

# MOK Nytt

31/3

nr 2 2015

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

Karl Utterback 070-923 90 28  
Vakant

### MOUNTAINBIKE OL

Karl Utterback 070-923 90 28

### PRE-O

Ivan Persson 0730-557181

### NYBÖRJAR/UNGDOMS-KOMMITTÉ

Jenny Lindblom 076-040 39 35  
Sofie Haväng 070-970 67 74  
Britt Bülow 046-25 20 13

### TRÄNINGSANSVARIGA

Wiviann Ottosson Del. 073-360 38 98  
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  
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27  
Ivan Persson KLUBB-M 0730-557181

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Styrelsen 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: lenogun@telia.com



Klubbadress: Malmö OK

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

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

# Blodomloppet behöver funktionärer!

Tisdagen den 12:e maj på Bulltofta

Tisdagen den 12:e maj är det ingen löpträning. Där-  
emot är det Blodomloppet på Bulltofta.

Heleneholms IF är arrangör och  
det kommer cirka 6.500 delta-  
gare.

Huvudarrangören var mycket  
nöjd med vår insats i fjol. I år har vi fått utökat  
ansvar och har övergripande ansvar för hela ban-  
sträckningen 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

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.



## En avklarad, sex kvar

När detta läses är årets första nationella tävling med  
Malmö OK som arrangör avklarad, nu återstår sex  
stycken.

Nästa tävling är Dubbeljakten den 9 augusti, den  
kräver också flest medlemmar.

Det är två medeldistanstävlingar samma dag på  
samma arena.

Här finns många poster kvar där ansvariga saknas,  
hör av dig till Evelina eller Magnus för att boka en.

Lördagen den 8 augusti bygger vi arenan, starter och  
sätter ut kontroller.

Så det behövs mycket folk både på lördagen och  
söndagen.

Arenan är belägen vid Långstorp, norr om Frostaval-  
len, kant i kant med Arenan för Fyklubbs 2013.

Den 3-4 oktober är det totalt 3 tävlingar som vi arrang-  
erar tillsammans Ringsjö OK.

På lördag Älgotscup finalen och på söndagen U-  
7manna och en medeldistans.

Både på lördagen och söndagen är vi ansvariga för  
marka, sjukvård och barnpassning.

Det behövs ansvariga och personal till det, så hör av  
dig till Magnus.

Tel 040-49 35 83 eller e-post: magnus.jonasson@mok.nu

Årets sista nationella tävling är Revinge By Night  
fredagen den 16 oktober.

Här satsar vi på att ha tre lag även i år och samt att  
vara arrangör tillsammans med Lunds OK.

Magnus

## Ta ansvar för en Etapp i MALMÖ 2015 PARKTÄVLINGAR

Nu är det dags att engagera sig i årets parktävlingar! Du MOKare, som tycker om att springa ParkOL och gör det ofta. Dig behöver vi som ansvarig för någon av etapperna, lägga banor, kolla så kartan stämmer, ev. uppdaterar (vi hjälper dig) och ansvara för arrangemanget tävlingsdagen. De rödmarkerade har redan funnit sin arrangör. Men vi behöver ytterligare fyra etappansvariga. Det börjar bli hög tid nu!

### Så här ser tider och etapper ut!

- Etapp 1. Tis 23 juni, v26. Pildammsparken
- Etapp 2. Tis 30 juni, v27. Oxievång - Krister Lindeberg
- Etapp 3. Tis 7 juli, v28. Sibbarp/Hammars Park
- Etapp 4. Tis 14 juli, v29. Svedala - Bo Paxby
- Etapp 5. Tis 21 juli, v30. Ribersborg (O-Ringen veckan)
- Etapp 6. Tis 28 juli, v31. Beijers Park - Evelina Ekelund
- Etapp 7. Tis 4 aug, v32. Staffanstorp - Paul Schannong/Bertil Kollén
- Etapp 8. Tis 11 aug, v33. Bulltofta/Flansbjerg

### KONTAKTA BO PAXBY

Känner du att du vill ansvara för en Etapp och dra ditt strå till stacken, ta kontakt med mig, Bo Paxby.  
Mobil: (jobb) 0725-392075, (privat) 0768-712881 eller  
e-post: bo.paxby@gmail.com

Välkommen  
som Etapp-ansvarig!

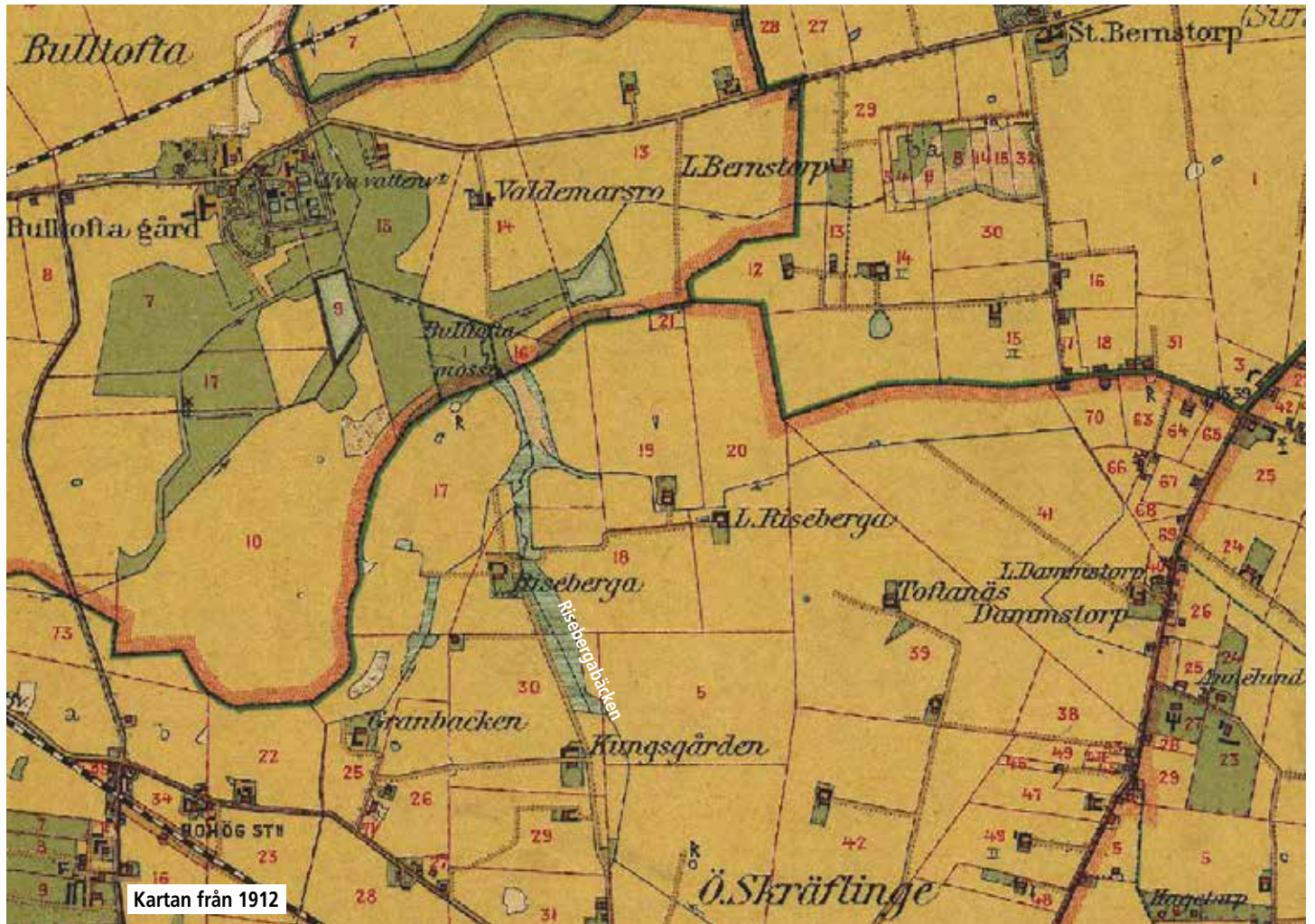
**Weben först med senaste nyheterna!**

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27



# 100 år har förändrat

Om man gjort en tidsresa från 1912 till 2015 hade man inte känt igen sig. Här ser du hur Bulltofta förändrats!

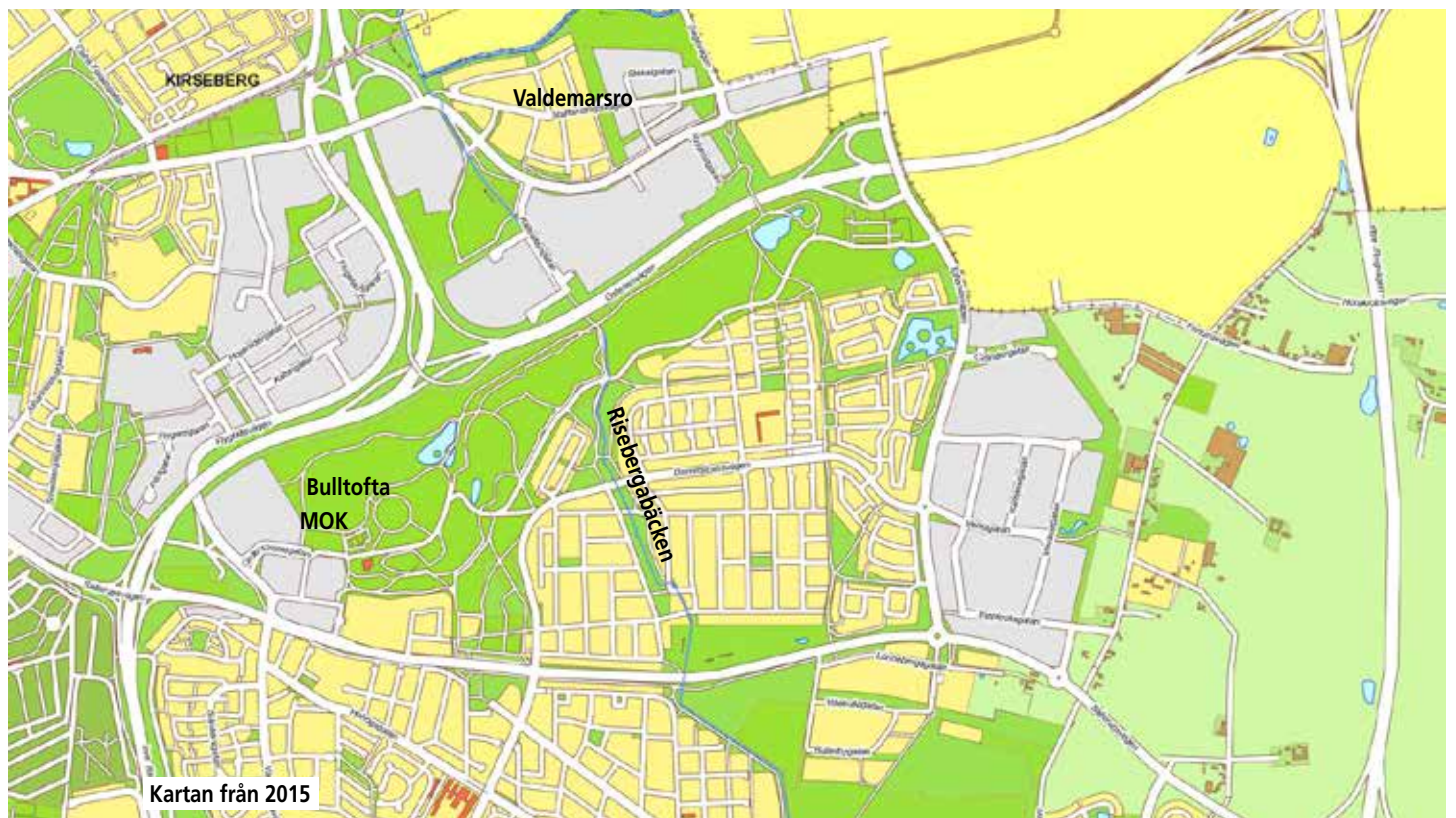


Kartan från 1912

Kartor är alltid trevligt att betrakta och se hur och förändras över landskapets förändring. Här kan vi se hur Bulltoftaområdet skiftat karaktär från ett jordbrukslandskap till stadsmiljö med fullt av gator,

grönområden, industriområden och motorvägar. Det är inte mycket man känner igen, kanske kan man lokalisera Risebergabäcken som är det sanka område som syns vid ordet Riseberga. Norr om

detta ligger dagens Bulltofta Rekreativområde. Som under en stor del av 1900-talet hann vara flygfält också (Bulltofta Flygfält), innan det flyttade till Sturup.



Kartan från 2015





Det är svårt att orientera  
i lövskog.  
Man ser inte ett barr och  
det finns inte en kotte  
att fråga! Saxat ur MOK-Nytt 1974

Ladda för  
**Årets  
race!**



# SprintSpiken 21 maj

i någon av Malmös parker.

Årets hetaste tävling. Ett utmärkt tillfälle att vässa formen inför  
DM i Sprintstafett!

Reservera redan nu den 21 maj för denna trevliga tävling.  
Mer information får du fortlöpande! *Alla kan vara med!*

## ResultatBörsen

Ett nytt inslag i MOK-Nytt från och med detta nummer

Från och med detta nummer av MOK -Nytt kommer vi att ha ett stående inslag med resultatredovisning av de klubbmedlemmar som utmärker sig med framstående (pallplats) placeringar under årets tävlingar. Vi kallar det "ResultatBörsen". Roland Dahlman som är initiativtagare till "ResultatBörsen" kommer att sköta bevakningen av resultaten och förmedla dessa till MOK-Nytt och MOKs Hemsida.

Resultat utanför Skåne mailas till Roland Dahlman, som du når på e-post: dahlman@gmail.com och det gäller t.ex SM -eller Veterantävlingar samt även

utländska tävlingar såsom VM eller VC-tävlingar. Sedan hoppas MOK-Nytt att de MOKare som tar framstående pallplaceringar också delar med sig av sina erfarenheter till klubbkompisarna via MOK-Nytt, genom att skriva och berätta hur färden mellan kontrollerna gick till. Kanske en trevlig bild kan bifogas också.

Vid årets OL-premiär kunde vi glädja oss åt en fin 1:a plats för Linus Malmsten vid PanVåren Natten i N. Åsum i H35. Grattis!

Den gångna helgen (21-22/3) fick MOK många fina toppplaceringar vid Frostas tävlingar på Ekerödskartan norr om Hörby, och det bör uppmärksammas. Grattis till er alla på Frostas tävling!  
Arne Gustavsson med son och barnbarn tillsammans

stod dom för tre 1:a och en 2:a plats, imponerande. Vi har även Hanna Kryh 2:a i sin klass samt Marlene Bjärehed 3:a och Moltas Viebke som blev 1:a.

### ResultatBörsen

#### PanVåren Natt

1 Linus Malmsten H35 1:13:23

#### Frostas OK Långdistans

1 Viktor Ahltin H10 29:02  
1 Alfred Ahltin H12 22:52  
1 Staffan Ahltin H50 42:02  
1 Moltas Viebke H20 1:13:25  
2 Hanna Kryh D21 K 1:19:50  
2 Arne Gustafsson H75 48:28  
3 Marlene Bjärehed ÖM 8 47:15

#### PanVåren Natt

H35 8 200 m, 8 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Linus Malmsten	Malmö OK	1:13:23		8:56	
2	Johan Gustafson	Lunds OK	1:13:28	+0:05	8:57	
3	Stefan Magnusson	Lunds OK	1:18:33	+5:10	9:34	

#### Frostas tävling

H10 2 300 m, 3 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Viktor Ahltin	Malmö OK	29:02		12:37	
2	Hugo Thoreson	Andrånens IF	34:16	+5:14	14:53	
3	Samuel Rasmussen	OK Kontinent	35:18	+6:16	15:20	

H12 2 780 m, 7 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Alfred Ahltin	Malmö OK	22:52		8:13	
2	Simon Karlsson	OK Motala	25:18	+2:26	9:06	
3	Felix Gustafsson	Lunds OK	25:56	+3:04	9:19	

D21 Kort 5 140 m, 3 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Elinor Lindelöv	Härnös IF	1:04:53		12:37	
2	Hanna Kryh	Malmö OK	1:19:50	+14:57	15:31	
	Stina Jeppson	Lunds OK			ej godkänd	

H20 8 320 m, 1 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Moltas Viebke	Malmö OK	1:13:25		8:49	

H50 5 600 m, 9 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Staffan Ahltin	Malmö OK	42:02		7:30	
2	Els Bengtsson	OK Norrvikarna	44:13	+2:11	7:53	
3	John E Eriksson	Växjö OK	48:45	+6:43	8:42	

H75 3 940 m, 16 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Anders Carlsson	Skånealliansens OL	47:47		12:07	
2	Arne Gustafsson	Malmö OK	48:28	+0:41	12:18	
3	Bo Svensson	Torskarpas IK	50:37	+2:50	12:50	

Öppen motion 8 5 100 m, 31 startande

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Lars Söderlund	Tornestorps IF	44:22		8:41	
2	Mikael Persson	FK Ögöngarna	46:48	+2:26	9:10	
3	Marlene Bjärehed	Malmö OK	47:15	+2:53	9:15	

# Så gör du din egen gps-karta

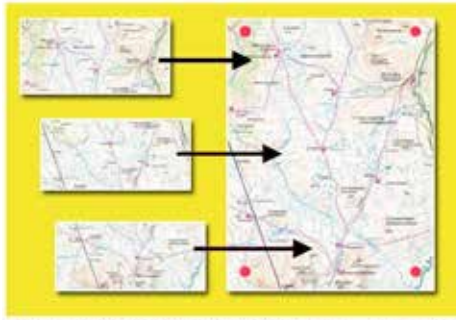
Med en app och kartor från webben kan man göra egna gps-kartor för mobilen och surfplattan.

Digitala kartor som kan användas tillsammans med gps-mottagaren i mobilen eller surfplattan kan vara dyra och svåra att hitta för många områden.

Speciellt när man vill ha en gps-karta som sparas i mobilen och inte kräver någon uppkoppling mot internet när den används.

Men det finns flera appar där man kan använda papperskartor som man skannar in och sparar som exempelvis jpeg-bilder. Eller hämtar från webben som nedladdningsbara filer eller i form av skärmdumpar.

Så här säger man på tidningen NyTeknik och är du intresserad av att göra din egen gps-karta, gå in på [www.nyteknik.se](http://www.nyteknik.se) och sök artikeln under



1. Montera ihop de inskannade eller nedladdade kartdelarna i ett bildredigeringsprogram. Rita in referenspunkter i varje hörn.



7. Om allt gjorts rätt och du befinner dig inom kartans område visar gps-markeringen din position.

”Så gör du din egen gps-karta” så får du en utförlig beskrivning på hur du går till väga, steg för steg. Bilderna ovan är exempel på hur det går till, i

sju steg, du klickar dig fram och är hämtade från NyTekniks hemsida.

Lycka till med gps-kartan! Hälsar redaktionen.

## Lantmäteriet släpper svenska kartor fria!

Nu vill Lantmäteriet göra sina kartor tillgängliga för alla - gratis.

Först släpps den så kallade Översiktskartan, en karta i skala 1:250 000 som täcker hela landet. Den innehåller vägnät, bebyggelse, gränser, höjdkurvor, hydrografi och referensnät. Översiktskartan blir fri den 1 juli 2015. Samtidigt släpper Lantmäteriet en förenklad höjdmödel med 50 meters upplösning och 2 meters noggrannhet i höjd.

Vid årsskiftet 2016 släpps ytterligare fyra allmänna kartor:

- Vägkartan i skala 1:100 000 med fullständig och aktuell redovisning av vägar.
- Terrängkartan i skala 1:50 000 med vägar, stigar och detaljerade beskrivningar av olika typer av skog och mark.
- Fjällkartan i skala 1:100 000 med aktuell och tillförlitlig fjällinformation om leder, broar, stugor och hjälptelefoner. Fjällkartan täcker fjällområdet från Sälen i söder till Treriksrosen i norr.
- Swepos rikstäckande nätverkstjänst DGNSS för mätning och positionering med meternoggrannhet.

Den databasen kan användas för att bygga positioneringsapplikationer för vanliga mobiltelefoner.

- Vårt mål är att man ska öka användningen av geodata i samhället - både i kommersiell och offentlig verksamhet. Det kommer att underlättas av att det blir gratis. Nu hindras det av avgiften, säger Peter Nyhlén, chef för Lantmäteriets kartförsäljning, till NyTeknik.

Textunderlaget hämtat från NyTekniks hemsida.

## Träningsstävling i MTBO i Käglinge

I slutet av förra året startade Malmö OK tillsammans med Lunds OK, OK Kontinent och Skåne-slättens OL en arbetsgrupp med syfte att erbjuda tränings- och tävlingsmöjligheter för aktiva inom mountainbikeorientering, MTBO.

Lördagen den 14 mars var det dags för vår klubbns första träningsstävling i MTBO i form av en förlängd sprint i Käglinge.



Tävlingen gick i underbart soligt värväder på Käglinge kartan som har konverterats till MTBO-norm. Totalt blev det 18 startande fördelat på två banor, lång och kort.

Den korta banan på 3 km var anpassad för nybörjare och den längre på 8,5 km var lite mer klurig och tekniskt krävande.



Jonathan Gunnarsson var snabbast på den långa rundan och Jenny Lindblom kom tvåa, strax efter segern på den korta banan. Det verkar som



tävlingen var mycket uppskattad och vi hoppas på ännu fler deltagare nästa gång!

Det kommer arrangeras fler träningsstävlingar framöver, information om dessa kommer att skickas ut via klubbmail och publiceras på hemsidan. Det är gratis för medlemmar i MOK att delta i dessa aktiviteter och klubben har två kartställ att låna ut.

Jag vill samtidigt passa på att tacka alla funktionärer som ställde upp och hjälpte till med tävlingen, bra jobbat!

Karl Utterback



