

# MOK Nytt

En tidning med  
klubbnyheter för  
alla OL-vänner!  
2/6  
nr 3 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

### TRÄNINGANSVARIGA

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  
Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52.  
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

## Att arrangera Pre-O!

På sensommaren 2014 kom en förfrågan från tekniska kommittén på SKOF om vi i Malmö OK kunde tänka oss att arrangera en Pre-O tävling under 2015, en tävling som var tänkt att vara en 4-dagars tävling i samband med påsken.

Jag funderade på detta och antog förfrågan. En kontakt med styrelsen i Malmö OK togs och de tillstyrkte tävlingen varefter jag kontaktade SKOF och meddelade att vi i Malmö OK kunde ta på oss arbetet att arrangera en tävling.

Det diskuterades lite fram och tillbaka om tävlingsdatum och hur många dagar tävlingen skulle arrangeras på, till slut kom man fram till att det skulle bli sista helgen i mars och att vi skulle arrangera natttävlingen på fredag kväll den 27 mars.

### Familjen Persson tar kommandot!

Nu blev det skarpt läge och det var dags för mig att få till en tävlingsorganisation och ett bra område med en karta väl passande för att anordna Pre-O på.

Tävlingsorganisationen kom att bestå av medlemmar från familjen Persson, tävlingsledare Gunilla, banläggare Ivan och ban- och tävlingskontrollant Therese. Karta fick vi låna av Ystad OK men den skulle revideras efter laserskanning.

En del samtal senare bestämdes det att jag fick ta hand om denna revidering och den utfördes i december och januari samtidigt som jag också skissade på banorna. Under tiden togs också kontakter med olika personer



En del av tävlingsstaben samlad

via Ystad OK för att få till ett bra tävlingscenter, det är ju viktigt att tänka på var man ska ha det för att det ska passa för alla deltagare, även de som kommer med sina rullstolar, det ska vara handikappanpassat men ändå nära skogen.

Vi fick en kontakt så att vi kunde vara på KFUM's

Forsättn sid 2

## Gränsstolpen i Bokskogen

Kommer du på asfalterade vägen genom Bokskogen och kommer från Skabersjö-hället så vet du att vägen svänger nästan 90 grader norrut strax efter det du passerat Grusgropens parkering. Just där kurvan tar slut ligger en fastighet på vägens vänstra sida (det finns fastighet även på andra sidan vägen). Alldeles i väggkanten, intill fastighetsgränsen står en kraftig, c:a 2 m hög stolpe. Målade i gult och med röd/blå ränder.

Så här berättar Janne Ljungberg om stolpens historia (Janne, välkänd för de flesta MOKare bodde ju under 10-talet år tillsammans med hustrun Gunilla ute vid Torupshus i Bokskogen och var under många år aktiv inom klubben men numera är han och hustrun avflyttade till Stockholm):

### Adelns färger blev stolparnas!

Nuvarande stolpe ersatte en tidigare ekstolpe som föll några år efter att vi flyttat till Torup. Den gamla stolpen var den enda som var kvar efter flera som bar grinden som skilde Torups ägor från Skabersjös.



Målningen av stolpen är som de gamla en gång var målade. Jag hade turen att hos en äldre dam som bodde vid kvarndammen mot Hyby se ett foto av hur stolparna var målade och också bakgrunden till

Forsättn sid 3

## Spring Smart Orientera

Då är vi i full gång med planeringen och banläggningen av sommarens parkorienteringar och så här ser schemat ut för de olika etapperna. PDF-affisch för utskrift finns på hemsidan. Banlängden är ca 3 km och start är mellan 17.00 och 19.00. Ingen förhandsanmälan behövs,

anmäl på plats. Även nybörjare kan delta. Det kostar 40 kronor för vuxna, samt 20 kronor upp till 20 år. Mer info och inbjudan hittar du på [www.mok.nu](http://www.mok.nu) Berätta för vänner och bekanta om denna trevliga sommaraktivitet!

### Malmö Orienteringsklubb hälsar alla välkomna till våra parkorienteringar

- Tisdag 23 juni, Pildammsparken
- Tisdag 14 juli, SvedalaVäst
- Tisdag 4 augusti, Staffanstorp
- Tisdag 30 juni, Oxievång
- Tisdag 21 juli, Ribersborg
- Tisdag 11 augusti, BulltoftaÖst
- Tisdag 7 juli, HammarsPark
- Tisdag 28 juli, Beijers Park

## Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27



Therese och Ivan kollar terrängen

lokaler på kasernområdet i Ystad, ett mycket bra ställe att ha tävlingscentrum på då vi kunde utnyttja lokaler inomhus till både sekretariat och servering.

### Dags att kolla terrängen

När vi nu bestämt karta, tävlingscenter och skissat på banor var det dags för flera besök i terrängen, dels för att kontrollera att kartan stämmer och att märka ut var alla kontroller ska sitta och sedan kontrollera att dessa märkningar stämmer. Detta arbete har utförts av Ivan Persson, Lena Persson, Gert Olsson, Gunilla Persson samt Therese Axenborg. När nu banorna var klara var det dags att ta fram en inbjudan för tävlingen som skulle presenteras i Eventor så att deltagarna kunde anmäla sig till vår tävling.



Therese tar en närmare koll så allt är som det ska!

### Personalrekratering

Nu var det också dags för Gunilla att ordna personal till tävlingens alla funktioner för att den skulle kunna genomföras på ett bra sätt. Detta arbete var enligt Gunilla inget problem då vi har många tjänstvilliga medlemmar i klubben, vilket är glädjande. Start och målpersonal, Malin M, Ulf M, Magnus J och Håkan N, tidkontroll Lena P, Emil P och Birgitta L. Sekretariatet och resultatrapportering



Starten har gått

Kristian L, Paul S och Berit S. Markan sköttes av Lisbet L, Marie L, Stefan L och Hanna L.

### Startlistor

Anmälningstiden har passerats och det är dags att ta fram startlistor och PM som ska publiceras på Eventor och kartor ska tryckas, detta arbete hjälpte Carolina L och Magnus J mig med. För att spara lite porto till klubben hjälpte Kristina L till att ta fram fakturor för de startande som sedan överlämnades till respektive klubb via sekretariatet på plats på tävlingen.



Prisutdelning



Sekretariatet

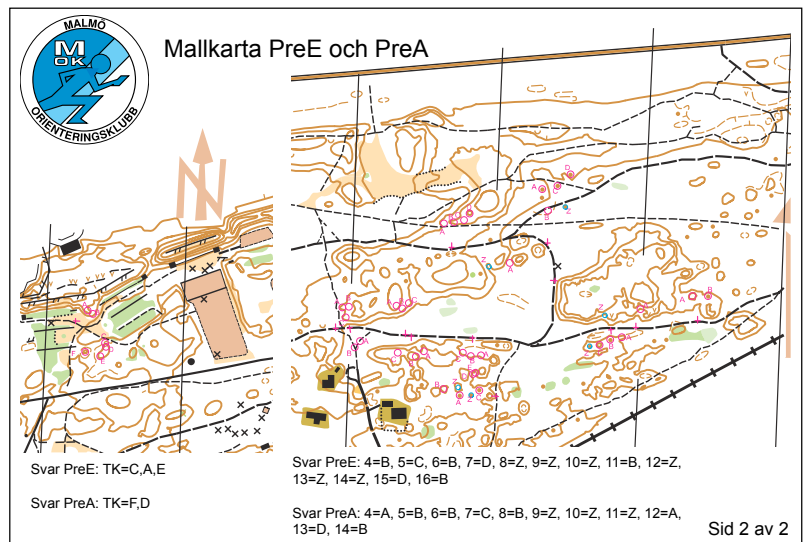
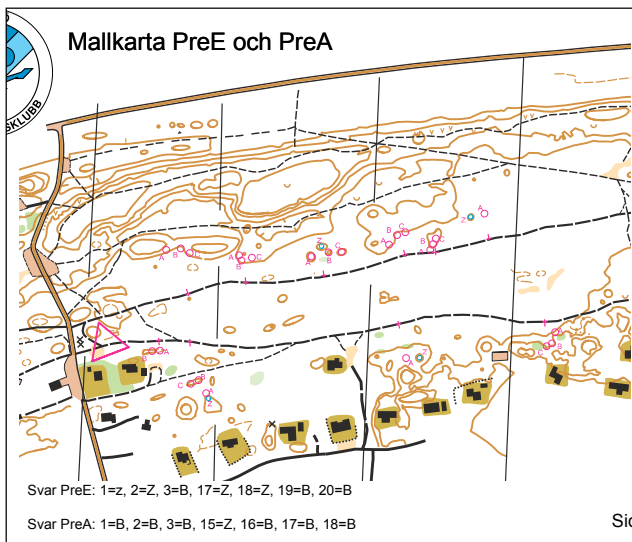
För att slippa så mycket arbete på tävlingskvällen hade Lena P också förberett startkort, resultatbrickor och lagt kartorna i plastfickor. Utsättning och intagning av kontroller och syftpinnar utfördes av Emil, Gert, Krister, Lisbet, Lena, Therese, Gunilla, Magnus och undertecknad. Under tävlingen var Krister, Gert, Gunilla, Therese och undertecknad servicepersonal och hade som uppgift att serva personal och tävlande när det uppstod situationer som behövde lösas omgående. Dagen efter tävlingen skall en resultatlista samt stämpeksamställning tas fram och publiceras i Eventor. Allt material ska återlämnas till klubbstugan.

### Prisutdelning

En prisutdelning utfördes i samband med en middag i Åhus på lördagkvällen, där även prisutdelning för lördagens tävling i Åhus genomfördes, det var Gunilla i egenskap av tävlingsledare med fin assistans av Therese som genomförde denna prisutdelning.

En mycket schematisk bild av ett arrangemang för en Pre-O tävling utförd av  
Ivan Persson  
Banläggare

Gunilla vill tillägga ett stort tack till alla som hjälpte till att göra denna tävling till en fin upplevelse för alla deltagare.  
TACK!



färgvalet. Torups färger i deras adelsvapen är gult (eg. guld) och blått och Skabersjös färger i deras vapen rött och gult (eg. guld). Bilden visar rött och vitt (eg. guld), kan ha med blekning av solljus att göra. Kommer man t.ex. från Skabersjö fram till grindstolpen visar färgerna gult och blått att du är på väg in på Torups ägor. Kom man däremot från Torup in på Wrangel von Brehmer på Hybys ägor var stolpen målad i svart och vitt. Svart och vitt är då naturligtvis Wrangel von Brehmers färger.

### En ny stolpe kommer på plats.

Eken till "min stolpe" högg skogsvaktaren Håken Andolsen ned på Skabersjös mark. Holmeja Säg hämtade och sågade till stolpen och den transporterades sedan till mig. Gunilla och jag grävde grop, impregnerade och målade och sedan hjälpte de boende runt stolpen med att placera den på plats.



Den nya stolpen har en bit av den gamla infälld. I stolpen finns även ett dolt utrymme som innehåller miniatyrer med symbolisk betydelse. Ett mynt från 2009 som celebrerar stolpens pånyttfödelse, en pärla som bringar lycka och ett långt liv, en hästsko som bringar tur, och en orm som ger skydd.

Stolpen i närbild

### Godkänt av Greven

Greven på Skabersjö godkände projektet. Gunilla och jag betalade kalaset.

Jag hade med stolpen en gång på Naturpasset, men den är ju inte någon speciellt användbar kontrollpunkt med tanke på dess läge.

Bara att låta fantasin flöda och tänka sig hur det kunde se ut där vid grinden för sådär drygt hundra år sedan när någon kom på vägen genom skogen. Kanske stod det en pojke där som grindvakt och fick en slant när herrskapet passerade i sin eleganta charabang, dragen av lika eleganta hästar.

Arne Gustafsson

# Mästerskap på lång bana i Kronoskogen!



Klubbmästerskapet på lång bana avgjordes i Kronoskogen i Åhus den 23 maj och mästerskapsarrangör var Ivan Persson som anlitat Pan Kristianstad för banläggningen.

I Kronoskogen har vi sprungit många olika mästerskap. Förra gången hade vi inte samma tur med vädret som denna gång. Då var det ett mästerskap

med inbyggd dusch. Det regnade hela tiden och rätt rejält också.

### En härlig dag i skogen

Denna härliga terräng vid Åhuskusten med omväxlande kupering och stundtals rikt på stigar blev en bra värdeomätare på orienteringsförmågan.

Nu skulle agnarna sällas från vetet. Mästarna skulle koras. Starten hade gått. Full skärpa. Aldrig slappna av, vara noggrann med kartläsningen och se upp för de stigar som dolde sig för ögat, när farten blev för hög. Passa kartan. Använda kompassen, detta värdefulla instrument för att hitta rätt riktning kom i flitigt bruk. Nu gällde det!



Victor Ahltin



Alfred Ahltin



Linus Malmsten



Lars Johansson

När tävlingen var till ända hade MOK fått 8 nya mästare och segrarna korades. Soligt och fint var det och mästarna strålade i kapp med vädret efter att ha genomfört sin orientering på ett utslagsgivande sätt på banor av varierande längd, allt efter klass.

### Och här är namnen på vinnarna.

#### Ungdomar

HD12 Victor Ahltin

H14 Alfred Ahltin

#### Damer

D21 Evelina Ekelund

D65 Margareta Kristensson

#### Herrar

H35 Linus Malmsten

H45 Staffan Ahltin

H55 Lars Johansson

H65 Mats Håkansson

H75 Ingemar Turesson



Mats Håkansson



Ingemar Turesson



Evelina Ekelund



Margareta Kristensson

# Lomhörd i Kilsbergen

Ingen ville eller kunde åka husbil med mig till vårens orienteringsresa i Närke. Så jag övertalade K. L. att följa med. Hon har varit med förut och visste att det skulle bli roligare än att sitta hemma och titta på vår oklippta gräsmatta.

## Knuthöjdsmossen

Som vanligt blev avfärden sen, men strax efter midnatt var vi i Hällefors och letade efter Knuthöjdsmossen. Hällefors är ingen nöjesstad och natlivet går på sparlåga men jag har varit här tidigare och både köpt rallybil, orienterat och hittat fina älghorn. Nu hittade vi två ungdomar som på dialekt beskrev hur vi skulle åka dit..



Färden slutade på en trång gårdsplan mitt i ingenstans men vi vände husbilen tyst i den stjärnklara natten utan att störa. K.L. trodde att vi var på väg till morgondagens tävling men Knuthöjdsmossen är en av Sveriges bästa lokaler för Smålom.

## Smålom en skygg fågel

Smålom är en mycket vacker men skygg fågel obetydligt mindre än Storlommen som ni kanske sett eller framför allt hört när ni varit ute i den vildare marken.

Klockan ett somnade vi på rätt ställe och redan halv fem var jag ute och såg solen stiga upp till en molnfri dag. Det är något speciellt att vakna på en obekant plats, gå ut i terrängen och skarpa sinnena. K-höjden är ett myrområde med otaliga små tjärnar vackert placerade i en gles tallskog. Här finns en bekväm spång som går i en km lång cirkel runt i naturreservatet.

Jag hittade en bäver redan efter fem minuter, men blev lite förvånad när han plötsligt flög iväg. Det var smålommen som hade gjort morgontoalet under ivrigt plaskande. Snart hittade jag ett par lommar som hade vaknat vid fem för att ha en timme till sex men avståndet var för långt för några paparazzibilder.

Lommen bor vid strandkanten och är beroende av en stabil vattennivå. Den är ingen vandrare för benen är placerade för långt bak på kroppen. Istället är den storfiskare och flyger gärna till större sjöar och fiskar.

Allt nog, jag fick några bilder och K.L. en morgonpromenad innan vi körde till Suttaröd norr om Garphyttan i Carl-Jans restaurangtrakter.

## Kilsbergen = svår orientering

Kilsbergen erbjuder alltid svår orientering med besvärligheter både för knoppen och kroppen. Ett par kilometer till start och målgång ute i skogen en km från TC var några av upplevelserna. Min kropp var inte i form utan det gällde mest att ta sig runt banorna utan att tappa kontrollen. Efter två etapper bytte vi TC och åkte till Lövbrickan väster om Blackstahyttan. Fågelsjön Tyss-

lingen fick ett besök och kvällarna delades mellan hockey-VM och orienteringsmiddagar. Åtta orienterare talade i munnen på varandra när dagens banor skulle ventileras. Vi ägde tillsammans 265 års erfarenhet av denna fantastiska sport och hade med en grov uppskattning tävlat i mer än fyrtio länder.

## Tredje etappen, möte med älg!

Tredje etappens första kontroll var en liten sänka på en solbelyst höjd. Mjukt högt gräs och hög andhämtning. Då låg den plötsligt där. Rakt framför mina fötter. En nyfödd älgkalv som kanske såg sin första människa? Vi tittade på varandra. Kalven

reste sig upp på darrande ben, gnydde lågt och jag tänkte genast på hennes mamma. Hon stod säkert i bakgrunden och funderade.

## En sänka utan skärm

Jag behövde inte fundera utan sprang utan att vända mig om vidare till min sänka, där det tyvärr inte fanns någon skärm.

Skärmen satt dock bara 20m bort, nedanför en skånebrant så det var inte p.g.a. detta jag var på undre delen av resultatlistan.

Fjärde etappen bjöd på blöt terräng. Regnet slutade precis innan start och jag tänkte försöka springa lite fortare. Kroppen hade inte protesterat under de tre första etapperna utan kändes bara friskare, bättre och yngre! Det var medeldistans med många kontroller men trots lite högre fart satt skärmarna där de skulle.

Fyra etapper i Kilsbergen utan missar är jag väldigt nöjd med. Även om farten var låg. Synd att ni inte var där.

Håkan Nilsson



Söndagen 24 var det dags för Sprintstafett-DM i Lund och MOK hade flera startande lag, där bl.a. Kaare Hansson och Berit Schannong bildade lag i DH65. Lagsammansättningen blev en framgång, man knep en bronspeng i skarp konkurrens med Hjärnarp och Kompassen. Ett stort grattis till er båda till tredjeplatsen!

# MOKarnas framträdande placeringar

## ResultatBörsen

TOPP 3 PLACERINGAR

### Kålmårdsdubbeln Medel

1 Jonathan Gunnarsson H21 34:01

### Påskrännet Örkelljunga

1 Agnes Lindblom D14 Kort 29:25

2 Adam Lindblom H14 Kort 32:01

2 Linn Lindblom D16 Kort 1:15:04

2 Evelina Ekelund D21 Kort 1:01:39

### Klåverödsdubbeln

2 Tine Lönborg ÖM 1 55:22

2 Magnus Jonasson H40 43:36

3 Alfred Alhtin H12 26:05

3 Paul Schannong H75 56:19

### Klåverödsdubbeln Lång

2 Evelina Ekelund D21 Kort 1:07:02

3 Wiviann Ottosson D21 Kort 1:26:15

### UltraLång Skåne-DM Klåveröd

1 Arne Gustafsson H75 DM 1:09:02

2 Staffan Alhtin H50 DM 1:40:13

2 Oscar Sondén H20 DM 1:58:40

### Lund Bosarpsträffen Medel

1 Marlene Bjärehed D21 32:34

1 Arne Gustafsson H75 30:05

1 Stefan Magnusson ÖM3 27:57

2 Sebastian Giese ÖM5 34:11

3 Jonathan Gunnarsson H21 31:24

### Lund Bosarpsträffen Lång

1 Jonathan Gunnarsson H21 56:46

1 Evelina Ekelund D21K 55:53

2 Marlene Bjärehed D21 51:58

2 Wiviann Ottosson D21K 1:04:54

2 Tommy Garting H21K 1:04:49

2 Benjamin Viebke H55 55:00

2 Mathias Björklund ÖM4 49:49

3 Linn Lindblom D16 1:08:54

3 Karl Utterback H21K 1:07:07

3 Linus Malmsten H35 1:01:43

3 Arne Gustafsson H75 38:41

# SENASTE NYTT!

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

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



# SprintSpiken i Lindeborgsterrängen

Årets Spiken blev en SprintSpik i en av Malmös parker och vi valde Lindeborgsparken eftersom kartan var nyritad och vi endast hade utnyttjat den en gång tidigare och då som parktävling 2014.

## Kontrollpunkter och löpvägar

Här har vi då vandrat runt och letat orienteringspunkter och löpvägar ett antal gånger, för att göra det så utslagsgivande så möjligt. Det tycker vi att vi har lyckats med.

Den knepigaste biten var nog att beräkna löptiderna och ge rättvisa starttider. Vilka kilometertider var de olika löparna kapabla till och det var inte lätt att veta. Några blev överskattade, andra underskattade.

Vi fick rådfråga vårens tävlingar och även tävlingar från 2014 för att få en hum om km-tiderna.

Dessutom spelar åldern en viktig roll. Hur mycket



ska man ge i bonus? Utgångspunkten är att vi vill ha samtliga startande löpare på upploppet samtidigt. En utopi, javisst, men ett mål med Spiken.

## Upp till bevis

Så var då tävlingen igång och nu skulle det visa sig om vi gjort rätt bedömningar. Startdjupet var rätt så kort, en kvart ungefär. Damer/Herrar sprang 2,2 km och Töser 1,6 km samt Pågar 1,5 km.

En efter en kom man spurtande över upploppet och först i mål var syskonen Lindblom med Linn i spetsen, en ynka sekund före Agnes. Men Agnes vann det inbördes mötet om snabbaste tiden, 12:13.

Linn fick 14:44. Verkligen rafflande! Ytterligare två sekunder efter kom Adam som inte var direkt nöjd med utgången av spurtstriden, men men man kan inte få allt.

## Först i mål av damerna

Bland damerna var Hanna Kryh först på 20:59, och visade det sig senare, hon hade även snabbaste tiden.

nybörjare/debutant som ville testa sina kunskaper. En av Britt Bülow's OL-elever, Alfred Krantz heter han. Paul hade specialkomponerat en bana åt honom. Han skötte sig med den åran, föredömligt snabbt och säkert i debuten.

*Paul, Gunnel och Lennart tackar för en trevlig kväll*



Tvåa blev Carolina Landin drygt en minut efter. Bland herrarna firade ännu en Lindblomare triumfer genom att komma först i mål, med handikapp-tid och allt blev tiden 23:00. Tätt följd av Fredrik två sekunder efter.

## Snabbast av herrarna

Snabbast blev inte oväntat Jonathan Gunnarsson, 11:33, med Linus hack i häl, nästan, 13:03 blev hans tid.

Det var väldigt roligt att så många kom till start, och att vi även hade plats för en långväga gäst från Schweiz, Anders Widén, OLG Säuliamt. Samt en



## SprintSpiken resultat

### Damer

1 Hanna Kryh	20:59
2 Carolina Landin	22:09
3 Malin Malmberg	23:15
4 Gunilla Persson	25:13
5 Evelina Ekelund	26:36
6 Berit Schannong	26:38
7 Jenny Lindblom	31:17
8 Margareta Kristensson	33:18

### Herrar

1 Henrik Lindblom	23:00
2 Fredrik Öberg	23:02
3 Kaare Hansson	25:35
4 Anders Widén	26:15
5 Magnus Jonasson	26:34
6 Håkan Grubb	26:35
7 Lars-Göran Nilsson	26:53
8 Mats Håkansson	26:54
9 Håkan Nilsson	27:03
10 Jonathan Gunnarsson	27:33
11 Linus Malmsten	27:34
12 Bo Paxby	29:34
13 Roland Dahlman	30:11
14 Håkan Brost	31:22
15 Mårten Lindberg	37:43

Arne Gustafsson Ej godk.  
Ingemar Turesson Ej godk.

### Töser

1 Linn Lindblom	14:58
2 Agnes Lindblom	14:59

### Pågar

1 Adam Lindblom	15:01
-----------------	-------

### Öppen

1 Alfred Krantz	29:05
-----------------	-------



## Snabbaste tider

### Damer

1 Hanna Kryh	16:59
2 Carolina Landin	17:51
3 Malin Malmberg	18:14
4 Evelina Ekelund	18:45
5 Gunilla Persson	20:54
6 Berit Schannong	23:37
7 Jenny Lindblom	27:53
8 Margareta Kristensson	31:04

### Herrar

1 Jonathan Gunnarsson	11:33
2 Linus Malmsten	13:03
3 Håkan Grubb	14:34
4 Fredrik Öberg	14:46
5 Magnus Jonasson	16:33
6 Henrik Lindblom	16:41
7 Anders Widén	19:42
8 Mats Håkansson	19:48
9 Håkan Nilsson	19:50
10 Kaare Hansson	21:50
11 Lars-Göran Nilsson	22:07
12 Bo Paxby	22:10
13 Roland Dahlman	22:19
14 Mårten Lindberg	25:42
15 Håkan Brost	26:05

Arne Gustafsson Ej godk.  
Ingemar Turesson Ej godk.

### Töser

1 Agnes Lindblom	12:13
2 Linn Lindblom	14:44

### Pågar

1 Adam Lindblom	13:45
-----------------	-------

### Öppen

1 Alfred Krantz	11:35
-----------------	-------

