sträckor. Den längsta sträckan var 70 km lång, men Linus, Evelina och Wiviann bestämde sig för att ta den som var 35 km lång, medans jag tog den



kortaste som var 3,5 km lång pga. smärta i min fot. Returresan med båten till fastlandet gick klockan 16 så vi var tvungna att hinna i mål innan kl 15. Under den ultralånga banan var det två områden (A och D på kartan) som man kunde ta i valfri ordning. Dessa områden var uppförstorade på kartan, men resterande karta var en inscannad landsvägskarta i dålig kvalitet. Arrangörerna fick mycket kritik på de tre sista kontrollerna, då man inte kunde urskilja landsvägarna på kartan pga. den dåliga upplösningen och den näst sista kontrollen var dessutom felplacerad. Pga. av den dåliga bildkvaliteten kunde Wiviann inte urskilja att en av kontrollerna satt nere vid ett stenbrott och hon cyklade istället över en järnbro som gick över stenbrottet, och missade kontrollen. Efter mer än 30 minuters letande i ösregn, lera, och på oframkomliga branta stigar längs kusten så gav hon upp för att hinna med båten hem.

Cykelen e nyckelen

Samtliga deltagare från MOK är rörande överens om att lägret varit mycket givande och roligt. Nu siktar vi på nästa års läger som då kommer att hållas på norra Jylland 15-19 april där vi hoppas på ännu fler deltagare från MOK.

- Karl Utterback

Tävling i MTB-O i Helsingör 17 maj

Lördagen den 17:e maj tog jag cykeln på Öresunds-tåget till Danmark där det var världscupstävlingar i MTB-O på Teglstrup Hegn, strax norr om Helsingör.

På eftermiddagen efter elitens långdistanslopp fanns det möjlighet för motionärer att cykla öppna banor. Jag hade anmält mig till klassen Men Öppen 2 som med distansen 15 km och 23 kontroller kändes lagom en varm försommardag som denna.

Full fart mot första kontrollen

Det var masstart och vi fick ställa upp oss på en rak linje. Vid startsignalen rusade de tävlande

fram, tog sin karta och sprang sedan med cyklarna över startlinjen. Det var full fart redan från början på de snabbcyklade grusvägarna. Benen kändes bra och humöret på topp, men riktigt så kul kan man ju inte ha. Redan vid första kontrollen blir det problem. Kontrollen står i en stigförgrening i en lätt uppförsbacke och syns tydligt på avstånd. Stämplingen går fint, men jag märker för sent att cyklisten före mig stannat precis efter kontrollen för att läsa in sig och därmed blockerar min väg. För att undvika en kollision bromsar jag in och styr åt höger, men i motlutet tappar jag balansen och hinner inte få loss mina skor från pedalerna

och faller handlöst nerför backen. Jag landar tungt på höger knä och armbåge på den steniga stigen och det tar en liten stund innan man stapplandes tar sig upp på fötter igen.

Armbågen är uppskrapad och knäet värker, men inget är brutet och cykeln är hel.

Snabbt och svårforcerat

Smått mörbultad är det bara att hoppa upp på cykeln och försöka ta ifatt förlorad tid. Banan går genom fin bokskog och över öppna ängar, längs snabba stigar och genom svårforcerade lerpölar. Just leran visade sig riktigt svårt att hantera, tvekar man och saktar in, ramlar man garanterat. Istället måste man växla ner till låg växel, hålla hög kadens på tramporna för att bibehålla styrfart och inte köra fast. Verkligen inte det lättaste när både fram- och bakhjul slirar fram och tillbaka i sidled, men samtidigt riktigt kul!

Bra banor

Loppet går i det stora hela ganska bra. Jag lyckas hålla ett hyfsat tempo och tar mig förbi ett par cyklister som jag tidigare tappade kontakten med vid vurpan. Banläggaren hade gjort ett bra jobb och lagt en bana med mycket vägval och roliga klurigheter.

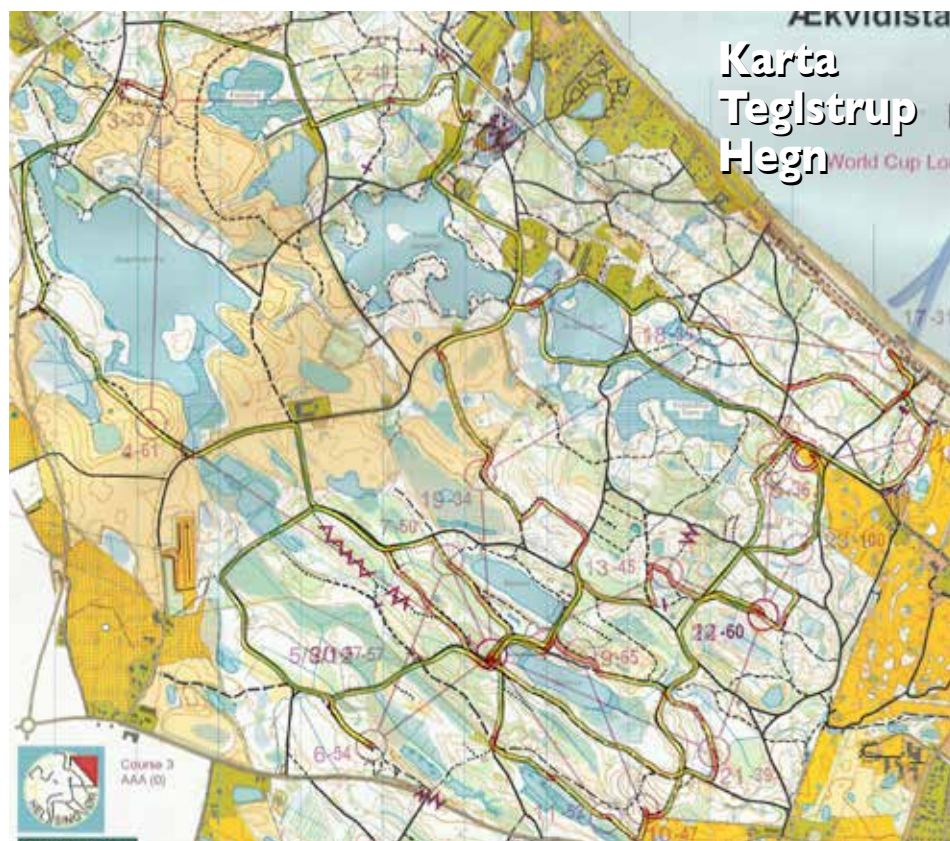
MTB-O påminner väldigt mycket om sprintorientering, man kan sällan ta sig rakt till kontrollen utan måste fundera ut kortaste omvägen.

Tempot är högt och man hinner rulla många meter i fel riktning om man tar fel stig. Efter 15 kontroller var det kartbyte och kartvändning och dags för en sista tur i terrängen. Tröttheten började kännas av och jag gör ett par felaktiga vägval, som t ex. efter kontroll 19 där jag får för mig att ta vänster nerför en brant backe med rötter och rullsten. Inte lönt att vända om utan bara att bita i det sura äpplet och fortsätta den eländiga stigen runt tills man kom ut på vägen igen.

Fåglar och sniglar

Med trötta ben spurtar jag i mål på tiden 1:24:36 som räcker till en 11:e plats av 23 startande. 15 km fågelvägen blev till slut 25 km snigelvägen.

- Karl Utterback



”Veteran-Spiken” i Frostavallen

Tisdagen den 20 maj arrangerade Gunnel och jag veteranorientering på Spikenkartan i Frostavallen. Vi utnyttjade hagens Spikenkontroller med en del ändringar i turordningen. Starten hade vi som synes flyttat, så banan fick en lite annan sträckning och turordning. Det fanns två banlängder att välja mellan, lång 4,7 km och kort 2,8 km.

26 löpare kom till start denna tisdagsmorgon som bjöd på vackert soligt väder, ett riktigt Spikenväder.

Det fälldes flera olika kommentarer om banan, svårt, ”riktig orientering”, klurigt osv. Av de 26 startande bröt hälften, 13 st på grund av att man inte hittade kontrollerna när man kom till ”boet” och kontrollerna där omkring.

Man tappade helt enkelt riktningen trots kompassgång, kanske på grund av den täta grönskan som rådde. Här gäller Pauls visdomsord ”Passa kartan” mer än väl.

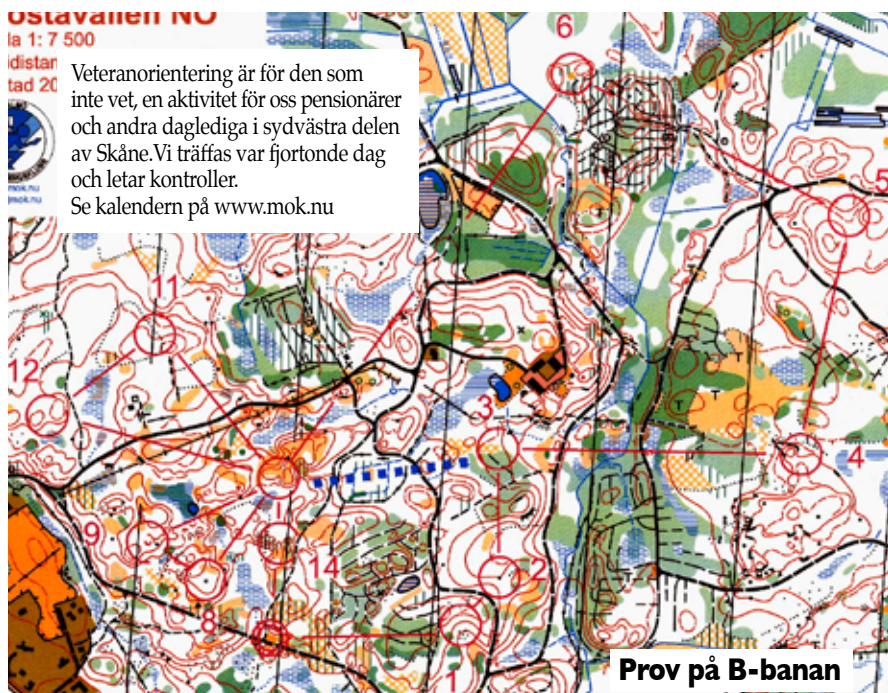
Det behövs ju inte så mycket för att komma fel, att sedan läsa in sig är inte alltid det lättaste när man inte riktigt vet var man är.

På långa banan hade tex Bengt Engdahl, Lund, 71 minuter. Men ännu vassare var Benkt Andersson, Lund med 52 minuter, här har det gått undan (11 min/km).

Efter den danska duschen och kaffe med macka läste Britt Forsell Pirozzi för oss alla ur hävdaboken om sina iakttagelser på föregående sammankomst!

Därefter var det dags för undertecknad och Gunnel att plocka in kontrollerna.

Vid pennan Lennart



Parkorientering i parkernas stad Malmö

När du är i Kristianstad för att springa O-ringens 5-dagars, gör en avstickare till Malmö och spring en parkorientering, samtidigt som du bekantar dig med parkernas stad Malmö. En expansiv och global mötesplats som sjuder av liv och kreativitet. Med många sevärdheter som Turning Torso och bron över sundet och nära till Köpenhamn och kontinenten. Kolla in det sjudande livet i de nya stadsdelarna V. Hamnen och Hyllie, känn pulsen i centrum i kunskapens, kommunikationernas och parkernas stad. Se mer på

www.malmotown.com



Ta tåget direkt in i hjärtat av Malmö till våra parkorienteringar, där bl.a. OL-ambassadören P-O Bengtsson brukar springa.

Totalt erbjuder vi 8 parkorienteringar under sommaren, men i anslutning till O-ringensveckan är det tisdagen 15 juli, onsdagen 23 juli och tisdagen 29 juli som gäller.

Från citytunnelstationerna i Malmö är det gångavstånd till TC, centralt och enkelt. Start 17-19.

Välkommen till en OL-tur i parkernas stad, för närmare information gå in på vår hemsida www.mok.nu

MALMÖ

*Välkommen
till Malmö!*



O-ringens 5-dagars Orientering!

Världens största Orienteringsäventyr för hela familjen
– genomförs i Skåne/Blekinge 2014, 19-25 juli!

Förbered dig genom att delta i våra parkorienteringar

**Malmö Orienteringsklubb hälsar dig välkommen
till våra parkorienteringar**

8 kvällar har vi orientering i Malmös parker under sommaren.
Ny park varje gång! 24 juni – 12 augusti

- Tisdag 24 juni, Bulltofta Väst •Tisdag 1 juli, Rosengård •Tisdag 8 juli, Husie
- Tisdag 15 juli, Pildammsparken •Onsdag 23 juli, Kungs-Slottsparken
- Tisdag 29 juli, Lindeborg •Tisdag 5 augusti, Svedala •Tisdag 12 augusti, Spillepengen

Banlängd ca 3 km. Start 17.00 – 19.00
Ingen förhandsanmälan – anmäl på plats!

40 kr för vuxna, **20 kr** upp till 20 år.

Även nybörjare kan delta.

Mer info: www.mok.nu

