

# MOK Nytt

En tidning med  
klubbnyheter för  
alla OL-vänner!  
1/9  
nr 4 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

Styrelsen för Malmö Orienteringsklubb kallar medlemmarna till

# Höst möte

måndagen den 23 november 2015 klockan 19:00 i klubblokalen

På mötet kommer bland annat det att ges information om det ekonomiska läget för 2015. Verksamhetsplan, medlemsavgifter, förmåner och budget för 2016 kommer att fastställas. Val av styrelse och övriga funktionärer för 2016 kommer att göras. Det kommer också att vara tid för information och övriga frågor.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast två veckor innan mötet.

Alla handlingar kommer att finnas i klubblokalen senast en vecka innan mötet.

**Reservera den 23 november**

## Russin VM i Göteborg

### Fem finaler

Jodå, det fanns fem finaler o 350 startande i min klass.

Banorna gick mellan hyreshus och små bergknallar som var hala i regnet.

Jag kan skryta med en tredjeplats som var värd en tiondeplats i B-finalen. Vi hade nämligen samma bana.

Två som lyckades bättre var Simone från Schweiz och Jörgen M från Sverige. De vann som vanligt.

Simone blev ju dessutom tvåa i Borås. Två andra deltagare fick hjälp av en hjärtstartare till ett fortsatt liv. Några blev diskade efter löpning över förbjudet område.

Sprint är snabba beslut och det finns inte tid för misstag om resultatet ska bli bra.

### Fem skåningar

Istället för ett nytt model event före långtävlingen gick vi runt Sisjön tillsammans med tre andra skåningar innan blicken riktades mot Nordens största nöjesfält.

Fortsätn. sid 2

Steget var inte långt från O-Ringen i Borås till Veteran-VM i Göteborg. Knappt tio mil på småvägar. Vi hade redan sett en sommarälgo i Halland och fåglarna var svårsedda i den blöta grönskan. Då fanns det utrymme för lite mer orientering.

### Russin från ca 40 länder

Efter 128 avverkade femdagarssetapper var det nu dags för vuxen-OL. Äldste deltagaren var 97 år och hade kört dit med sin bil o husvagn.

Det kallar jag orienteringsintresse.

Drygt 3500 russin från ett fyrtiotal länder var anmälda och vi började som vanligt med model event. Denna gång på Chalmers sprintkarta.

Vi kom dit samtidigt som regnet upphörde och kontrollerna togs in.

Mer eller mindre vältränade atleter med förväntan i blick och bly i benen rörde sig bland de tekniska husen.

Efter en timme var min examen klar, och dagen efter väntade kvältävlingen i Sprint ute på Hisingen, resulterande i en plats i C-finalen.



## Dubbel-Jakten i Långstorp

### Fåren startade redan på lördagen

Torsdag morgon, min sista semestervecka och 3 dagar innan tävling. Arne ringer och väcker mig med nyheten att där vi skall ha parkering, dusch och toaletter kommer det att beta får med start på lördag. Dessa får kommer även att behöva ha tillgång till TC för de har sitt dricks-vatten där.

Jaha, det låter ju bra, eller vad svarar man på det? Arne säger att han skall ringa några till och se vad vi kan göra. Ulf påpekar att imorgon klockan 12:00 kommer toaletterna och då måste vi veta var de ska stå, sedan kan vi inte flytta dem. Det slutar i alla fall med att Arne, jag och Ulf sätter oss i bilen och åker upp för att se hur det ser ut och kanske träffa någon att prata med.

När vi på kvällen vände hemåt kändes det som att det

löst sig och alla var lättade. Vi fick låna en bra åker att parkera på, Arne behövde bara sätta upp lite nytt elstängsel. Toaletterna gick bra att ha längs vägen sista



Fortsätn. sid 3

**Weben först med senaste nyheterna!**

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27

Här var det mer folk än på TC men ett totalt strömavbrott fick både restauranger och åkattraktioner att stanna medan vi gick vidare i regnet till vår gemensamma parkering vid Ullevi.

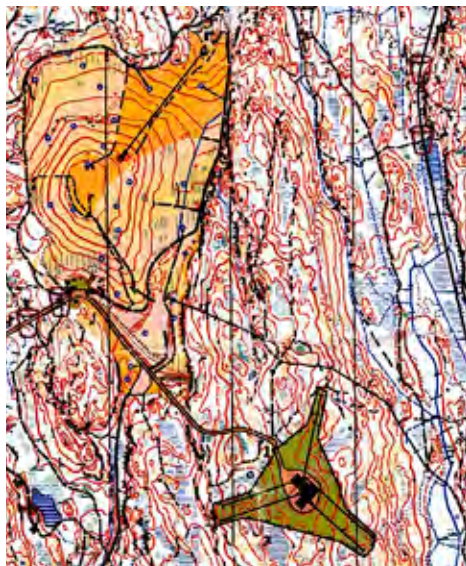
### Låååååång distans till ettan

Goda grannar hade kartor över dagens längdskval så vi visste vad som väntade oss. Men jag visste inte att vi skulle ha 2 km till första kontrollen. Ni som sprungit i Delsjöområdet vet att terrängen består av höjdryggar som går i N-S riktning med branter i västra kanten och diffusa hängmossar mellan åsarna. Regnet öste ner och jag var inte ens torr bakom örönen.

Min andra kontroll dök upp innan min första synes till men det var bara att springa snett tillbaka 150 m. En vinkelbrant på 1,8 m går väl inte att missa? Jag missade både den och mycket annat innan jag till slut stämpade efter 55 min vid branten. Det är inte många som kan sätta personliga rekord vid 67 års ålder. Resten av banan var lättare, men min motivation låg redan dränkt i blåbärsriset.

### Regnet hänger i luften ...

Dagen efter var det ny prövning runt Lilla Delsjön. Nu började det inte att regna förrän jag skulle starta. Vad skönt! Tuvmossar, tvåstrecksjär och en sänka mellan tvärbranter förgyllde banan. För säkerhets skull fanns ett rep att ta sig upp ur sänkan med om man inte vågade eller skulle fortsätta nedåt. Efter 70 min i skogen och 270 höjdmeter var det gott med dusch o lösgodis i bilen.



Exempel på Göteborgsterrängens kurbild och lite annat smått och gott

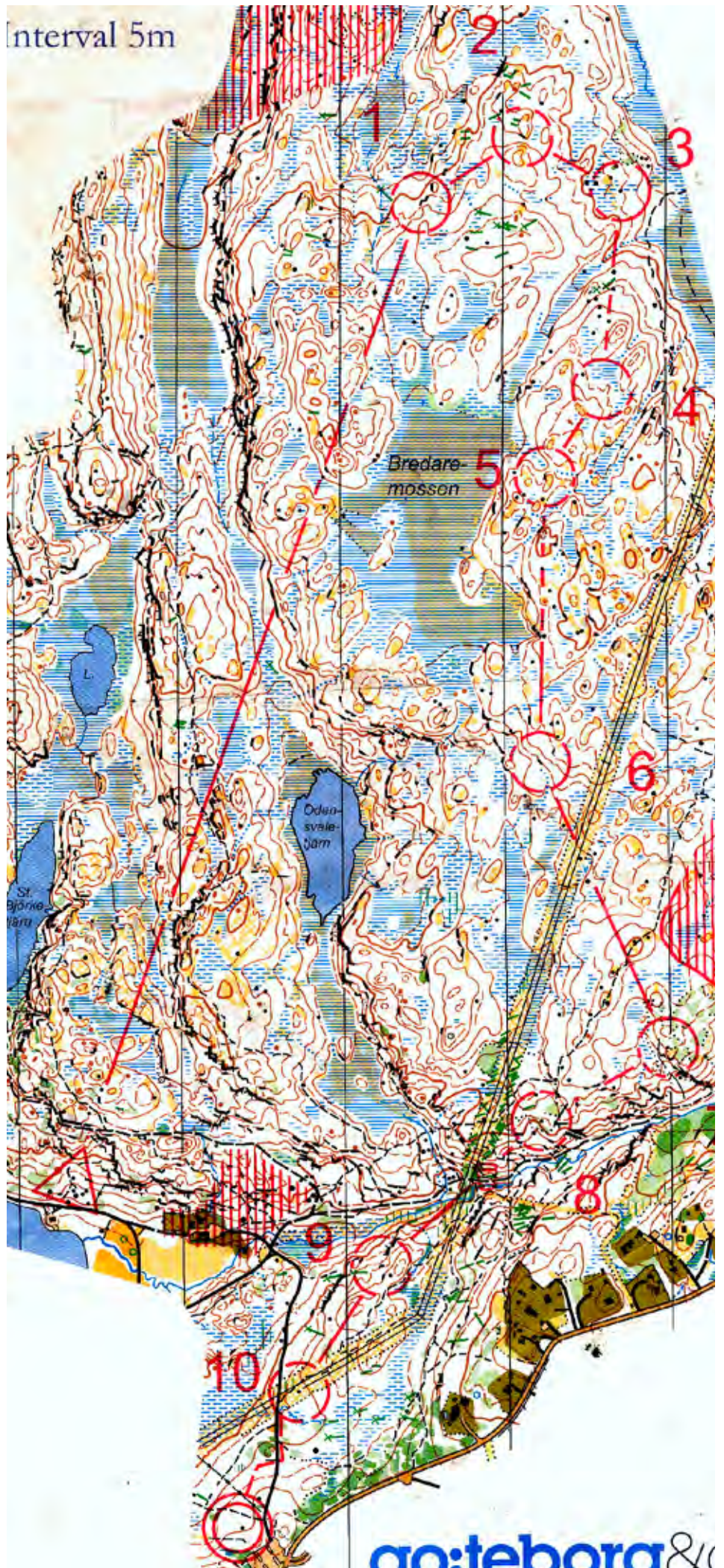
### Kul tur i terrängen

Fridagen hade vi semester på Konsthallen innan C. O. anvisade en perfekt camping mellan Skatås och vår finalstart. G.O. bjöd på Voltarengel och lånade snällt ut sina starka läsglasögon. Jag sov gott, värmd upp ordentligt innan jag missade den lätta 1:a kontrollen på Getryggen med en minut, återigen i C-finalen. Tog ett snabbt stigräval till andra som satt gömd vid den otydliga kärrspetsen längst ner i det frodiga gräset. För säkerhets skull missades ett par kontroller till innan målet nåddes.

### Skånska världsmästare

Där blev I.L. och R.I. från Skåne världsmästare medan jag tröstade mig med en strutglass och nya glasögon som K.L. hade köpt till mig. Solen sken på den långa duschkö o besvikelsen var fort glömd. Det hade varit jättefin orientering med bra arrangemang, väl i klass med årets O-Ringen och Hallands tredagars. Dessutom hann vi med många trevliga middagar med orienteringsvänner och på hemvägen var det ju ny tävling i Båstad.

Håkan Russin



biten mot TC. Duscharna hade vi två alternativ till, varav det andra alternativet blev bäst och löstes av Krister på fredagen. Vi fick dessutom tag i några personer som bodde vid start 1 och fick en bra yta att ställa upp toavagnen på.

### Fredag transportdag

Fredagen gick sedan åt till att transportera upp det mesta av materialet som behövdes inklusive sekretariatsvagnen. Det blev också bygge av markatältet, medan resten av bygget fick vänta tills på lördagen.

### Lördag en byggardag

På lördagen dök det upp många arbetsvilliga och hjälpsamma medlemmar. Det byggdes starter, det sattes ut kontroller, sekretariatet startade igång sitt, barnpassningen slog åkern med lie och mycket annat. Markan hämtade mängder av varor från Höör och testade grillen så att alla fick lite lunch. Det var roligt att se hur alla jobbade med sin del, men samtidigt gärna hjälpte andra. När det blev kväll och allt var klart samlades vi övernattande gäster i Håkan



och Kristinas husbil för snack om konstiga vanor och annat trevligt.

### Tävlingsdag x 2

Söndagen var tävlingsdag. Och där fungerade allt som väntat mycket bra. Alla som var där var mycket nöjda

med allt. Så mycket mer om tävlingen tänkte jag inte berätta här.

Många gjorde mycket jobb både långt innan tävlingen och under tävlingen. Evelina och jag, som delade på tävlingsledarrollen, vill gärna tacka alla för det. Många var nya på sina poster, men det märkte man inte.

### Få deltagare

Det var ganska få deltagare, totalt 344 stycken. Därför frågade vi Skåne, med SKOF:s hjälp, om vad som gjorde att man inte deltog. Det var i huvudsak tre saker som jämnt fördelat var anledning: Ungdomens 10-mila, tävlingar i Ronneby och semestertider.

### Summering av tävlingen 15 sept

Efter träningen den 15 september bjuder klubben på fika och vi berättar lite mer om tävlingen. 19:15 står det framdukat och sedan kör vi igång vid 19:30.

Hälsningar från Magnus (jag i texten) och Evelina

## Fyrklubbs 2015-MOK i grupp C

Fyrklubbs är den mest traditionsbundna skånska orienteringstävlingen som lockar ut alla skånska orienterare i skogen. Årets tävling arrangeras söndagen den 13 september av Hjärnarps GH OL.

Alla klubbar i Skåne tävlar i olika grupper från A till E. De fyra bästa klubbarna tävlar i A-gruppen. För varje grupp finns det 6 banor: lång, mellan och kort för damer respektive herrar.

### Fyrklubbs en lagtävling

Det är en lagtävling där man räknar ihop tiderna för löparna i toppen på varje bana, olika många på de olika banorna. Klubben med kortast totaltid vinner gruppen. T ex på långa dambanan i C-gruppen räknar man de två bästa tiderna. Om vi har fyra damer som springer den banan så räknas två av dessa, men kan således inte göra klubbens resultat sämre genom att delta, bara bättre.

### Också en breddtävling

Utöver detta är det en breddtävling. Här räknar man antalet personer i klubben som fullföljt en av dessa sex banor där flest vinner.

### Segraren till grupp B

Klubben deltar i år i C-gruppen och möter där: Tormestorps IF, Andrarums IF, Håssleholms OK, OK Torfinn och FK Boken. Segraren går upp till B-gruppen och de två sämsta åker ner till D-gruppen.

### För C-gruppen gäller

C Damer Lång: 2 personer, 5 km svart  
C Damer Mellan: 2 personer, 3,5 km violett  
C Damer Kort: 2 personer, 2,5 km röd, ej D17-34  
C Herrar Lång: 4 personer, 7 km svart  
C Herrar Mellan: 4 personer, 5 km violett  
C Herrar Kort: 4 personer, 3 km röd, ej D17-34 eller H17-44  
Röd svårighet motsvarar ungefär DH14, ÖM5 och ÖM6.

### 70 startande ingen omöjlighet

På parkorienteringarna startade 131 personer för klubben. Då borde vi med lätthet få minst hälften på Fyrklubbs? 70 personer som startar, klarar vi det?

Hjälpa till att bevisa det!

### Anmäl dig!

Gör din intresseanmälan redan nu via länken på hemsidan. Uttagningskommittén (vilket är styrelsen) kommer sedan att fördela de anmälda på lämpliga banor med prioritet att klubben skall få så bra tid som möjligt.

### Alla behövs, alla räknas,

du kan inte göra laget sämre bara bättre. Ställ upp för klubben och var med när alla andra är med!

Magnus

## Kretsmästerskap

# NATT i Bokskogen

Fredagen den 9 oktober arrangerar klubben kretsmästerskap natt i Bokskogen. Vill du springa så anmäl dig i Eventor.

## Hjälpa till?!

Vill du hjälpa till så kontakta Magnus, gärna någon som hjälper till med kontrollutställning och någon som tar in kontroller efter tävlingen. Inplockning av kontroller kan kombineras med deltagande.

Tävlingen är inte klubbmästerskap.

## SENASTE NYTT!

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.

## Det kunde ha gått bättre på Gotland!

### Gotlands 3-dagars EI (2015-07-07)

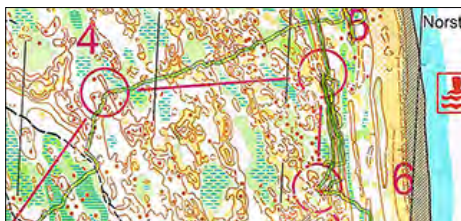
Kategori: Tävling, Karta/område: Färö/Norsta Aurar  
Arrangör: Visborgs OK, Distans: 3091 m, Sträcka: 4.99 km, Tid: 58:08

Nu ni, nu ska ni få se Carolina förnedra sig genom att lägga upp sina tre kartor från Gotlands 3-dagars. Hon, som inte skulle springa tävlingsklass mer - hon anmälde sig till D45. På en gotländsk karta... på denna mark där det inte finns något mer än bruna streck att orientera sig efter. Why, oh why?? Om vi börjar i den här änden:

Jag vill springa Gotlands 3-dagars nästa sommar också. Det är väääääldigt fint där. Men nästa gång ska jag springa Öppen 1. Möjligen Öppen 2.

### Bäst av de tre

Här har vi då första etappen. EGENTLIGEN gick



den bäst av de tre vet jag nu, eftersom jag ju faktiskt satte alla kontrollerna ganska direkt. Alla utom en. Men den tog ungefär lika lång tid att hitta som alla de andra tillsammans.

Alltså: Jag gick ut från fyran på kompass, och hade väl en vag plan om att kunna stöta på den rätt tydliga åsen som femman skulle ligga på. Men vägen

dit hade jag ingen större koll på. Bruna kringelkrokiga streck och gula fält som i verkligheten var höjder och sand, buskar och obegripligheter.

### Kärren det enda tydliga ...

Kärren var rätt tydliga att läsa in sig på på den här kartan, men på just den här sträckan hjälpte de inte till ett dugg. Jag kom till en ås, men för tidigt. Jag kom till en ås till, som kändes fel eftersom den liksom kom för tätt på den första. Och så kom jag till en ås TILL som kändes bra men hoppsan - där bakom låg havet. Havet? What?

### Deltagande hjälp ...

Jag yrade runt lite i allmänhet och hoppades på tur, eftersom jag inte kunde läsa in mig på

Fortsättn. sid 4

någoting. Efter en stund hittade jag en annan kontroll som två vänliga kvinnors i min egen ålder kunde upplysa mig om exakt var den var (den ena hade letat efter den i 45 minuter, så hon, så hon var mycket deltagande).

Right. Ni ser var på kartan jag var - alldeles för högt nordöst.

### Stegning ett måste!

Stegade mig sålunda ner till Den Rätta Åsen. Inte hjälpte det mig mycket, för jag gick förbi kontrollen (som var mycket mer gömd under ett gäng lömska tallar än vad som framgår av kartan).

Gick för långt söderut.

Funderade på att strunta i alltihop. Drog ut i skogen och tänkte att jag kanske kunde hitta min sjätte kontroll där?

Det kunde jag! OK - stegade mig Mycket, Mycket Noggrant tillbaka till åseländet och vidare upp till exakt rätt grupp av tallar och kunde hitta min femte kontroll.

Det hade då gått 26 minuter sedan jag tog fjärde...

För övrigt är det svårt att se åsen på kartan eftersom min rutt fram och tillbaka och fram och tillbaka längs med den helt täcker den :)

Men resten av kontrollerna alltså helt OK.

Faktiskt.



### Gotlands 3-dagars E2 (2015-07-08)

Kategori: Tävlings, Karta/område: Färö/Holmudden, Arrangör: Visborgs OK, Distans: 3749 m, Sträcka: 4.97 km, Tid: 44:18

Idag var det en mycket lättare bana. Mycket (jag hörde kommentarer efteråt som pratade om "HD10-svårt", "löjligt" och "stiglöpning") lättare - och alltså rätt lagom nivå för mig :) Så jag sprang på och tyckte jag sprang bra - men jag gjorde ju i stället mängder av mindre missar. Och en ganska stor, faktiskt.

Men det "kändes" ju bättre än gårdagen och det är väl det som räknas, kanske. Fortfarande var det väl bara två eller tre under mig i den långa resultatlistan, så "kändes bra" var definitivt inte samma sak som "gick bra".

### Lätt på riktigt!

1:a kontrollen var det i princip stiglöpning till, och så låg den tydligt uppe på en höjd. Varför jag ens nämner den är det att det bara var jag och en dam till som startade på samma minut - hon sprang D40 tror jag. Och vi hade... samma kontroll?! Dessutom denna riktigt lätta??

2-3-4 sprang jag bara på och njöt av lättsprungna terräng.

### ... det löser sig ...

5:an...ja. I vanlig ordning sprang jag bara rätt ut i den här brunslingriga höjdsörjan och tänkte att det nog löser sig. Det gjorde det förstås inte. Bakläxa, tillbaka till vägen, läsa in mig och så ta det LUGNT i det där brunmurriga och läsa in varje höjd och sandhög. Gick bättre.

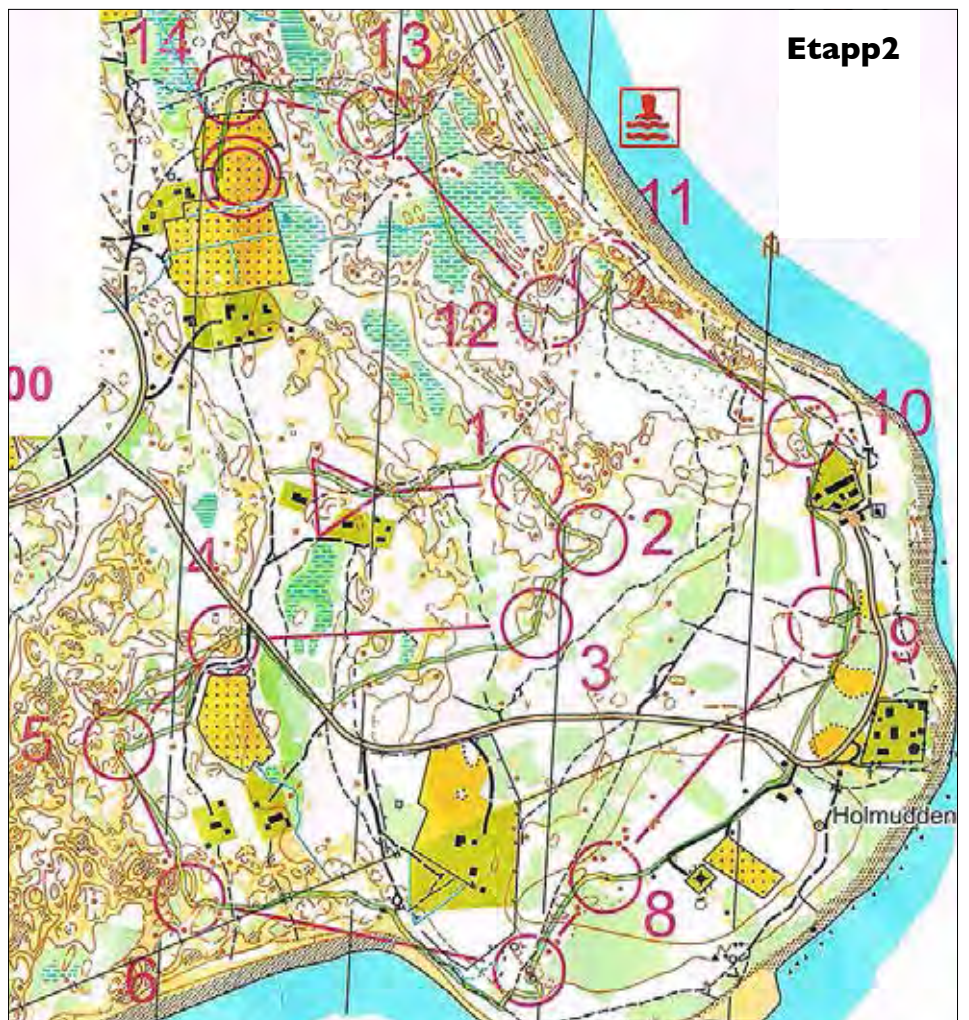
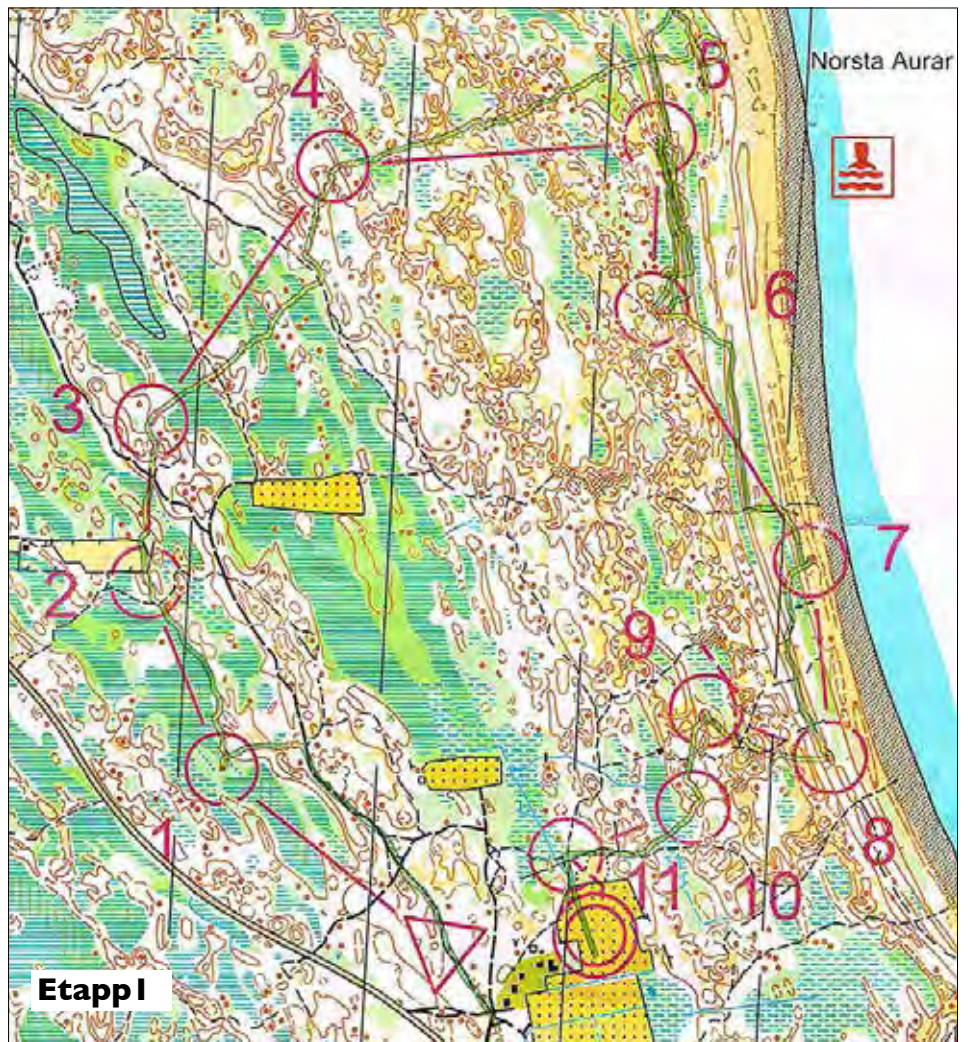
### utan problem ... suck

6-7-8 utan problem (stig...) (fast den där kroken som syns innan 7an minns jag faktiskt inte alls att jag gjorde. Men säger klockan att jag gjorde det så gjorde jag väl det.

9:an sprang jag förbi. Stig möter annan stig och troligen banans enklaste kontroll. Men jag missade. Suck.

10-11-12 lyckades jag ta.13 var jag tydligen tvungen att ta en liten onödig turné upp i brunmurrshöjdslandskapet innan jag läste in mig på den tydliga och fina STIGEN som vem som helst hade kunnat göra som kan läsa en karta.

Nåja. Orienteringen fallerade, men skogen var fin och det var roligt att springa.



## Gotlands 3-dagars E3 (2015-07-09)

Kategori: Tävling, Karta/område: Färö/Ulla Hau,  
Arrangör: Visborgs OK, Sträcka: 4.43 km, Tid: 65:06

Jahaja. Så var det då dags att visa upp min sista etapp. Det är inte kul, vet ni.

### Noggrannhet, noggrannhet ...

1:a kontrollen var i samma område där jag igår hade slarvat bort orienteringen till min då femte kontroll. Nu försökte jag verkligen vara noggrann, men hade efter en stund gått för långt utan att hitta min kontroll. När jag nu ser rutten så syns det tydligt att jag HADE gått rätt. Jag gick rätt på kontrollen, men såg den inte. Fattar inte! Måste ha passerat inom några meter från den...

Sen blev det värre. Gick norrut för att läsa in mig från kärret och stigen runt det. Gick ut i fel riktning. Fattade ingenting och hade rätt vad det var kommit tillbaka till startpunkten igen. Lajbans.

### Skam den som ...

Läste in mig igen och gick ohyggligt långsamt framåt, typ kröp, till första kontrollen och hittade den. Puh. Men redan nu hade det gått löjligen tjugo minuter, och detta var långdistansetappen. Jag kved inom mig och fortsatte mot 2:an. Den hittade jag (!).

### Eländes elände ...

Sen började det verkliga eländet. Jag vet inte vad

jag höll på med vid 3:an. Jag såg husen, men var för nära dem, kunde inte förstå höjderna jag hade gått över och hade till höger om mig. Åt lite blåbär (det fanns rikligt med dem...) och gick tillbaka mot stigen.

Och då hittade jag 3:an. Studerade kartan och det stiglösa landet framför mig. Hur i herrans namn skulle jag någonsin kunna hitta 4:an? Jag försökte följa höjderna. Men det var INTE lätt - de var definitivt inte tydliga i verkligheten (ekvidistans 2,5 meter innebär väl just det??).

### Kartan en bild av verkligheten?

Verkligheten hade dessutom egenheten att vara beklädd med högt blåbärsris och ännu högre (upp till låren) ljunng och det gick knappt att ta sig framåt. Jag trodde jag hittade ett stigmors på vägen (och det gjorde jag också), men det var mycket otydligt. Därifrån gick jag i fel riktning, så när jag efter lämplig sträcka tyckte att jag skulle hitta kontrollen på en höjd var jag mer än 100 meter fel. Höjderna var små och diffusa och ingenting kändes rätt.

### Massor av blåbär ...

Plockade några blåbär till och pratade med en annan kvinna i min ålder som också hade gått länge och letat efter samma kontroll som jag. Eller om hon hade blivit kvar i skogen sedan 2-dagars helgen före - det vet jag inte. Hon plockade också blåbär.

Till sist (hallå? jag hade varit ute i 45 minuter eller nåt redan och inte hittat fjärde kontrollen...) beslöt jag mig för att bryta och ta mig mot mål. Till och med det var lättare sagt än gjort - jag var ungefär så långt bort från mål jag kunde komma.

### Mot mål!

Jag gick norrut på kompassen och tänkte att jag skulle nå den där asfaltsvägen någon gång förr eller senare.

Det tog riikiigt lång tid att nå den där vägen, och några gånger funderade jag på om jag hade räkat komma över till fastlandet utan att jag märkt något.

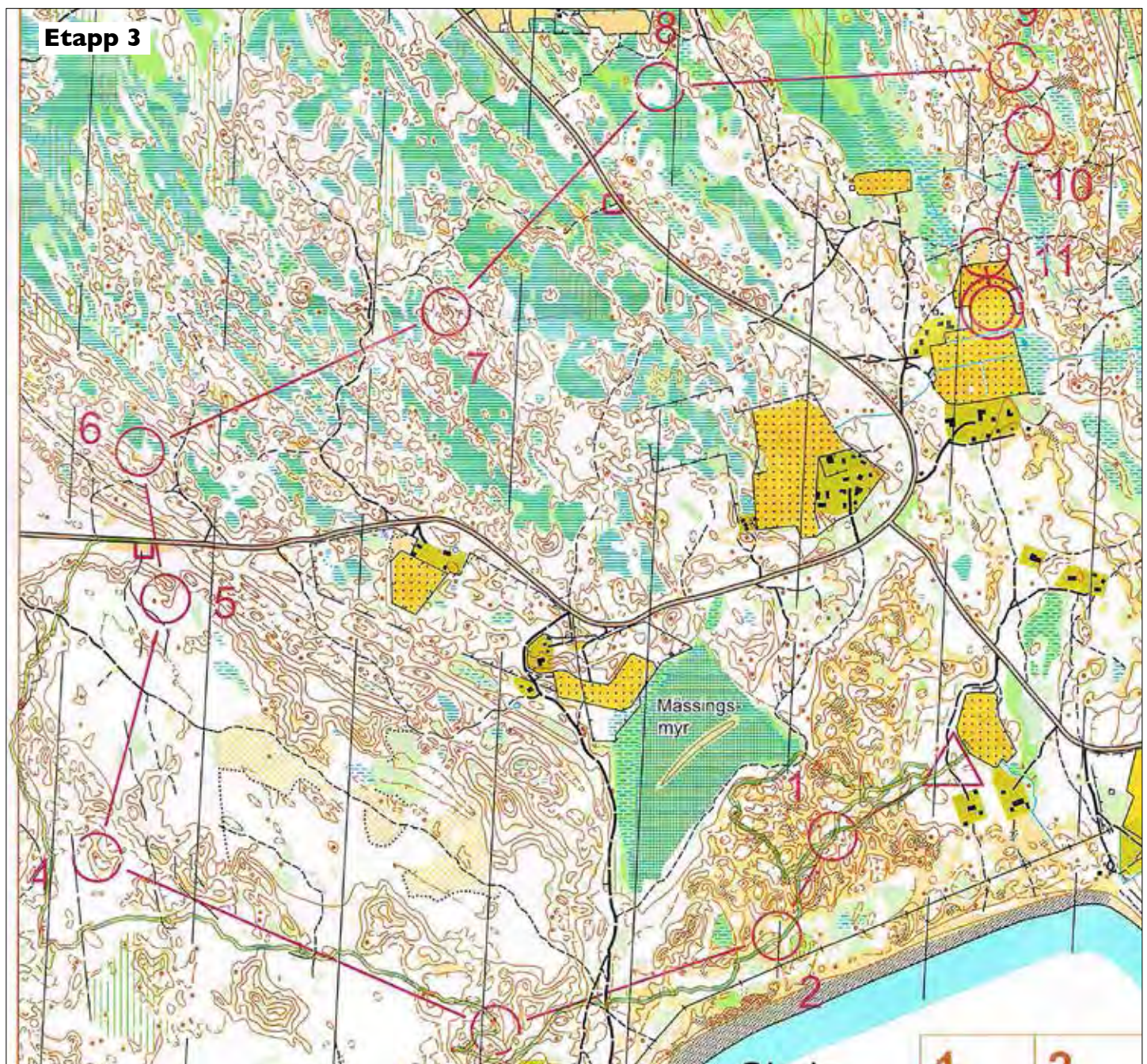
Terrängen var fortfarande riktigt jobbig att ta sig fram i också. Men jag nådde vägen till sist. Och vätskekontrollen, där jag drack vatten fast jag inte riktigt vet om jag hade gjort mig förtjänt av det.

### Inga funderingar på det svåraste

Och kontrollerna på andra sidan vägen (Håkan sa att de var de svåraste...) funderade jag inte ens på om jag skulle försöka hitta - jag joggade väg tillbaka.

Så. Det var storn om Carolina på Gotlands 3-dagars. Förstår ni nu att jag tar Ö1 eller möjligen Ö2 nästa gång??

Carolina Landin



# 2176 startande på Parktävlingarna i år, med ett nytt Etapp-rekord!

Till en början var det svårt att hitta ansvariga till alla åtta etapper. Fyra etapper var klara ganska tidigt, medan resten fick sin lösning ganska sent. Den stressen var inte kul, men det löste sig till slut.

Till årets tävlingar hade vi 2176 starter, fördelade på 1346 herr/pojk och 830 dam/flick. Snittet blir då 272 starter/etapp vilket går in på andra plats på totalistan efter rekordåret 2013.

Ett rekord slogs i alla fall detta år. Vi hade 312 startande på etapp 1 i Pildammsparken, det är första gången en startetapp har över 300 startande, 312 starter registrerades.

Det gör att den även går in på topp tio listan över flest startande. Tre av årets etapper hamnade på listan.

Jag vill tacka alla arrangörer, som tog på sig ansvaret att genomföra etapperna, och tacka alla medhjälpare som alltid dyker upp och hjälper till med tältresning, målgång och tältrivning. Utan er alla så blir det inga tävlingar.

Jag lämnar nu uppdraget som ansvarig redan efter ett år.

Det var svårare och mer stressande än jag kunde föreställa mig. Att jag jobbar skift samt varannan helg bidrar också.



MALMÖ PARKORIENTERING

## Topp tiolistan Malmös Parktävlingar;

1. Alnarpsparken	2013 – 363 starter
2. Pildammsparken	2013 – 345
3. Pildammsparken	2014 – 333
4. Pildammsparken	2015 – 312
5. Bultofta östra	2015 – 307
6. Husieparken	2014 – 298
7. Flygfältparken	2012 – 297
8. Oxievång	2015 – 296
9. Hyllieparken	2012 – 286
10. Spillepengen	2014 – 285

Bo Paxby

## Gotland, landet annorlunda!

Redaktör'n har bett mig att som en i gotländska diasporan berätta lite om mina orienteringserfarenheter från Gotland i anslutning till Carolinas äventyr.

### Inget är som förr

Från början skall det sägas att det går inte att jämföra dagens kartor med dem jag sprang på under mina ungdomsår på Gotland.

Jag fick för en tid sedan en låda gamla saker från mitt barndomshem i Visby. Den innehöll bl.a. min gamla orienteringströja från IF Gute, se bild och en bunt gamla kartor. Jag blir mörkrädd när jag ser dem. Hur kunde man sända ut en tioåring på såna kartor? På den tiden var det helt andra färger på kartorna, ja förresten i början var de bara svartvita.

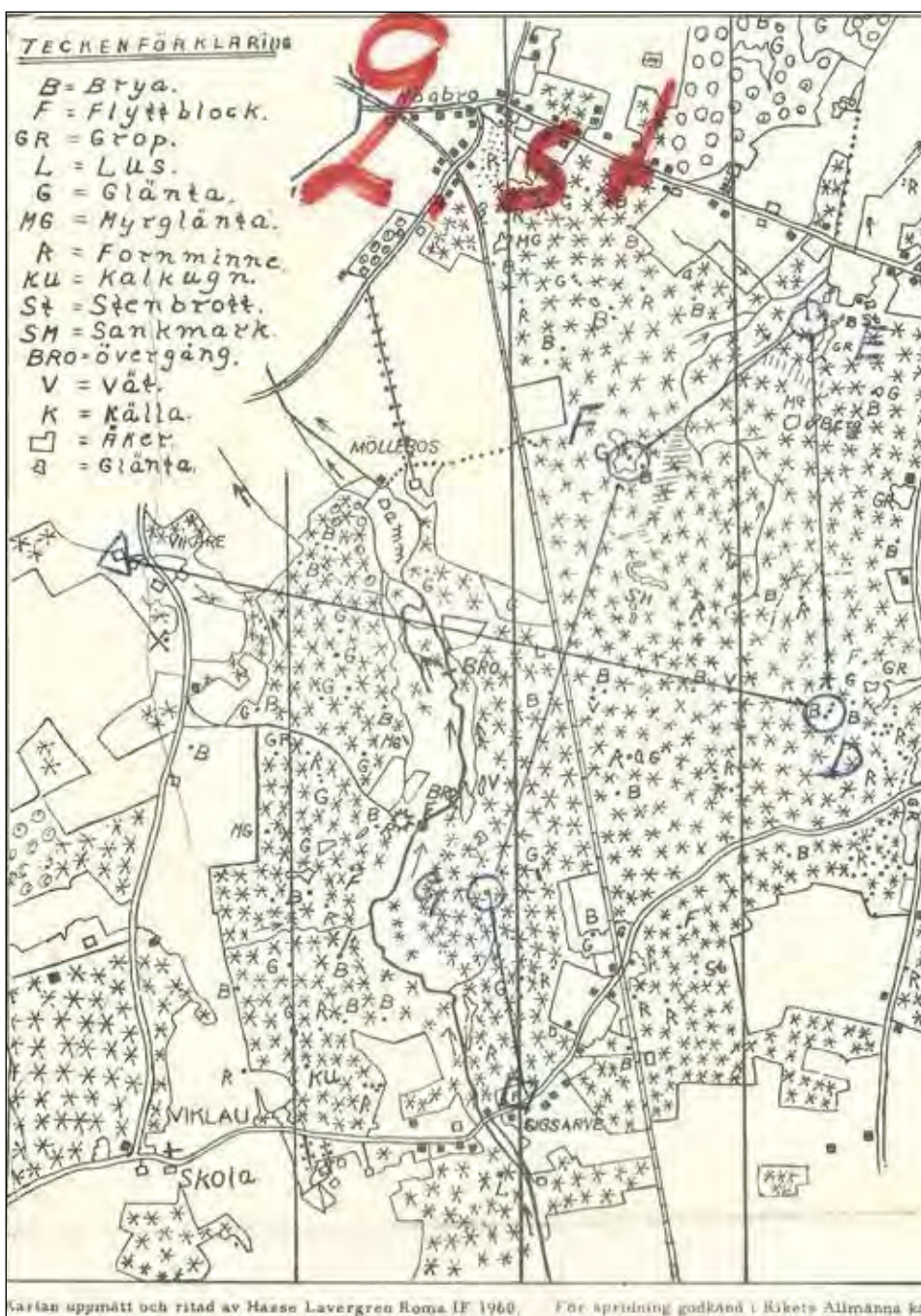


Mats i tidenslig Gute-dress.

### Ritade efter mallkarta

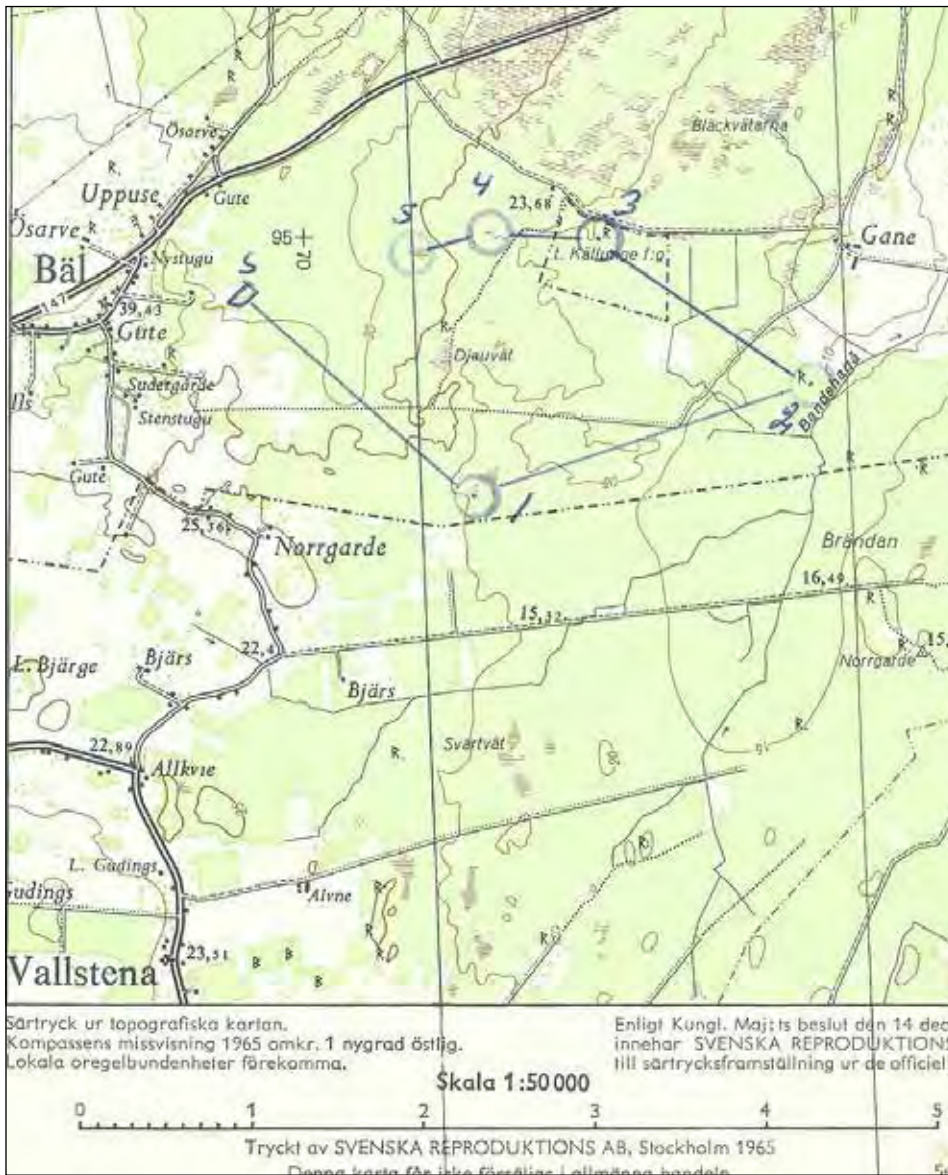
Man fick själv rita in banan efter en mallkarta. Det var en särskild fitness att snabbt kunna rita in banan, där fanns sekunder att tjäna, inte lyfta pennen streck ring streck ring osv..

Karriären varade lite drygt tio år, eftersom jag i och med militärtjänstgöringen i stort flyttade från Gotland, (orienteringen återupptogs sedan i 45-årsaldern här i Skåne).



Kartan är i skala 1:25 000. Lägg märke till kontrolldefinitionerna.

Fortsätt nästa sida.



Min far var en av pionjärerna för orientering på Gotland och mina två äldre bröder var också orienterare.

### Kontrollvakt

Ett minne som jag fått verifierat av Peo Bengtsson är från Natt SM på Fårö, 1956 tror jag det var. Som åttaåring att få följa med pappa som kontrollvakt mitt i natten var mycket spännande. Vår kontroll var vid en brya (en mindre vattensamling på

gotländska). I stort sett har jag bara ett doftminne därifrån av den fotogenlykta med rödfärgat glas som man på den tiden hade som "skärm", förutom den mörka ljumma natten.

### Tremannalag

En mycket populär tävling var den årliga "Korpen" där man sprang i tremannalag. Företag mot företaget eller skolklassen, familjeklassen och vad det nu mer var. Det var en propagandatävling som lockade

hundra deltagare. Ofta var en i laget van orienterare som lockade med sina lagkamrater. Kanske något för oss att ta upp?

Några större orienteringsmeriter kan jag inte skryta med. De främsta är två DM i budkavle som junior. Ev. är de kartempel ni ser här bredvid från de två tävlingarna.

Förutom orientering så var det mycket fotboll, bandy, handboll och framförallt ishockey. Ett antal medaljer ligger och skramlar i skåpet här hemma. Även terränglöpning var vanligt, där jag minns rätt 11 minuter på 3 kilometer var mitt rekord.

### Speciellt att springa OL på Gotland

Ja så var det det här med att springa orientering på Gotland. På den gamla goda tiden och med de kartor som då fanns så var det viktigt med kompassgång och stegning.

Antagligen är det en fördel även i dag med den flacka terräng som finns på Gotland. Vad jag minns tränade vi flitigt på det. För min del sitter det fortfarande i och jag orienterar även nu på det viset på skogsorienteringarna. Att läsa höjdkurvor är inte min specialitet.

### Kan vara en fördel

Att det kan vara en fördel upptäcker jag även på vissa områden här på fastlandet. Lite paradoxalt kan det kanske verka är att ett av dessa är sandskogarna i Åhustrakten. Där är det antingen väldigt flackt eller så många höjder så att man knappt kan räkna dem i hastigheten och att då hålla koll på riktning och längd är ett rätt vinnande koncept.

### Firat triumf

Ett annat ställe där jag firat triumf med kompass och stegning var på femdagars i Sälen när vi var uppe på fjället. Utan att nämna namn var det en av de få gånger jag slagit Skånes bäste i min klass, om det var därför vet jag dock inte.

Så Carolina släng tumkompassen, skaffa en riktig rysskompass och mät upp en stegningsbana så skall du se att det går som en dans nästa gång på Gotland.

Mats

*Ps säg du något myrlejon på Fårö? Ds*

### Liten Gotländsk/Svensk ordlista:

- Brya - Mindre vattenhål
- Vät - En myr med vattenspegel
- Myrglänta - En icke bevuxen myrmark
- Flyttblock - Sten modell större
- Lus - Liten bergknalle

## MOK-golfen 2015 i regn- och blåsväder!

I riktigt ruskorienteringsväder genomfördes årets MOK-golf. Det väderinstitut hade beskrivit som enstaka skurar och i ett fall 0,4 mm nederbörd under eftermiddagen blev till ett ihållande regn- och blåsväder under två tredjedelar av rundan. Men avslutningen skedde i strålande solsken.



Fjolårets segrare överlämnar vandringspriset till årets segrare.

Slutet gott allting gott tyckte säkert i alla fall team Schannong.

Både herr och fru slutade på 36 poäng och fick skiljas åt genom att Paul som har lägre handicap tilldelades segern. Priset är att själv få tillföra sin namnplakett på vandringspriset och bli arrangör av nästa års tävling.

Här framfördes idén att nästa år spela på en orienteringsfri lördag eller söndag då det ryktats att en del golfande medlemmar faktiskt arbetar på vardagarna. Tvåa blev som ni förstätt Berit, inte heller hon blev lottlös eftersom hon erhöll 1/3-del av prispengarna dvs 50 kronor, resten till segrare.

Ett hedersomnämning gick till trean Krister Lindeberg.

Övriga resultat kan ej redovisas då de



På bilden ser ni årets speltrupp där dock Bengt Nygren som hade brått hem saknas.

faller under paragrafen om förtal. Inte att förglömma ett stort tack till vår sponsor Servicekuben.

Mats H

# En bildkavalkad över Du





# Abbel-Jakten i Långstorp



# Ungdomshelg i Höör för alla Skånska orienteringsungdomar.

Helgen den 3-4 oktober är det ungdomshelg i Höör för alla Skånska orienteringsungdomar.

Arenan kommer att vara beläget i Rumperöd, några km öster om Norra Rörum.

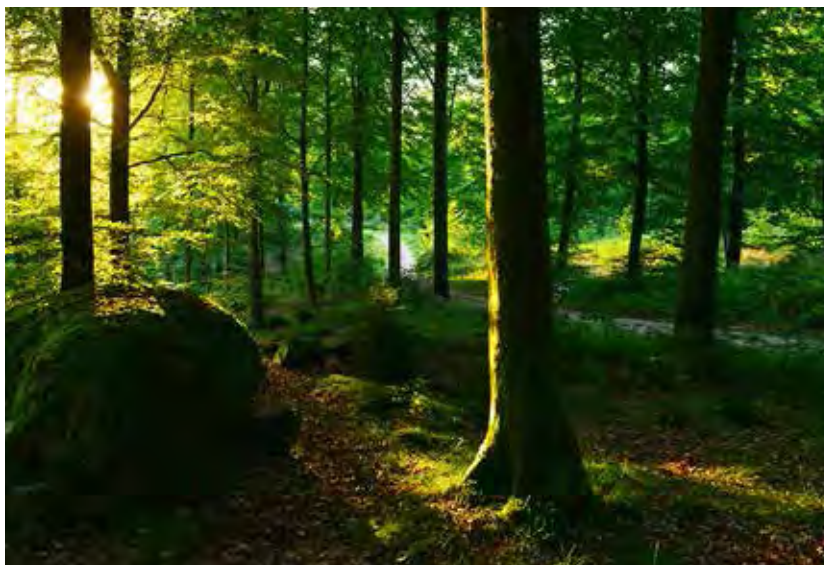
Det är på Ringsjös karta och ungdomarna deltar i tävlingarna och de vuxna hjälper till att arrangera.

## Älgots Cup & Ungdomens 7-manna

Lördagen inleds med Älgots cup finalen. När den är slut så är det aktiviteter och övernattnings i Höör. Sedan fortsätter det på söndagen med Ungdomens 7-manna, en stafett och samtidigt är det en medeldistans-tävling där det finns klasser även för de äldre. Ringsjö OK tillsammans med Malmö OK står för arrangemanget. Malmö ansvar är första hjälpen, barnpassning och marka ute på tävlingarna.

## Medhjälpare

Det saknas i skrivande stund ansvariga för barnpassning och marka. Passa på att prova på detta nu när vi har få uppgifter, vilket innebär att det inte borde vara något större problem att få medhjälpare.



Vi skall väl inte behöva meddela att vi inte klarar av uppgiften?

## Arenabyggande

Arenan kommer att byggas under torsdagen och fredagen (1-2 oktober) under ledning av arenachefen Anders Carlsson i Ringsjö OK. Det vore trevligt om några som är lediga dessa dagar kan hjälpa till. Eventuellt behöver vi köra upp ett släp med material, men inte mer.

## Provlöpning

För de som vill provlöpa någon bana går det bra den 12 och 26 september. Banläggaren (Ingela) kommer då att finnas vid Arenan mellan 10 och 11. Vägvisning från vägen Höör-Norra Rörum. Ungdomar som skall vara med i tävlingen kan så klart inte provspringa.

## Anmäl dig nu!

Till Magnus skall du därför

- snarast meddela om du kan:
- Vara ansvarig för barnpassningen.
- Hjälpa till med barnpassningen på lördag och/eller söndag.
- Vara ansvarig för markan.
- Hjälpa till i marken på lördagen och/eller söndagen.

- Hjälpa till med bygge på Arenan under torsdagen och/eller fredagen.
- Kan köra ett släp med material till TC under torsdag/fredag och hem på söndagen.

Magnus

## Orientering en bra modell för ett hälsosamt liv!

En orienterare tränar både kroppen och huvudet och umgås med människor i alla åldrar. Det är en bra modell för ett hälsosamt åldrande.

Så skriver forskare vid Örebro universitet i tidskriften BMC Geriatrics.

Man har följt en grupp veteranorienterare för att förstå varför orienterare mår så bra.

Resultaten visar att orienterare mår bättre och har praktiskt inga problem med magen eller depressioner, som andra delar av befolkningen har.

Orienteraren motionerar mer än den övriga befolk-

ningen och uppfyller alla kriterier på ett hälsosamt åldrande.

När orienterare rör på sig använder de sig av sin kognitiva förmåga när de letar kontroller med hjälp av karta och kompass. Sporten är individuell utan prestationskrav.

Efter orienteringen träffas man och delar erfarenheter, fikar och samtalar och har det trevligt över generationsgränserna.

Detta är unikt för orienteringen. Orienterarna upplever sig som starka. Men man håller inte på med

sporten för att hålla sig friska, det får man så att säga gratis, utan det är av glädje och passion.

*En sammanfattning av undersökningen vid Örebro Universitet*

## MOKarnas framträdande placeringar

### ResultatBörsen

#### TOPP 3 PLACERINGAR

#### 3 kvällars, Andrarums IF

1 Jonatan Gunnarsson

#### Kretsmästerskapet, Klåveröd

1 Arne Gustafsson H75

1 Magnus Jonasson H35

1 Agnes Lindblom D14

2 Håkan Brost H75

2 Berit Schannong D65

2 Adam Lindblom H14

3 Marlene Bjärehed D21

#### Götalandsmästerskapet

3 Linus Malmsten H21 Kort

#### Hässleholms OK Medel

1 Linn Lindblom D16

#### FK Åsen Dubbelfläset

3 Göran von Rosen ÖM

3 Arne Gustafsson H75

