

# O-Ringen på hemmaplan

O-ringen är ett trevligt tävlingstillfälle som man inte gärna vill missa. Alltid fina områden och alltid bra kartor. Nu, dessutom på hemmaplan, så ville man ju gärna vara med och här kommer några rader om hur jag upplevde tävlingen.

Bodde hemma i Oxie och samåkade de två första dagarna med min "klasskamrat" Bertil K. En rätt lång resa på 27 mil t o r och en del köer första dagen då vi startade sent men Bertil vill ju vara ute i god tid så allt ordnade sig.

## Ostra-Göinge etappen

Innan jag gick till start första dagen träffade jag Ingemar Svensson från Lunds OK som nyss kommit i mål och som varnade mig. "Bli inte chockad av alla backarna" kommenterade han och visst var det tufft. Redan till första kontrollen bar det uppåt hela tiden men värre skulle komma.

Långsträckan till tvåan innehöll en hel del klättring i tuff bokskogsterräng. Sedan var det rätt snällt ett tag innan dagens clou kom - cirka 60m stigning och gott om stora stenblock i bokskogen till 4e kontrollen. Tänkte att "klarar mina klasskompisar Bertil K och Lars-Åke S detta så blir jag imponerad". Det gjorde de också och resten av banan var mer normal.

## Bromölla etappen

Andra dagen var vi tillbaka på samma TC, eller, som det numera heter, Arenan. Tidig start och dessutom långt till start gjorde att jag åkte hemifrån redan vid 6-tiden på morgonen. Vi var ju lite rädda för bilköer men sådana slapp vi helt denna morgon. Etappen gick i samma område som dagen innan men nu utan de värsta backarna och hade

istället mer normal skånsk kupering men lite mer ris på marken och inte så "ren" skog som första dagen fast helt OK ändå.

## Kristianstad etappen

Tredje etappen gick ju i Åhus-terrängen med sin speciella natur. Förstår om arrangörerna gärna vill ha med någon etapp i det här området och förstod efteråt att många som inte träffat på sådan terräng tidigare hade rätt svårt med kartans kurvbild där det inte är så lätt ibland att se om det är höjd eller grop på kartan. Fin terräng men, men, men. Arenan var ju på tok för liten för ett sådant jättearrangemang. Nu var det riktigt trångt på området och dammig och rökigt i sommarvärmen. Långt att gå dessutom, kännbart för familjer med barn. Etappen gick väl sisådär för egen del men gladdes åt att barnbarnet Alfred kom in som 19e bland 190 grabbar i H11.

## Söivesborgsetappen

Fjärde etappen - nu tillbaka i trakterna öster om Kristianstad. Denna dag på Ryssberget innebar långt att åka men längs E22an nästan hela vägen fram. Fortfarande lika soligt och varmt som tidigare dagar med temperaturer en bra bit över 25 grader. Kartan innehöll sisådär 1000 stenar i varierande storlek. Dessutom en hel del klapperstensfält som det varnades för innan tävlingen men som visade det sig, fick jag höra efteråt, var rätt trevliga att passera över. I min "gubbaklass" H75 höll vi oss borta från de mest steniga partierna och hade, som alla dagarna, en trevlig bana i fin terräng. Gick egentligen rätt bra också för min del, men en grov miss på en kontroll gjorde att jag dalade från 5e till 14e plats i sammandraget.

## Bagheera etappen

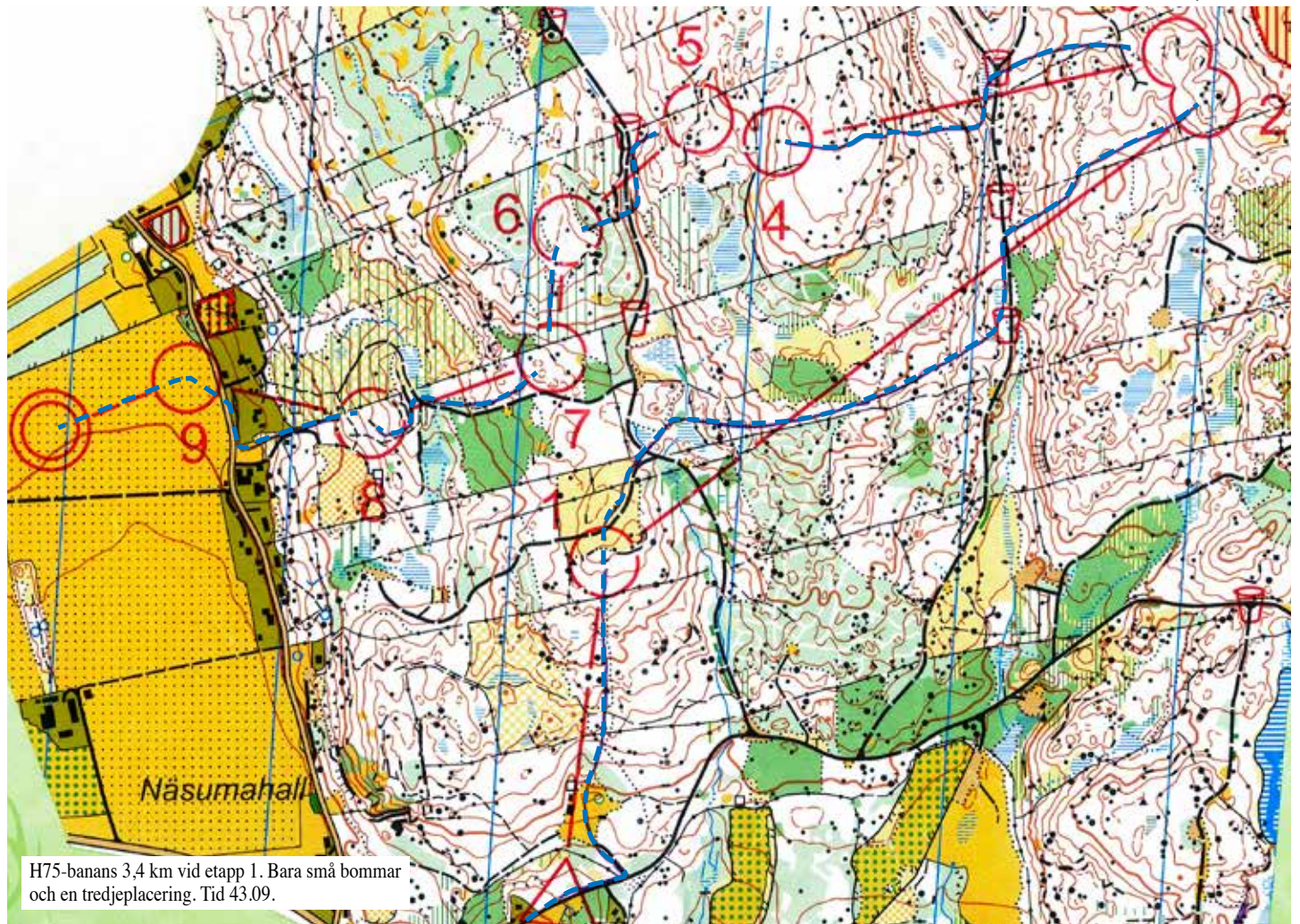
Sista etappen gick, som bekant, i Ravlundaterrängen. Där har vi ju varit förr om åren men inte just i det aktuella området. Jaktstart var det som gällde och det är alltid både spännande och kul. Första kontrollen var lurig och med lite tur så lyckades jag passera ett par av de andra gubbarna där. Gick riktigt bra sedan en lång stund men lite småmissar i mitten av banan. Sedan bra igen på slutet. Dock mycket trött men lyckades komma in som 8e man i sammandraget och det var jag riktigt nöjd med. Vi var ju ändå 140 gubbar i klassen.

Egentligen finns det hur mycket som helst att berätta om tävlingarna men vill bara lägga till en detalj - duscharna. Helt otroligt att kliva upp på en drygt 100m lång ramp för att duscha. Ingen trängsel, behagligt varmt vatten och gratis shampoo. Förstår om O-ringen lagt ner en hel del pengar på denna utrustning. Oftast klev man sedan ner på en fin gräsyta för att klä på sig. Sista etappens duschar tog ju absolut priset när man på den fina hedmarkens torra gräs, i skön sommarsol, kunde blicka ut över Hanöbukts blå vatten långt där borta i öster!

Hade ju en liten bisyssla också de här dagarna. Servade speakern Per Forsberg med väderinformation.

Nu var ju vädret inget problem, men han ville ha ett inslag i Radio O-ringen varje morgon. Det gick till så att jag kollade upp väderläget via datorn hemma tidigt på morgonen och så ringde Per vid 07-tiden och intervjuade mig så att jag fick berätta om att det skulle fortsätta att vara soligt och varmt vilket väl inte var någon större överraskning för någon.

Arne Gustafsson



H75-banans 3,4 km vid etapp 1. Bara små bommar och en tredjeplassering. Tid 43.09.

# Kontantinsamlingsgruppen fick bygga nya rutiner

O-ringevenckan blev intensiv för alla funktionärer med jobb i tryckande värme och på så kallad obekväm arbetstid. För oss kontanthanterare, en grupp på tio bestående av Evelina, Gert, Kaare, Margareth, Bo, Britt, Gunnel, Lennart, undertecknad och Paul som vår team leader, krävdes insatser från arla morgonstunden till över midnatt.

## Inga rutiner

Eftersom torghandelssystemet avskaffats blev detta det första femdagars där man måste följa den nya kassaregisterlagen. Det, tillsammans med bolagiseringen av O-Ringen, gjorde vårt arbete tungrott. Det fanns inga rutiner och erfarenheter sen tidigare utan gruppen fick skapa dem själva, vilket gjorde att vårt arbete måste utföras enligt metoden "trial and error".

## Mycket kontanter hanterades

Vårt arbete började redan på torsdagen då O-Ringenstaden öppnade. Tävlingsexpeditionen med 8 kassor och fem kiosker med vardera en kassa skulle då ha växel pengar på morgonen kl 08:30 och hämtning av dagens kontantförsäljning kl 21:30. Däremellan var vi stand-by för delhämtningar och komplettering av växelkassor. Rutinen fortsatte varje dag till och med lördagen efter tävlingarna avslutats, dock med endast två kassor på tävlingsexpeditionen, eftersom tre av dem flyttade ut till filialen på arenorna när orienteringen drog igång. På arenorna tillkom fyra kassor i vardera fyra kiosker, åtta kassor i Open-tältet, tre kassor i tävlingsexpeditionen samt parkeringskassan. Sammantaget under tävlingsdagarna hade vi kontanter från 35 kassor att hantera. Visserligen hade kassapersonalen räknat pengarna innan de överlämnades till oss, mot kvitto, men vår uppgift var att kontrollräkna, fylla i blanketter för bokföringen och göra en sammanställning av varje försäljningsställe, för att slutligen räkna igen och göra en avstämning. Därefter skulle 30 växelkassor på mellan 1500-3000 kronor sorteras i plastpåsar inför nästa dags utdelning. Slutligen, när värmen var på topp i det lilla ekonomikontoret på O-Ringenstaden och våra hjärnor ganska mosiga, trots uppgiggande snacks och Coca Cola, skulle vi sortera alla resterande sedlar i högar om ca 400 stycken för speciella bankpåsar. Antalet var uträknat av Evelina som var en hejare på att trycka in så många sedlar som möjligt i en bankpåse.



"Osynliga gänget" vars motto var, verka men inte synas, detta pga av det känsliga uppdraget.

## Sent i säng, tidigt uppe

Varje tävlingsdag skulle minst tre i gruppen vara på arenan kl 07:00 för utdelning av växelkassorna. Det var aningen jobbigt att stiga upp eftersom vi inte kom i säng förrän vid ett-tiden på nätterna. Men vackert väder och glada människor gjorde mödan värd.

Även på arenorna var vi stand-by under hela dagen för delhämtningar och kompletteringar av växelkassor. Klockan ett samlade vi in Opens dagsförsäljning och kontrollräknade den i våra hemliga örnästet på arenorna. I takt med att kiosken sedan stängde på eftermiddagen gick vi två och två, inkognito utan funktionärskläder och försedda med ryggsäckar, för att samla in dagskassorna från alla kiosken och tävlingsexpeditionen. Det var mycket pengar som bars runt på våra ryggar, närmare 2,6 miljoner kronor på tio dagar.

## Effektivare

Efter två dagar hade vi gjort våra "trials and er-

rors" och fick en bättre överblick av hanteringen och kunde effektivisera och fördela arbetet bättre. Inköp av ett extra kassaskåp, några miniräknare och häftapparater underlättade och därutöver gick det åt massor med plastpåsar, myntrör och kvitteringsblock. Till Boråsfolket rekommenderar vi bland annat att införskaffa en sedelräknare, något som bankmänniskorna Kaare och Margareth efterlyste redan första arbetsdagen.

## Sammanvetsad grupp

Jag tror jag talar för hela gruppen när jag säger att vi alla tyckte det var roliga dagar med intressanta uppgifter trots att det var både ansträngande och lite nervöst att hantera så mycket kontanter. Vi umgicks mycket och alla var fantastiskt fokuserade och gjorde sitt allra bästa, och när kvällarna var till ända stämde varenda krona.

Berit

## Ny "fadder" för parkorienteringarna sökes

Efter mer än 15 års engagemang för våra parkorienteringar så känns det dags för mig att lämna över stafettpippen som "parkorienteringsansvarig" till någon annan förmåga med nya idéer. Det är ett mycket stimulerande uppdrag för rätt person. Historien och utvecklingen känner ni nog till. Magnus var väl initiativtagaren från början då vi bl.a. sprang på telefonkatalogens karta ute i Svedala och var något tiotal deltagare. Nu när vi 2014 hade tävling i Svedala var vi ca 260 deltagare och kartan var nyritad enligt sprintorienteringens alla regler av Bo Paxby. Många nya MOK-medlemmar har vi fått via parkorienteringarna. Flera deltagare är "ickeorienterare" vilket ger ett stort propagandavärde. Det accen-

tueras av rätt stor mediauppmärksamhet för orientering i såväl tidningar som radio och TV. Den sociala biten är också viktig som jag ser det. Många klubbmedlemmar har fått känna ansvar som etapparrangörer och tiden för möten har varit många, då vi samlats på tävlingsplatserna. Inte minst viktigt tycker jag den samhällsinsats är som vi gör på detta sätt. Vi höjer värdet på Malmö genom att erbjuda spännande aktiviteter för unga, gamla, kvinnor, män, malmöbor, turister, .... i spännande naturmiljöer och bostadsområden under hela sommaren. Detta bidrag för en sund Malmömiljö skall vi känna oss riktigt stolta för. Att det uppskattas konstaterade vi vid Husietappen i somras då vi

premierade vår 20.000e deltagare sedan starten. Mitt jobb har bl.a. bestått i att initiera kartläggning av nya områden, ragga och serva etappansvariga, söka sponsorer, hålla utrustning i gott skick, marknadsföra arrangemanget, mediakontakter, prisutdelning, m.m. Hjälpen har jag fått av många, inte minst Lennart med marknadsföringsmaterial, m.m., Magnus och Carolina med IT-tjänster och flera andra villiga hjälpare. Självklart står jag till förfogande att skola in en ny samordnare om så önskas.

Mats Håkansson

# Så dricker du rätt mängd i sommar!

Kanske lite i senaste laget att komma med tips om hur man skall dricka när det är varmt, men det kan ju vara bra att friska upp minnet till en annan gång när det blir varmt, för det är säkert inte sista gången det sker.

## Vätskebrist, tjockare blod

I sommarvärmen svettas vi mer. Under heta dagar är det extra viktigt att ha vätska med på löpturen om den varar längre än en timme.

Det finns mängder av mätresultat som visar att även en måttlig vätskebrist sänker vår prestationsförmåga.

Det som händer i kroppen när man har vätskebrist är bland annat att blodet blir tjockare och därför mer trögflytande. Hjärtat måste då arbeta mer, vilket innebär att pulsen höjs och att tröttheten kommer fortare.

Andra negativa effekter är att musklernas kontraktionsförmåga försämras och att ämnesomsättningen minskar. Kroppen kan visserligen klara en viss vätskebrist, men får då alltså arbeta hårdare.

## Törsten minskar

Det första tecknet på vätskebrist är givetvis törst, men efter 50-årsåldern minskar törsten och då är

det bra att vara lite extra uppmärksam på tecken som trötthet, muskelsvaghet, huvudvärk, yrsel och illamående.

I sammanhanget är det samtidigt viktigt att påpeka att man inte ska överdriva sitt vätskeintag. För mycket vätska kan laka ur kroppen på viktiga elektrolyter som kalium och natrium, vilket kan leda till hyponatremi (vattenförgiftning), som är ett livshotande tillstånd.

Om du druckit för mycket – eller för lite – är det viktigt att ersätta de vätske- och mineralreglerande elektrolyter som du förlorat. Det kan du göra genom att blanda ett par portionspåsar salt i vattnet eller välja en sportdryck som innehåller elektrolyter.

## Drick före, under och efter löppasset!

Hur mycket man svettas är individuellt, men snittet ligger på 1,5 liter vatten per timme löpning under sommaren. Däremot bör man inte dricka mer än 5–6 deciliter i timmen (kroppen kan inte ta tillvara mer), vilket innebär att man bör kompensera eventuell vätskeförlust också efter löppasset. Om du vill försäkra dig om att du får i dig till-

räckligt mycket vätska kan du väga dig före och efter träningspasset. Den vikt du förlorat i gram är vätska du förlorat i milliliter. Drick då en och en halv gång så mycket vätska efter passet. Har du gått ner 100 gram ska du alltså dricka 150 milliliter vätska.

## Det finns också lite olika sätt att få med sig vätskan under passet:

Handhållna flaskor med ett band som underlättar greppet kan man tänka sig, men lite svårt för oss som orienterar, vi har ju så många andra saker att hålla reda på.

Visst är det skönt att kunna dricka om man blir törstig även under träning eller tävling. Då är vätskebältet nummer ett. Det klassiska sättet att ta med sig vatten. Det finns vätskebälten som rymmer upp till en liter vätska, men så mycket behövs i regel inte, två små flaskor brukar räcka.

Vätskeryggsäcken är ett annat alternativ som är perfekt på de riktigt långa löppassen. En smidig vätskeryggsäck kan också vara ett alternativ till vätskebältet om du föredrar ryggsäckens passform.

*Saxat ur Runners World*

## Summering av 2014 års parkorientering



Inget nytt deltagare rekord men ändå det näst största deltagaråret. Totalt hade vi i år 2089 startande, vilket innebär ett snitt på 261. De startande fördelade sig på 336 damer och 438 herrar. Som vanligt många nya ansikten och vi hoppas att några vill fortsätta med oss ut i storskogen. Inte minst på fyrklubbs. Propagandasyltet fick också skjuts av stora inslag i tidningar och Radio Malmöhus som gjorde två rätt långa sändningar. Även i år ställde sponsorer upp med baksidesinformatörer och presentkort på SPA. Det tackar vi för. Två helt nya kartor/tävlingsarenor hade vi ordnat i år. Lindeborg och i Svedala. Båda kan ses som resultat av den kartrevideringskurs som vi genomförde under våren.

Vinnare blev glädjande nog två MOK:are. Herrklassen såg som segrare Jonathan Gunnarsson, likt i fjol. Damklassen fick däremot en ny segrare, Marina Stoltz som efter några års övning nu nått toppen. Tvåan, trean och femman i damklassen är klubblösa. Det kan väl vara en uppgift för inte



minst er tjejer i MOK att få med dem som medlemmar. Locka med dem på träning och ta hand om dem på någon tävling. Även i herrklassen finns högt placerade klubblösa.

*Mats Håkansson*



Här ses måltältet vid TC Lindeborg. Det liksom de flesta andra var lagt så att de skulle synas väl av alla som passerade. Ett av motiven med våra parkorienteringar är ju att vi skall visa att orientering finns. Lindeborgetappen sprangs på nyritad karta och bjöd på, enligt många deltagare, på mycket trevlig orientering och omväxlande bana.



## DET SOM MEST GLADDE MIG

# Var allt det beröm, som våra yngre medhjälpare inhöstade!

När jag såg att personalansvarig söktes för klubbens funktionärer till O-ringen, visste jag egentligen inte vad jag gav mig in på när jag anmälde mitt intresse. Det började med en massa information om behov av personer med specialkunskaper hit och dit. Sedan började man diskutera vilka funktioner olika klubbar kunde ta på sig. Till en början blev det en start och del i kioskbemanningen. Utbildning tillkom och sedan tog jag på mig (oss) att packa kartor. Först var det meningen att bara packa kartorna till "vår" start. Detta utökades ganska snart till två etappstarter.

### Tunga poster och specialfunktioner

Både Mats H och Paul har haft tunga poster i O-Ringen. Paul ansvarade också för den kontanta ekonomihanteringen på ORS och arenorna med hjälp av MOKare.

Sedan söktes en massa funktionärer med specialkunskaper bl.a Ola, Sport-ident, el-gubbar, busschaufför m.fl.



bästa fall upplever mest glädje i sin funktionärsroll. Nu blev det också en del omflyttningar. Några placerades i OL-skolan andra i barnpassning och mountainbike samt en del där deras specialkunskaper kunde komma till nytta på bästa sätt. Även i underhållning hade vi representanter. Vår egen sånglärka Marie sjöng och ackompanjerades av bl.a. sin far. Hon framförde också sin egen sång

### Kläder, F-kort och P-kort

Nu blev det dags för klädhämtning. Alla skulle ha tröja och en del skulle också få jacka.

Ett visst antal timmar krävdes för jacka liksom för att få bo i skolsal eller på campingen. Nu blev det "familjepåsar" med kläder, funktionärskort och parkeringstillstånd. Efter utlämnandet av kläder vidtog stora bytesmarknaden av storlekar. Tror att alla blev nöjda till slut.

### Nästan hundra

Vecka 29 började O-Ringearbetet för flera funktionärer och för resten startade tjänstgöringen söndag vecka 30. Sammanlagt har Malmö OK haft 98 personer engagerade i O-Ringenarbetet.

Vi har haft både egna medlemmar samt personer med familjeanknytning och några, som bara arbetat för att det är roligt. Under O-Ringenveckan då vi alla var sysselsatta träffade jag inte så många av våra funktionärer men det som mest glad-



Nu till verkligheten. När jag började fråga klubbmedlemmar om de ville hjälpa till fick jag i de flesta fall svaret javisst. (Detta svar är det inte alla förunnat att få enligt andra personalansvariga). Vilket innebar att startens bemanning ganska snart var klart. Sedan var det kiosken och alla de andra funktionärsroller som skulle bemannas. Då vidtog pusslandet. Var gör den enskilde mest nytta och i

"Skåne är platt" vilket ju är en ironi som säkert gått hem bland våra tävlande gäster.

### Plastfickor och kartor

Nu när bemanningen från vår sida var klar så hade vi ju kartpackningen som också skulle fixas. Plastfickor och kartor väger en hel del och transporterna från och till Höör var ett av de större problemen att lösa. Första omgången plastfickor och

de mig var allt det beröm, som våra yngre medhjälpare inhöstade och som jag fick del av av andra klubbars funktionärer.

Därtill att alla har varit så villiga att ställa upp för klubben och att jag inte mött motstånd när jag möblerat om i bemanningen.

Tack till alla er som gjorde mitt arbete så lätt!

Britt

HÅKAN MED SIN KAMERA GER OSS

# Glimtar från en av O-Ringenetapperna



