



Magnus Jonasson, vår ordförande, ger en

## Tillbakablick på åren som gått ...

### En lugn start.

1/1-11 första dagen som ordförande i klubben. Denna dagen var det lugnt att vara ordförande, en bra start alltså.

Kanske var där någon som var och sprang upp i Tormestorp.

Tankarna var inte att börja med att ändra på allt bara för att jag tyckte jag ville det.

Det var snarare så att det inte fanns mycket tankar på förändringar alls.

Klubben var (och är även idag) väl fungerande och varför skall en ordförande ändra saker bara för ändrandets skull. Sedan händer alltid saker i omgivningen som gör att även klubben behöver förändras.

Det är inte helt lätt att skriva vad man gjort som ordförande för det handlar till stor del om att hålla koll på styrelsen så den sköter sina uppgifter, vilket inte har varit svårt med styrelsen i Malmö OK. Ordförande skall också representera

klubben i olika sammanhang, tex som träffar med SKOF. En uppgift är också att se till så det som bestäms på vårmöte, höstmöte och styrelsemöte genomförs. Resten av arbetet är det man gör som en av många i klubben, så det får bli en liten lista av vad som hänt i klubben.

### 2011

Klubbens första arrangemang med mig som ordförande var Vintercupen som då liksom i år arrangerades i Bokskogen.



Malmö OK hade 10-mila (Botkyrka) lag tillsammans med OK Kontinent och parktävlingarna firade 15 års jubileum.

Årets enda nationella tävling med klubben som arrangör var Reving by Night, som numera är ett årligen återkommande arrangemang.

Klubben fick två brons vid VM i Ungern i H90 av Claes.

Under hösten köptes det in laserscannad data över alla våra kartområden. Detta är nog den



viktigaste förändringen för kartritningen de senaste 50 åren. Nu kan man få mycket bra underlag för kurvbild till en billig peng. Och att stå i skogen på en höjd och fundera på hur man skall rita linjerna på kartan för att det skall se ut som man tycker det gör i skogen är alltid trevligt och mycket lärorikt.

Fortsätn. sid 2



## Vad hände 1966?

Femtio år har gått och Malmö OK jubilerar i år, hur såg framtiden ut då

Med säkerhet kan vi slå fast att Malmö OK bildades i december detta år. Närmare bestämt den 12 december på Dringenbergska gården. Vår förste ordförande var Sven Johansson, under ett års tid, därefter tog Johan Frohnlund över. Malmöhuslän var Sveriges folkrikaste län (utom Sthlm) med 668 287 invånare.

### Strövmråden runt Malmö.

Populära utflyktsmål runt Malmö var de resliga bokskogarna vid Bökeberg. För att säkra ytterligare strövmråden hade Landstinget + Malmö Stad 1966 köpt in Snogeholms slott och bildat en stiftelse för förvärv och underhåll av ytterligare fritidsområden. Bulltofta var fortfarande ett flygfält och välkänt för de flesta svenskar. 1965

flög 771 000 passagerare härifrån (65% charter) och det ökade med 20%/år.

Expansionen tvingade fram ett beslut om nedläggning och flytt till Holmeja (Sturup). Kockums hörde till Europas ledande skeppsvarv med 8.000 anställda. En mängd andra stora företag fanns inom bygg- förpacknings- livsmedel- läkemedel - gummi - konfektionsindustrin etc.

### Ett framtida Öresund.

Det expansiva Malmöhuslän hade ingen anledning att se framtiden an med någon djupare oro. Hur den kommer att gestalta sig kunde emellertid bli förmål för många och fantasifulla gissningar. Det berodde kanske främst på att man har så svårt att bedöma

Fortsätn. sid 4

### MEDLEMMARNA I MALMÖ ORIENTERINGSKLUBB KALLAS TILL



Medlemmarna i Malmö OK kallas till Värmöte i klubbstugan måndagen den 15 februari kl 19.00. Utdelning av priser, behandling av bokslutet och verksamhetsberättelsen för 2015 står på agendan. Det är alltid trevligt med många pristagare närvarande!

## Månadens bana under februari

För månadens bana under februari kan jag hjälpa till att lägga bana, skriva ut kartor, lämna till Torup och hämta in dem.

Det behövs dock någon som kan hänga ut kontroller innan den 1 februari och hämta in dem efter månaden är slut. Finns du så hör av dig till mig.

Se vidare sid 4

mvh Magnus

### Klubbkväll: tisdag 19-21.

Tisdagar är klubbkvällar med stugvärd och tränarledd träning från klubblokalen. Träningen startar 18.15!

Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Tommy Garting 070-834 27 87



## 2012

Även i år hade vi ett kombinationslag tillsammans med OK Kontinent i 10-mila (Östergötland). Nu slog vi till och arrangerade Dubbeljakten

# Dubbeljakten

för första gången, två nationella medeldistans-tävlingar samma dag. Vi hade en MedelStafett som klubb-tävling på en liten bit nyritad karta i Bokskogen.

I Bokskogen avverkades också lite av den finare granskogen i södra delen som numera är hygge.

## 2013

Sveriges första Icebug arrangemang gick på Bulltofta med dryga 50 talet startande.

Tidigt på året i bitande kyla hade vi ett träningsläger på Österlen, som var mycket givande. Det



var allt från kurvbild i Åhus till iskall blåsig orientering på Sockertoppen i Degeberga.

Sockertoppen var en tuff upplevelse, mycket tuffare än man kan tro av namnet, där benen fick många höjdmeter i sig.

Vi genomförde klubbens första KM i PreO.

FrostavallsSpiken gjorde comeback som arrangemang och nu på en nyritad karta.



Kartan var ett utsnitt ur den som vi använde för klubbens största arrangemng detta året, Fyrklubbs.

Malmö OK hade nämligen fått äran av att arrangera Skånes största tävling.

Mycket fokus från ordförande och andra i klubben gick åt till detta arrangemanget. Totalt var vi nästan 90 funktionärer som på något sätt hjälpte till med Fyrklubbs.

Detta var också första året då vi var medhjälpare till Blodomloppet på Bulltofta.

## 2014

Stora delar av året fokuserades det på O-ringen i Skåne där vi var medarrangörer.

Vi hade mycket personal i en kiosk och på en start. Några hade högre poster i ledningen. Själv höll jag till i det inre sekretariatet. Där var jag som en av två MOK:are.



Vi två och fyra stycken till satt i målet på etapperna och fixade allt som strulade när löpare kom till Arenan och hade glömt något eller när de kom i mål och inget stämde vid utstämplingen. Lärorikt och vad mycket konstigt folk kan hitta på för att strula till det med det tekniska. Totalt hade klubben 100 funktionärer som hjälpte till med arrangemanget.

Klubben börjar få lite aktivitet i MTBO och har numera en ansvarig för detta i klubben. Vilket innebär att vi är aktiva i 3 av de 4 grenarna inom orientering.

## 2015

Om förra året handlade om en stor tävling, ja, vi arrangerade förstås också Revinge by Night, så handlade 2015 om massor av tävlingar.

7 stycken nationella arrangerade vi: PreO Natt, Dubbeljakten E1, Dubbeljakten E2, Älgots cup finalen, U 7-manna, Ringsjömedeln och Revinge by Night.

Lägg där till 14 st närtävlingar som Vintercupen, Lilla 5-dagars, Älgots cup deltävling, Krets-mästerskap natt, Malmö Park OL och 2 st MTBO.

En höjdare under året var helgen med ungdomarna i Hörö 3-4 oktober.



En annan höjdare var klubbvägret på våren, tuffa banor i teknisk terräng med bra kartor och banor. Och därtill ett trevligt gäng att umgås med.



## 2016

Detta blir mitt sjätte år som ordförande.

Rekordet innehas av Toivo som var ordförande i 19 år, bland annat när jag började orientera för 35 år sedan, och tvåa på listan är min föregångare som ordförande i klubben Paul, vars många tankar jag återanvänder, med sina 7 år.

Vintercupen är nu avverkad och nästa stora arrangemang är DM Natt i Bokskogen.

## Till sist lite sporadiska tankar!

Vad är roligast, frågar någon ibland. Jag svarar att det är när det kommer förslag från medlemmarna. Någon vill arrangera något, någon vill grilla korv, någon vill hjälpa till med något, någon vill vara ansvarig för något, någon har förslag på något som vi kan diskutera i styrelsen, en levande klubb med aktiva medlemmar.

Med 250 medlemmar måste det ju finnas jättemånga bra tankar, betydligt fler än det finns hos 8 stycken i styrelsen.

Aktiviteter som skapar en gemenskap är något som jag tror på. Läger, klubb-tävlingar, arrangemang, stafetter där man umgås lite mer än att alla "bara" springer sin bana i skogen. Att skapa klubbkänslan är viktigt och skoj.

Kartor och banläggning är också viktiga delar. Vi har många banläggare i klubben, i många andra klubbar är det en bristvara. Även med kartritningen ligger vi i framkanten, med både skogskartor men framförallt alla olika sprintkartor vi har över hela Malmö. Att vi de senaste åren ritat 1-2 nya kartor per år är imponerande. Vi är bra på att arrangera tävlingar med många i klubben som hjälper till och gör det bra. Kvalité är viktigt på arrangemang och det är vi bra på. Det pågår lite av en generationsväxling av ansvariga på tävlingar och vi klarar det med fortsatt hög kvalité.

Där vi skulle behöva bli fler är på ungdomssidan. Att få fler nya yngre till klubben och sedan behålla dem så det blir en lite större grupp ungdomar. Vi borde kunna ha en grupp med 15-20 ungdomar som är med regelbundet eller?

Känslan är att klubben är ännu mer på gång. Ungdomarna var duktiga 2015 och vann division 2. Vi har blivit en större grupp på tisdags-träningarna med många nya ansikten. Vi har varit omkring 30 klubbmedlemmar på höstens klubb-tävlingar i natorientering. Det är några av de saker som gläder mig.

Magnus

## Kontaktpersoner i klubben

### STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83  
V.ordf. 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  
Henrik Lindblom 072-887 77 96

### MOUNTAINBIKE OL

Karl Utterback 070-923 90 28

### KLUBBMÄSTERSKAP, PRE-O

Ivan Persson 0730-55 71 81

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Styrelsen VUXENLAG  
Ungdomskommittén UNGDOMSLAG

### NYBÖRJAR/UNGDOMS-KOMMITTÉ

Jenny Lindblom 076-040 39 35  
Linda Westerberg NYBÖRJARETRÄN 073-093 08 35

### TRÄNINGANSVARIGA

Wiviann Ottosson KLUBBLÄGER 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  
Jonathan Gunnarsson TEKNIK 073-206 67 33

### SKOLKONTAKT, KARTFÖRSÄLJ.

Britt Bülow 046-25 20 13

### TÄVLINGSANMÄLARE

Bertil Kollén 040-46 51 14  
Håkan Brost 040-91 81 09  
Gert Olsson 040-49 45 66

### MOK-NYTT REDAKTION

Lennart Nilsson 070-611 16 84  
E-post: lengunnilsson@gmail.com

# Malmö OKs Styrelse för 2016.

Vid Höstmötet 2015 valdes vidstående personer att representera MOK och MOKs styrelse under 2016, med Magnus Jonasson som ordförande. Förutom de här porträtterade styrelsemedlemmarna valdes en hel del andra funktioner också, se bl.a nedanstående blå ruta på sidan 2, såsom träningsansvariga, mountainbike OL, klubbmä-

terskap, nybörjare och ungdomskommitté osv. Övriga ansvariga för andra ansvarsområden finner du i Höstmötesprotokollet som finns anslaget på klubblokals anslagstavla.



Ordförande  
Magnus Jonasson



V. Ordförande  
Håkan Grubb



Sekreterare  
Evelina Ekelund



Kassör  
Kaare Hansson



Ledamot  
Wiviann Ottosson



Ledamot  
Ulf Mattsson



Suppleant  
Karl Utterback



Suppleant  
Henrik Lindblom

## DM Natt söker funktionärer!

Torsdagen den 24/3 ska Malmö OK arrangera DM Natt i Bokskogen. Det kommer att behövas hjälp med funktionärer och några som är ansvariga för vissa områden.

Magnus Jonasson och Evelina Ekelund är tävlingsledare, Paul Schannong och Håkan Grubb är banläggare, Roland Dahlman är ansvarig för starten och sekretariatet tar Karl Utterback och Björn Norrliden hand om.

De områden vi behöver ha ansvariga för är:

- Arenan
- Kontrollutsättning
- Marka
- Resultat
- SportIdent
- Överdrag
- Prisutdelning
- Sjukvård
- Viltrapport

Om man undrar vad som ingår i de olika

områdena eller vill anmäla sig som ansvarig eller funktionär är man välkommen att kontakta någon av tävlingsledarna.

Det är inte tillåtet att som senior delta i tävlingsklass (DH21-) om man tillhör den arrangerande klubben. Vi vill också uppmärksamma våra medlemmar på att det inte är lämpligt att arrangera träningar i tävlingsområdet för andra klubbar under tiden fram till tävlingen, för att få reda på vilket område det rör sig om kan man ta kontakt med banläggarna.

Vi ser fram emot ännu ett proffsigt arrangemang, som vi brukar åstadkomma i vår klubb!

Tävlingsledningen // Evelina



## Stugvärd!

Efter ledigheten under jul, nyår och trettonhelg har livet återgått till vardagen igen, bl a med löpträning på Bulltofta på tisdagar. Det har hittills fungerat bra med att klubbmedlemmarna kommer med förslag på när man kan vara stugvärd så vi fortsätter på den vägen.

Gå in på hemsidan <http://www.mok.nu/> Klicka på **Se fler stugvärdar** under rubriken **Stugvärdar** i vänsterkolumnen för mer information! Här finner Du löpande det aktuella bogningsläget.

Kolla Din almanacka och mejla mig vilken vecka som passar Dig bäst bland de vakansnoterade veckorna.

Anmälan till undertecknad via mejl [paulschannong@gmail.com](mailto:paulschannong@gmail.com) eller telefon 070 591 38 37.

Stugkommittén/Paul

## Förbjudet område!

Vid flera tävlingar i Skåne den senaste tiden har flertalet orienterare i olika klubbar passerat på förbjudna ställen, vilket enligt tävlingsreglerna skall medföra diskning. Det är lite oklart för många vad som är tillåtet eller inte, så här är en kort förklaring.

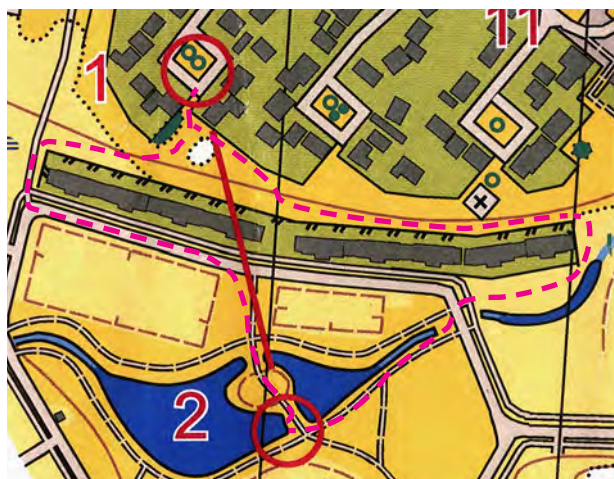
### Sprintregler

På sprint är allt som är ritat som opasserbart också förbjudet att passera, tex en häck i mörkast grönt (den med 20% svart), även om du kan komma igenom i ett hål.

Är gräsmattan utanför klubblokalen ritad som tomtmark får du inte beträda den även om det går jättebra och den är allmän mark. Opasserbara staket får inte passeras även om de är lätta passera, är där en genomgång som inte är med på kartan får den inte användas. En sjö/bäck med svart konturlinje får inte passeras.

### Skogsregler

För skogsorientering gäller samma sak för



Här ett exempel från AdventsOL i Häljarp. Mellan första och andra kontrollen finns ett staket som omgärdar tomtmark på kartan. Här får man inte passera! Men i verkligheten finns inget staket, det är ändå tomtmark. Det är kartan som gäller. Alltså förbjudet att passera. Rätt väg är enligt streckad linje.

tomtmark och förbjudna områden, dessa får aldrig passeras. Ett högt staket får passeras endast om man kan göra det utan att

röra det, alltså inte sätta en fot på det eller trycka ner det med en hand. I skogsnormen är det också lite annorlunda för blå ytor med svart konturlinje som tex sjö och opasserbar sankmark. Det står att det är en yta som inte kan passeras under normala förhållanden, under torra perioder kan den vara torrlagd. Här råder således inget förbud mot passage.

### PM gäller

Notera att PM kan alltid förbjuda passage av samtliga höga staket/sjöar/murar osv och då är det PM som gäller.

### Följ reglerna, det är ditt ansvar!

En duktig banläggare ser dock till så att det inte uppmuntras till regelöverträdelser, men man har alltid som löpare själv ett ansvar att följa reglerna.

Magnus

# Orientering

- ett kåseri

Vissa saker kan man glatt och beredvilligt erkänna att man är dålig på. Till exempel är det helt ok att inte kunna all världens matematikformler utantill. Eller tillaga en crème caramel samtidigt som man cyklar jorden runt. Eller prata swahili med skånsk intonation.

Och jag, jag skäms inte alls för att jag har svårt för att hitta rätt. Lokalsinnet ställer till det för mig hela tiden eftersom det luras. Jag har gått vilse i Rom, i Dallas, i Helsingfors och ute på ett kalhygge. Stopp och belägg! Vad gör människan ute på ett kalhygge?

Jo, jag har ju gift mig med Olle, en orienterare. Vi basketspelare vill för allt i världen inte ha basketokunniga på planen. De icke invigda gör bara stegfel och dubbeldribblar och envisas med att springa utanför linjerna. Men orienterare, de vill släpa alla – 90-åriga nationalekonomer, trångbenta tyngdyftare, fjäderlätta fotomodeller och barn i legobyggaråldern – ut i skogen. Därför har jag gått vilse på ett kalhygge. (Alla orienterare ombedes att ögonblickligen sluta läsa här. Spring en mil eller två istället, det lugnar nerverna.)

Första gången jag skulle övningsorientera, slet min man passionerat av joggingbyxorna och basketskorna. Istället ikläddes jag glänsande, iskalla nylonkläder. Med v-ringning! (hu). Sedan fick jag gula skor med dobbar så att jag kände mig som Kennet Andersson. Slutligen knyplades kompassen fast runt min handled.

- Vik ihop kartan så att...
  - Men den blir ju skrynklig då! avbröt jag.
  - Efter en mil i skogen är den inte bara skrynklig, ska du veta.
  - En mil utan boll? Är du inte klok?
  - Lugn, du ska inte springa en mil. Öva nu på att vika ihop kartan så att bara det området där du är syns, fortsatte Olle.
  - Men hur vet jag var jag är?
  - Kolla på kartan så ser du var du är.
  - Är jag här? Var är kontrollerna?
  - Fel karta, den du ska tävla med får du efter start.
  - Herregud, då kan man ju inte öva i förväg!
- När min man tittar på en karta, förvandlas alla

gula områden omedelbart i hans fantasi till öppna fält med vajande ängsblommor. När jag tittar på en karta ser jag färger, streck, prickar och måste koncentrera mig. Det är som att prata tyska, men i huvudet gå en omväg och översätta allt till engelska innan det blir svenska. Exempel: Zug, det betyder train, alltså tåg. Orienteringsexempel: En mängd prickar på kartan, det betyder många stenar – alltså ska jag inte springa där.

- Lägg kompassen på kartan med kanten på linjalen mellan de punkter du ska ta kompassriktningen. Liksom. Vrid huset så att linjerna är parallella med meridianerna. Nålen ska sen ligga i norrpilen i kompasshuset. Spring dit pilen pekar.

- Vrida hus? Indianerna? Vad betyder parallell? Är inte linjerna såna där kraftledningsgator? Pormaskarna där, är de stenar? Är träsken verkligen randiga?

Ja, jag blir fruktansvärt rädd och tappar sans och vett när han, som säger sig älska mig tills döden skiljer oss åt i sten och moras, glatt skickar ut mig i helt okända marker. Jag som inte ens kan hitta med hjälp av gatunamn och vägskyltar. Så till Den Stora Orienteringstävlingen. Man kör bil i en evighet och parkerar i uppförs-, nedförs eller sidbacke hos en glad, geggig bonde. Man tittar på alla orienterare i sina nylonkostymer. Man ser att alla är fruktansvärt uppspelta och förvåntansfulla och gladeligen bajsar i grupp, balanserande som undulater på en vågrät pinne bakom en pressening. Man förbereder sig på att när en klocka säger piip springa vilse i en evighet.

Men ute på kalhyggena hittar jag en himla massa kontroller! Jag stämplar här och där med en röd pinne i ett hål (inte så ekivokt som det låter) och springer med rosiga kinder, grenar i håret, blod på handflator, knän och armbågar i mål på endast 2,07.

Rekord! Bara 57 minuter per kilometer!

Och på vägen hem kör Olle  
- den duktiga orienteraren – vilse.

*Saxat ur Sydsvenskan för cirka 13 år sedan.*

## Månadens bana behöver din hjälp!

För månadens bana under februari kan jag hjälpa till att lägga bana, skriva ut kartor, lämna till Torup och hämta in dem. Det behövs dock någon som kan hänga ut kontrollerna innan den 1 februari och hämta in dem efter månaden är slut. Finns du så hör av dig till mig.

För mars månad (liksom februari) skall vi också undvika Natt DM:s tävlingsområde så bra det går. Den som lägger banan där bör därför kontakta mig eller Paul/Håkan G. för info om det.

Varje månad är det flera delar om skall fixas, du kanske känner att du vill ta någon del men inte allt, hör av dig då också. Man behöver inte vara banläggare för att lägga en bana.

### Kort vad som behövs varje månad.

- Lägga bana, innebär en runda i skogen och

kolla punkterna om man inte kan skogen bra.

- Rita in banan i banlägningsprogram
- Skriva ut kartor
- Sätta ut skärmar i skogen
- Lämna kartor till Torup
- Om en kontroll försvinner och det rapporteras, sätta ut en ny
- Hämta in kontrollerna
- Hämta in överblivna kartor från Torup och rapportera antalet sålda

### Anmäl ditt intresse

Anmäl ditt intresse till Bosse Paxby för alla månader utom februari där en utsättare/inplockare kan höra av sig till mig. Vill man göra allt själv i februari är det såklart också ok.

*mvh Magnus/Bosse P*

Fortsättn. från sid 1 **Vad hände 1966**

utvecklingen mot vad man kallade Örestad, dvs. en svensk-dansk bebyggelsekoncentration till öresundregionen där de tänkta broprojekten ger en snabb och bekväm förbindelse och där gemensamma förvaltningsorgan framstår som en framtida möjlighet.

På önskelistan står, därom är alla eniga, två broförbindelser, en i norr över Hälsingborg, en i söder från Malmö via Saltholm till Köpenhamn. Örestadstanken skulle ytterligare markeras om man från svensk och dansk sida kunde realisera tanken på ett nordiskt storflygfält på, förslagsvis, Saltholm.

### Några OL-resultat 1966 + fotboll.

Vid VM i Finland vann A. Hadler Norge på 1.36.02 herrarnas. Ulla Lindqvist vann damernas för Sverige på 52.45.

I budkavel segrade Sveriges herr och damlag. Svensk mästare damer Ulla Lindqvist och herrar A. Morelius.

MFF blir 9:a i serien 1966. MFF blev 1:a 1965.

### I stora vida världen.

I övrigt var det krig och elände i sedvanlig ordning (Vietnam).

Britt Wadner döms återigen till fängelsestraff för Radio Syd-verksamheten, hon överklagar.

Snöfall och sträng kyla, rekord med -52,6° i Vuoggatjålme. Kyla och snöstorm skapar trafikchaos i syd- och mellansverige.

Janne Stefansson vinner Vasaloppet.

"Nygammal vals" segrar i den svenska TV-schlagfestivalen.

Cassius Clay (Mohammed Ali) vinner en överlägsen seger över Flod Patterson i Las Vegas.



Volvo 144

### Sveriges -66:or.

Den länge väntade "stora" Volvon blev inte så mycket större än Amazonen men hade utökade innerutrymmen och en mängd vettiga konstruktionsdetaljer särskilt på säkerhetsområdet. Ur B18-motorn hade en högre effekt utvunnits - 85 resp. 115 SAE-hk i standard och S-modellen. 19.000 kr. resp 21.000 kr.



SAAB Sonett II

Saab Sonett II, med kaross ritad av Björn Karlström, var byggd på ett förkortat underrede till vanliga Saab Sedan. Motorn var en upptrimmad version av Saabs välkända tvåtaktare här med 60 DIN-hk. Karossen av glasfiberarmerad plast. 20.000 kr.

Saab Sedan fick motoreffekten höjd till 42 DIN-hk samtidigt med att oljeinblandningen kunnat minskas. 12.600 kr.

*Utdrag från När-Var-Hur 1966*

# Vinterns övningar inomhus håller dig i form!

Med dessa övningar, en upprepnings från 2013, som du kan göra hemma i köket utan att ta dig ut i regn, rusk och kyla gör att du bevarar formen. Men det är naturligtvis bättre med ett rejält träningspass utomhus.

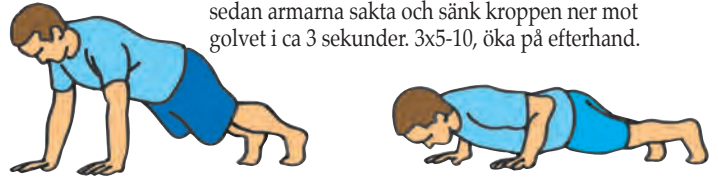
## 1. Rygg och axlar

Lägg dig på magen, håll överarmarna rakt ut och vinkla underarmen framåt i 90 graders vinkel. Sätt tårna i golvet, pressa neråt, spänn stussen. Lyft huvud och bröst, dra armarna bakåt, pressa skulderbladen samman i 5 sekunder. 3x5-10, öka på efterhand.



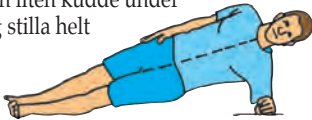
## 2. Armhävningar

En klassiker för att få styrka. Lägg dig med raka armar. Håll kroppen rak, böj sedan armarna sakta och sänk kroppen ner mot golvet i ca 3 sekunder. 3x5-10, öka på efterhand.



## 3. Magen

Lägg dig på sidan enligt teckningen, håll kroppen rak. Ha gärna en liten kudde under armbågen. Ligg stilla helt rak ca 15 sek. 3x5-10, öka på efterhand.



## 4. Lår och stuss

Ställ dig rakt upp och ner med händerna bakom nacken. Brett mellan fötterna. Böj knäna och sänk stussen sakta ner till sittställning. Res dig sedan, 3-5 sek. 3x5-10, öka på efterhand.



## 5. Sit-up med benlyft

Lägg dig raklång på golvet håll armarna över huvudet, res dig snabbt och möt ena foten med båda händerna. Upprepa med andra benet. 3x5-10, öka på efterhand.



## 6. Armhävning med benlyft

Lägg dig i position för armhävningar, lyft kroppen. Raka armar. Böj och skjut fram det vänster benet mot armarna och sedan bakåt, sänk kroppen mot golvet. Upprepa med raka armar och höger ben. Upp och ner snabbt. 3x5-10, öka på efterhand.



## 7. Snabba knälyft på stället

Rak i ryggen "sprinter" du på stället med höga benlyft. Benet skall lyftas till vinkelrät position, upprepa i snabb takt. Jobba aktivt med armarna. Se skiss. Kör på tills du blir trött 5-10 min. Vila i 3 min. och upprepa sedan övningen.

Vad skönt det känns när man är färdig!

Övningarna saxaade ur tidningen Aktiv Träning

# Därför är intensiv träning så effektiv

Forskare har hittat en förklaring till varför högintensiv träning i korta intervaller är så effektiv. Det bildas fler mitokondrier som gör musklerna mer uthålliga.

För många är några få minuters högentensiv intervallträning lika effektiv som vanlig uthållighetsträning. Konditionen förbättras lika mycket, något som har förbryllat vetenskapen.

För att undersöka vad som händer i muskelcellerna lät forskare vid Karolinska institutet manliga motionärer cykla så intensivt som möjligt under 30 sekunder. Sedan fick de vila i fyra minuter innan det var dags igen. Och så höll det på, i upp till sex gånger.

## Nya mitokondrier ger bättre uthållighet.

Forskarna tog sedan prover och det visade sig att den kortvariga träningen bryter ned kalciumkanalerna i muskelcellerna.

– Detta leder till en långvarigt förändrad kalciumhantering i cellerna och det är en utmärkt signal för exempelvis nybildning av mitokondrier, säger Håkan Westerblad, en av forskarna bakom studien som publiceras i Proceedings of the National Academy of Sciences.

Mitokondrier producerar energi och sedan tidigare vet man att förändringar som stimulerar nybildning av mitokondrier ökar musklernas uthållighet.

Orsaken till att kalciumkanalerna bröts ner var

## Vad är mitokondrier?

Mitokondrier är små sk organeller (organ inne i cellerna). De finns i varierande mängd i nästan alla celler i hela kroppen. Antal mitokondrier i en cell beror på vilken typ av cell det är. Vissa celler innehåller tusentals eller tiotusentals mitokondrier. Antal mitokondrier ökar i cellen när den behöver mycket energi, t ex vid fysisk träning.

Mitokondrierna kallas för cellernas kraftverk, eftersom det är här näring och syre omvandlas till energi som cellerna kan använda. Det sker i en process som kallas för den mitokondriella andningskedjan. Förutom att skapa energi till cellerna har mitokondrierna som uppgift att kontrollera cellindelning och celledöd.

Mitokondrierna är små, ca 0,5 – 1 mikrometer. De är uppbyggda av två membran, det inre har veck, vilket ger en större yta där kemiska reaktioner kan ske.

Mitokondrier är också speciella på det sättet att de har ett eget DNA. Mitokondrie DNA förkortas ofta mtDNA. mtDNA ärvs från mamman.

Man tror att mitokondrien från början uppstod i en bakterie.

att mängden fria radikaler ökade, något som kan förklara varför intag av antioxidanter kan försämra effekten av uthållighetsträning.

## Mest effektivt för otränade.

Forskarnas resultat är inte något som bara elitidrottare ska ta till sig av – tvärtom, förklarade Håkan Westerblad när han besökte SVT:s Aktuellt.

– Det är framförallt de som inte är så väldigt tränade till att börja med, där det här är väldigt effektivt. När man sedan blir bättre så är det mindre effektivt och eliten måste, om man använder sig av det här, också kombinera med annan typ av träning.

Anledningen till att de mer otränade tillgodosäger sig den intensiva träningen bättre är de fria radikalerna.

– Om man tränar så får man också ett bättre försvar mot fria radikaler inne i muskelcellerna. Man klarar av en dusch av fria radikaler utan att något händer.

Det är framförallt konditionsträning som löpning, skidåkning och cykling som forskarna vet har den här effekten.

– Det vi har tittat på är uthållighetsträning. När det gäller styrketräning är det ingen som vet, våra preliminära visar inte på att det händer något med kalciumkanalerna, men det är för tidigt att säga ännu, säger Håkan Westerblad.

Saxat från SVT:s Aktuellt.

# TBE vaccination, 9 februari



Precis som förra året kommer vi att få besök av Ann-Margreth Lundin från Novakliniken i Ystad för TBE Vaccination.

**Tisdagen den 9 februari vid 19 tiden** dyker Ann-Margreth upp i klubblokalen.

Orienterare har 10% rabatt och priset med rabatten är 315 kr för vuxendosen och 270 för barn dosen.

Barn dosen rekommenderas upp till och med 16 år. Betalning går bra med kort eller kontant.

Detta blir enda tillfället i år.

För de som tog dos 1 och dos 2 förra året är detta ett bra tillfälle för dos 3.

Har man inte tagit en dos innan kan man använda detta som tex dos 1,



det går även bra som påfyllnadsdos.

Alla doser är samma mängd av samma vaccin och hur ofta man skall ta syns på bilden nedan.

## Meddela i förväg.

Jag vill veta innan hur många som kommer och vuxen/barn dos så vaccinet räcker till alla.

## Någon undrade vad klubbens rekommendation är.

Det är inget som man måste ta om man inte vill, var och en får själv avgöra om han/hon vill bli vaccinerad eller ej.

Detta är endast i syfte att göra det enklare att ta vaccinet än att åka till en vårdcentral.

På senare år har antalet fall ökat och även kommit utanför de tidigare riskområdena.

## Frågor och svar.

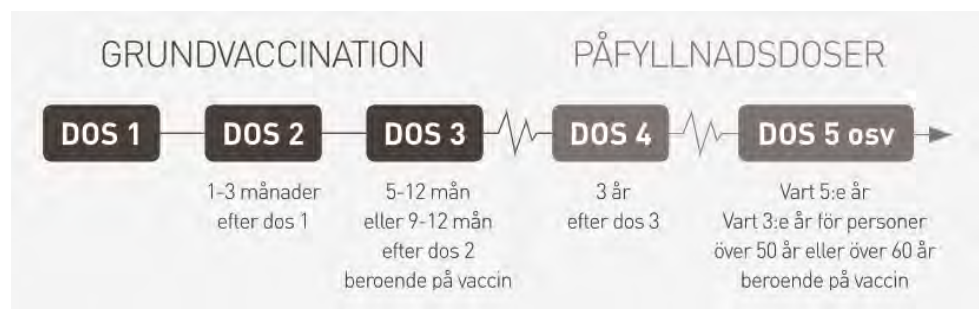
Nedan finns två länkar med mer information och Ann-Margreth svarar på frågor på klubben om ni har funderingar.

Sist finns med bild som visar platser (trolig smittplats) där folk blivit smittade under 2010 tom 2015.

## Länkar till mer info

<http://fasting.nu/>

<http://www.1177.se/skane/fakta-och-rad/sjukdomar/tbe/>



## Kallt så in i Norden!

Det är MOKs tur att arrangera Vintercupens tredje etapp, 16 januari och den här gången skall den gå av stapeln i Boket.

Arne G och Arne P hade under fredag/lördag satt ut kontrollerna, vilket i vissa fall kunde vara lite svårt. Det var inte bara löparna som skulle hitta kontrollerna, lite knepigt var det att hitta de vita märklapparna mot den vita snön. Inte helt lätt. Men det gick.

Arne G är tävlingsledare, banläggare och kontrollutsättare. Tillsammans var vi ett team på 6 personer (inklusive Arne) Arne P, Bertil, Kristina, Gunnel och jag, (Lennart). -10° C var temperaturen på tävlingsdagens morgon i Bokskogen. Vår bil rullar in på Lyckevegens parkering kl. 8.00. Solen höll på att gå upp, det ljusnade, det såg ut att bli en fin vinterdag fast lite kylig. Bilen hade vi packat redan på kvällen innan. Tält, bord, stolar och en presening att lägga som golv. Kartorna låg i sina lådor, allt var förberett. Vi var ensamma på parkeringen, endast en ensam övergiven jacka hängde på en trädgren. TC skulle ligga strax intill, inte så



långt att bära grejerna. Tält och stänger kom snabbt på plats. Efter en stund dök Bertil upp, sen Kristina och Arne G och så Arne P.

Arne P efter att ha skyltat så att tävlingsfolket skulle hitta TC till att börja med. Efter en dryg halvtimme var TC klart att ta emot de tävlande.

I ett underbart vinterväder bjöd sedan Arnes banor på en hel del utmaningar. Kanske inte helt lätt att hitta de stigar som snön gömt. 65 startande, ett flertal ungdomar antog utmaningen. Ett team från Sydsvenskan infann sig och gjorde ett reportage om tävlingen, som sedan fanns att läsa dels på deras hemsida, dels i tidningen.

De tävlande verkade nöjda och glada efter att ha fått ge sig i kast med dagens problem. Några tog en bana andra tog fyra. Allt efter lust och ork. Efter hand mildrades temperaturen och när tävlingen avslutades låg den på -6°C. Efter att ha konstaterat att samtliga tävlande kommit i mål var det dags att packa in allt i bilen igen och bege sig hem efter en trevlig dag i skogen. Lite frusna, ibland hjälper det inte hur mycket man stampar med fötterna och fåktar med armarna man fryser ändå, men ändå vid gott humör.

Vid pennan Lennart

## Vad kostar det att starta i en tävling?

Utdrag från Höstmötesprotokollet 2015.

### Punkt 10.

Magnus Jonasson föredrog styrelsens förslag till medlemsavgifter och medlemsförmån för 2016.

- Samma medlemsavgifter och medlemsförmåner gäller som förra året, inget nytt för 2016.
- Närtävlingar betalar klubben avgiften för i de fall då arrangören fakturerar klubben.
- Inga pengar betalas tillbaka om man betalar kontant på plats.
- Nationella tävlingar betalar klubben hela avgiften för dem t o m 34 år.
- Nationella tävlingar subventionerar klubben avgiften med 70 kr för övriga.
- I samtliga fall betalar man själv extra avgifter som t ex efteranmälan och brichhyra. Vid ej start får man betala hela avgiften själv.

Förslaget fastställdes av mötet.

