

Mats Håkansson, vår ordförande under åren 1999 – 2003, ger en

Tillbakablick på åren som gått ...

MOK 50 år

Ja så var det då dags för mig att berätta om mina minnen som ordförande i Malmö OK. Efter tre år i styrelsen blev jag vald till ordförande 1999 och var det i fyra år.

Fyra spännande år under vilka tre klubbar i Malmö blev en, internet blev en väsentlig del i vår sport och ny klubblokal kom närmare sitt förverkligande.

1999

Det stora under året var att vi kom överens med OK Syd om ett samgående. För att båda parter skulle vara nöjda omarbetades stadgan och bestämdes att nya namnet skulle vara MOK 2000.

Vi pratade mycket ekonomi och la fast principer för att "rätta mun efter matsäcken".

Kapitalet som upparbetats tidigare år med hjälp av Bingolotto skulle förbehållas för investeringar.

Med ekonomiskt stöd från MKB fick vi möjlighet att utveckla våra parkkartor. Pildammskartan kom väl till pass när SOFT ville ha hjälp att ordna "Naturpass" just där. Lite starstruck var jag när jag tillsammans med världsmästarinnan Annichen Kringstad gick omkring och letade kontrollpunkter i Pildammsparken.

Även i Slottsparken hade vi sedan länge karta, vilken under ett antal år användes i samband med att klubben deltog med aktivitet där under Föreningarnas dag i samband med Malmöfestivalen.

Till Östgöta tredagars var vi många som åkte. Höstfesten med middag o dans i Hemvärnets lokal var en levande tradition.

2000

Kommer ni ihåg tävlingsanmälsparmen? Man gick till klubben och anmälde sig till tävling eller ringde till tävlingsanmälsparmen som sen i sin tur meddelade tävlingsarrangören. Ja ännu var detta sättet att anmäla sig.

Att anmäla sig hemifrån via datorn kom om något år.

Sammanläggningen med OK Syd blev klar och



Bo Bülow och Claes Claesson, Danskmatchen 2010

bland annat förde de med sig i boet sin Triangelmatch med två danska klubbar som nu blev till glädje även för MOKarna. Gympa på torsdagskvällarna var uppskattat av många.

Kul i fem under sportlovsveckan på Kockum Fritid deltog vi i. Hasse Lindin vann O-ringen i H75-klassen. Vi arrangerade tillsammans med Heleneholm Kort DM och Budkavle DM. Kartritningskurs med fokus på Käglingekartan och Första Hjälpenkurs hann vi också med liksom Skinkloppet en tradition forever.

2001

I stort sett alla Heleneholms orienterare gick över till MOK och förde med sig mycket erfarenhet och tex Bokskognatta.

Vi fick äntligen erbjudande om ny klubblokal på Bulltofta, den lilla baracken jämte vår nuvarande klubblokal.

Vi blev överens om att den var för liten för oss men nu var kontakten med Stadsfastigheter på riktigt knuten och det ena ledde till det andra och vi kunde 7 maj 2004 inviga vår nuvarande klubblokal, men det får Paul berätta mer om.

Jag blev som MOK-ordförande inblandad i överläggningar om att förlägga O-ringens fortsätn. sid 2



Lena Magnusson, Roland Dahlman, Håkan Brost, Gert Olsson, Birgit Olsson och Lars Johansson

10mila summering

Under snart ett års tid har jag haft äran att träna tillsammans med MOK-gänget. Som de flesta kanske vet så tävlar jag fortfarande för Trollhättans SOK (och är inte främmande för att ställa upp för stafettlag om MOK vill springa). Så därför tänkte jag med denna blänkare uppmärksamma en av årets roligaste stafetter, 10mila!

Årets roligaste stafett

Den 14-15 maj arrangerades årets 10mila på Lugnet i Falun. Segrare i ungdomskaveln var Dalaklubben Stora Tuna OK. I damkavlen avslutade Maja Alm starkt på sista sträckan och sprang hem segern för OK Pan Århus några sekunder före Nydalens SK. Detta 10mila var herrkaveln något alldeles extra och bjöd på en spektakulär spurtstrid på den 10:e och sista sträckan fortsätn. sid 4



LINDA OCH GÄNGET

Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Tommy Garting 070-834 27 87



Krister blickar ut över det som ska bli TC 2006 i Tjörnarps. En vecka senare, tro det eller ej men det var barmark när tävlingen skulle gå.

femdagarsorientering till Malmö 2005. Tanken var att ha TC i Västra Hamnenområdet, som då var obebyggt. Malmö stad var positiva till tanken liksom de flesta övriga inblandade, men till slut så gick arrangementet till en annan arrangör. Vad hände mer? Bingolottsförsäljningen som gynnat oss så mycket tidigare blev svårare och svårare. Vi hade en livsmedelsaffär som sålde för vår räkning men i gengäld fick vi varje helg dela ut reklamappar i butikens närområde. Samarbetet med MKB fortsatte. Tack vare det kunde vi annonsera i tidningar om våra parkorienteringar som lockade allt fler deltagare. Vi fick fram än fler parkkartor. "Handikapptävlingen", Spiken var populär då liksom nu. Vi deltog i Tjoget

(jag tror med två lag) och direkt därifrån var vi många som åkte till Gotlands tredagars. Inkvarteringen var i stugbyn som drevs av min gamla Gotlandsklubb, Gute IF.

2002

Fortfarande talade vi mycket ekonomi. Vi hade en klubbuss som vi ifrågasatte nyttan av och vi hoppades på att framledes kunna subventionera en del tävlingsstarter. Ur en text i MOKnytt saxar jag: "Redan nu så är det en rätt god affär att vara med i MOK. Medlemsavgifterna täcker ungefär 20% av klubbens kostnader, eller med andra ord för varje krona Du satsar får Du fem tillbaka." Vi startade ett bingobolag där delägarna abonnerade på lotter och delade på vinsten. Ingen av oss blev miljonär, men som det sägs, det är ju trevligt att ge. Vi deltog i en hälsomässa som Region Skåne arrangerade. Till den togs fram en hel monter med orienteringsinformation. Fortfarande används ibland pappgranarna



Gunnel och Bertil hjälper knattarna till rätta med lite prisutdelning av såpbubblor och läsk. Året var 2008.

och pappstenar därifrån som kontroller på våra parktävlingar. En liten episod som hände är värd att återberätta. Klubbens älderman Claes Claesson kom fram till mig och viskade om en besökare som, när han frågade efter vägen, la till "egentligen har jag väl inte här att göra jag som är född 1927". Claes viskning till mig var "jag



Danskmatchen 2010

nändes inte berätta att jag är född 1921". På temat hälsa kan nämnas att TBE-vaccinering blev en nödvändighet. Ja detta får bli min rapport från den tid jag var ordförande i klubben, en härlig tid. Naturligtvis finns det mycket annat som kunde nämnas t.ex. tävlingar vi arrangerat och allt det arbete som lagts ner av funktionärer i samband därmed. Jag har till stor del i min text undvikit att nämna särskilda personer för att slippa risken att glömma någon. Men jag har inte glömt någon. Tack till er alla!

Mats Håkansson

En utmaning! Vågar du 2017?

Vad är 2500 meter långt och 140 meter högt? En jätteval kanske du tror?

Nej, det är ett varv på loppet Sankt Hans extreme, som i år ägde rum den 26 maj.

Loppet arrangeras av Lunds OK med Sara Snogerup Linse som tävlingsledare.

Hon hinner även springa och när jag sprungit 3 varv hade hon hunnit nästan fyra.

Skånska backar

Loppet är ett skånst lopp med mycket backar. Springer man det långa loppet på 10 kilometer så blir det 560 höjdmeter och det kortare har således hälften. För den som liksom mig är bättre på att springa än att orientera så är banan snitslad.

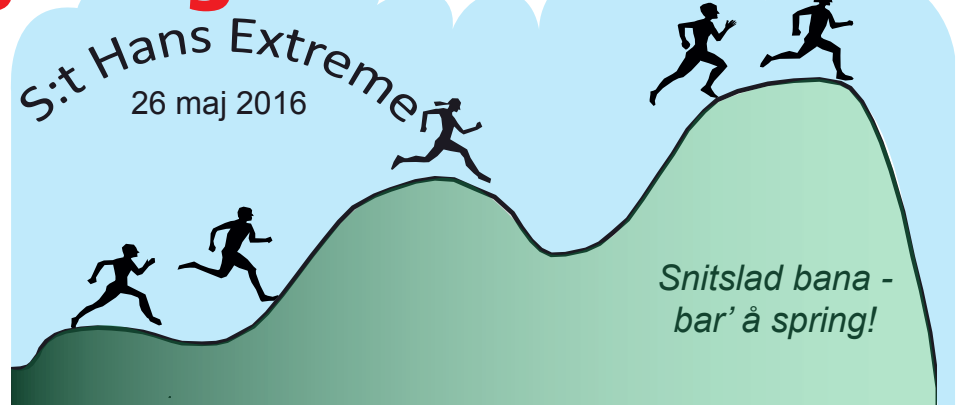
Platsen är den före detta sopstippen i norra Lund som numera är en fin park.

Den heter Sankt Hans backar men kallades också när jag som student bodde i området Monte Komposti. Låter det arbetsamt? Ja det är det så klart, men också mycket psykologi.

Backarna klaras med psykologi

Det börjar med en backe på drygt 40 höjdmeter. Före backen, som också är start- och varningspunkt tänker jag, att det blir ett varv idag. Uppe på backen tänker jag att nu är alla backar på detta varv mindre än denna.

På slutet av slingan är det dessutom en



riktigt brant backe på 15 höjdmeter, men den brukar jag gå uppför. Man känner sig nästan fräsch i benen, när man kommit upp för den och kan springa igen, så då brukar jag bestämma mig för ett varv till.

Fyra varv, en mil

Så går det i fyra varv och så har man gjort milen. Många funktionärer med glada tillrop har hjälpt till. Hon som stod längst upp på stora backen och han i grytan när man vände upp till den sista branta backen var bäst.

Snett uppför

I år var det torrt och fint, men jag tycker det är bra att springa även då med gummidubbade skor. Man får bättre grepp i

de branta nerförbackarna. Har det regnat, som förra gången jag sprang, måste man ha dubbar. Jag hade då joggingskor, men fick springa snett uppför en del backar och hade inget grepp nerför.

Ende MOKare

Jag vet inte om jag var äldst, men det var inte många som var äldre i alla fall. Däremot är jag nästan säker på att jag var den enda MOK-aren!

Ett lag med MOKare?

Nästa år skulle det vara kul om vi var flera. Det finns också en lagtävling om man är 8 personer.

Backe upp och ner. Göran v Rosen

Göteborgsvarvet 2016, ett halvt maraton

Banan var likadan, men mycket annat var nytt i år.

För mig som bestämt mig för att åka med min fru och gå på Konstmuseum och träffa min kusin var förändringarna inga problem. Vi bodde några dagar i Göteborg och konstaterade att det var 25 år sedan vi gjort staden ordentligt.



Halvmaraton idealet.

Jag gillar att springa halvmaraton. Fötterna är OK efteråt, kompressionsstrumpor fungerar bra för vaderna när det är hårt underlag och man kan börja springa igen efter 2-3 dagars vila.

Risken för magproblem är också mindre än under maraton. Jag har sprungit 5 maraton och säkert 50 halvmaraton. Det första var cirka 1985.

Kanonväder.

Vädret var bra i år för halvmaraton. 12 till 15 grader beroende på molnigheten och ett lätt regn på slutet. Det var min upplevelse, men det var lite olika beroende på när man startade mellan kl 13 och 16.

Det var nog inga kollapsar på grund av värmeslag detta år, till skillnad för vissa lopp på senare år.

Inte så trångt.

Av de 64.500 anmälda kom 45.000 till start. Var blev de andra av?

Egentligen skall man vara nöjd för det blir trångt på många ställen. Då får man bromsa, i värsta fall backa några led tillbaka, välja ett annat spår, accelerera och springa om dem som man behöver passera. Åtminstone på 10 ställen fick jag sådana här stopp.

Gatorna kräver också stor koncentration. Det är inte förrän efter 19 kilometer som man kan slappna av. Hela vägen finns gropar, trottoarkanter och refuger som kräver ständig uppmärksamhet. Skulle man falla så gör man det på betong, gaten, grus eller asfalt och det vore inte kul.

Rejåla backar till ljuv musik.

Göteborgsvarvet har tre ordentliga backar i form av Säldamsbacken, Göta älvbron och Älvsborgs-

bron. De är på vardera 25 till 40 höjdmeter. I övrigt är det lite slakmotor och totalt cirka 150 meters höjdskillnad.

Det bästa är publiken och de 50 orkestrarna som kantar nästan hela banan.

Det näst bästa är de vackra yverna t.ex. när man springer flera kilometer längs Göta älv. Till vänster en Västra Hamnenliknande modern bebyggelse och till höger vatten, Stenafärjor och den andra stranden. Personligen tycker jag detta är det bästa.

Vinterfunderingar.

För egen del hade jag under vintern funderat på om jag någonsin skulle springa under två timmar mer, nu när man ständigt blir äldre! Det lyckades på ett lopp i april och nu igen i Göteborg, trots att det bara var med en minuts marginal.

Nu visade det sig att några fler blir äldre och därför blev jag 105:e bland drygt 500 i min åldersklass. OK tycker jag för en amatör.

Lokaltrafiken gratis.

Eftersom jag var i Göteborg gjorde det inte mig så mycket att man flyttat nummerlappsutdelningen till Svenska Mässan vilket ligger en halv mil från starten. Jag kunde också utnyttja lokaltrafikens generösa erbjudande att åka kommunalt gratis i 4 dagar mot att visa upp startbeviset.

En mäsja på gott och ont.

På Mässan arrangerades också en stor sportmäsja, som verkligen var intressant för oss

motionärer. Tyvärr var det mycket som inte fungerade den första dagen jag var där. Betalningarna fungerade inte och det var jättekrångligt att ta med gäster in, som inte skulle springa loppet.

Alla tidigare år har sportmässan och nummerlappsutdelning legat vid start och mål på Slottskogsvallen.

Md buss från Malmö Stadion.

Stefan Magnusson, som ibland springer orientering med oss i MOK, har i många år anordnat bussresor till varvet.

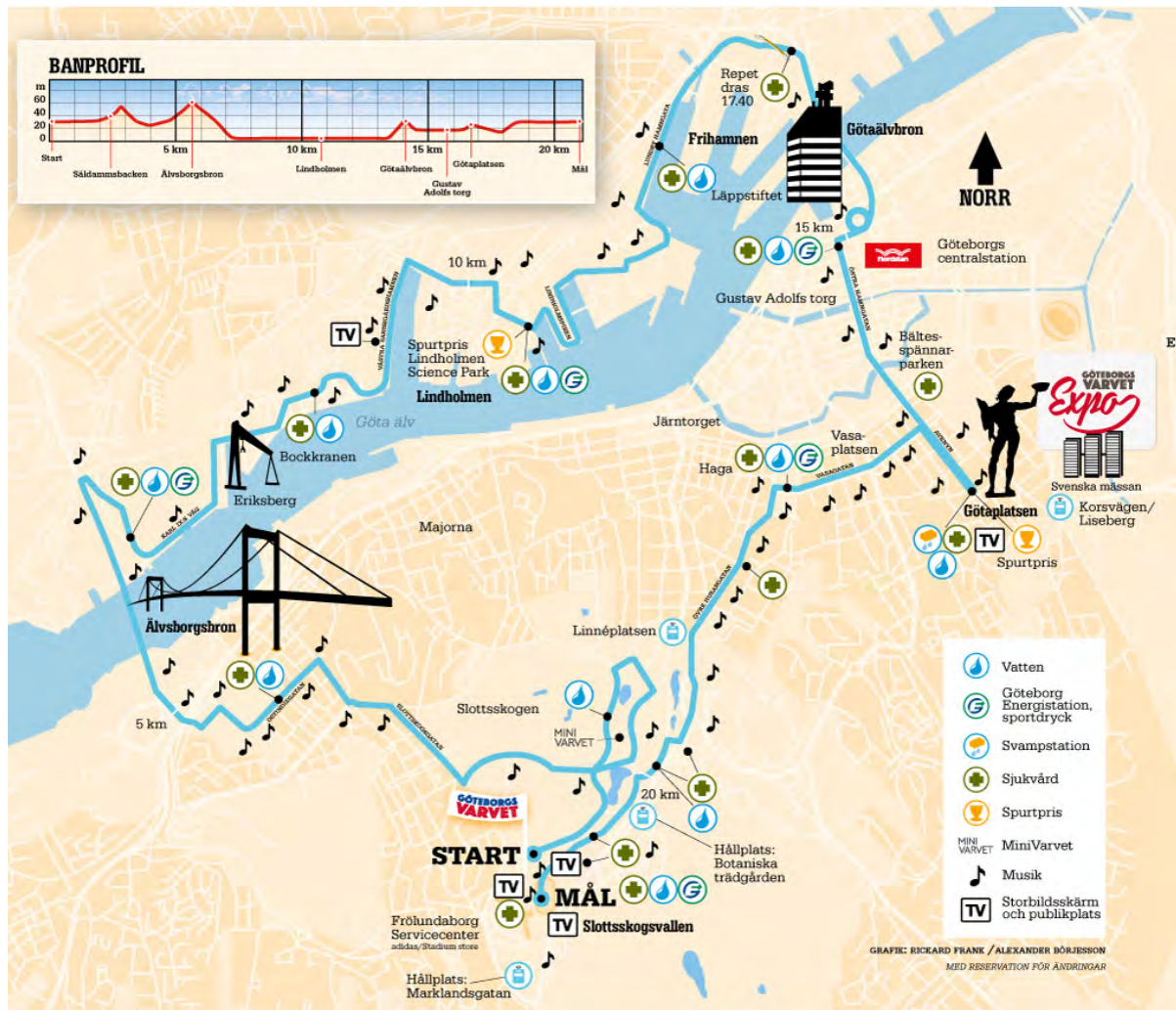
I år åkte de från Malmö stadion 06.30 och sedan hade de anpassat logistiken till de nya förutsättningarna. Hans plan är att fortsätta med det nästa år.

Anmälan till varvet börjar 1 juni och brukar bli fullt i september. Bussen kan man boka hos Stefan vid årsskiftet. Det är trevligt att åka i grupp och jag saknade den delen i år.

Inget sälskap.

När det gäller viltrapporter så brukar jag alltid titta i Säldammen i Slottsskogen när jag springer förbi efter 2 km. Tyvärr måste jag meddela att ingen säl stack upp huvudet, men jag räknar med nytt försök nästa år.

På pigga fötter och inte trötter – Göran v. R



fortsätt fr sid 1

mellan Eskil Kinneberg, IFK Göteborg och Jonas Leandersson Södertälje-Nykvam som till slut också lyckades ta hem guld.

I den tuffa och utslagsgivande terrängen hittade också TSOK.s samtliga fem lag alla sina kontroller. Trollhättans ungdomslag gjorde succé och slutade 8.a och som 3.e bästa svenska lag!

TSOK.s andra ungdomslag blev också godkänt, klubben hade också två damlag och första laget blev 92.a. Självsprang jag in andra laget på 140.e plats.

TSOK.s herrlag slutade på en finfin 120.e plats efter 10 jämna sträckor. Med över 350 startande lag i både dam- och herrstafetten gör 10mila till en mäktig orienteringsupplevelse.

Nästa år går 10mila i Partille strax utanför Göteborg och då hoppas jag se flera MOK-lag på startlinjen!

/Linda Westerberg

140	Trollhättans SOK 2	5:04:50				
1.	Ida Kristiansson	53:58	129	+7:39	53:58	129
2.	Anna Kristiansson	1:06:08	211	+19:17	2:00:06	180 +51
3.	Susanne Wiklund Björk	1:03:12	75	+12:30	3:03:18	132 -48
4.	Malin Kristiansson	35:34	112	+7:27	3:38:52	124 -8
5.	Linda Westerberg	1:25:58	180	+29:02	5:04:50	140 +16

Fler MOKare (f.d.) var i farten och sprang 10mila denna dag. För Halmstad var det Ingela Alvmynren och så här placerade dom sig.

168	Halmstad OK 1	5:14:15				
1.	Johanna Holmén	58:59	200	+12:40	58:59	200
2.	Malin Settergren	1:08:40	229	+21:49	2:07:39	212 +12
3.	Ingela Alvmynren	1:05:01	96	+14:19	3:12:40	173 -39
4.	Karin Gustafsson	35:19	102	+7:12	3:47:59	161 -12
5.	Karin Karlsson	1:26:16	182	+29:20	5:14:15	168 +7

MOK.s nybörjarkurs våren 2016



I slutet utav mars drog vi igång en nybörjarkurs i klubben. Under åtta tillfällen har drygt 10 st återkommande deltagare lärt sig den grundläggande teorin, så som kartans färger och tecken, skala och hur man passar en karta. Linda och Britt har

lett kursen tillsammans med Siri. Vi har nu lärt adepterna att orientera på egen hand på en grön-vit-gul nivå. Vi har också hunnit med att grillas i Bokskogen och sprungit några snabba och roliga sportident-stämplingsrundor.

Ett flertal barn och ungdomar har också redan sprungit i både U1 och U2 klassen samt deltagit i klubbmästerskapet i den blåvita MOK-dressen. KUL tycker vi!

Vi vill passa på och tacka alla som har hjälpt till och

kommit på vårens kurs, det har varit ett rent nöje att träffa er varje vecka! I september drar vi igång en liknande kurs och då hoppas vi att många av barnen, ungdomarna och de vuxna återvänder.

/Linda Vesterberg, Britt Bilow och Siri Jeppson



Expo Torup i Stallarna.

Den 17 juli och 14 augusti, mellan 11:30 och 16:00, är det publik aktivitet i Expo Torup i Stallarna.

Här tänkte vi rita en sprint karta över området och låta allmänheten prova på orientering.

Det blir ett mellanting mellan sprint och micro orientering.

Det behövs några medhjälpare dessa dagar, Magnus fixar karta och bana.

Men någon som kan hjälpa till med Sport-

Ident samt berätta om klubben och göra reklam vid start/mål.

Hör av dig om du kan hjälpa till.

Magnus Jonasson

Annandag Påsk 2017

som infaller den 17 april är det en tävling i skogarna NV om Tjörnarp, med arena nära Hädensjö, som arrangeras av Malmö OK.

Boka dagen redan nu och även dagen innan för att hjälpa till med arenabygge och kontrollutsättning.

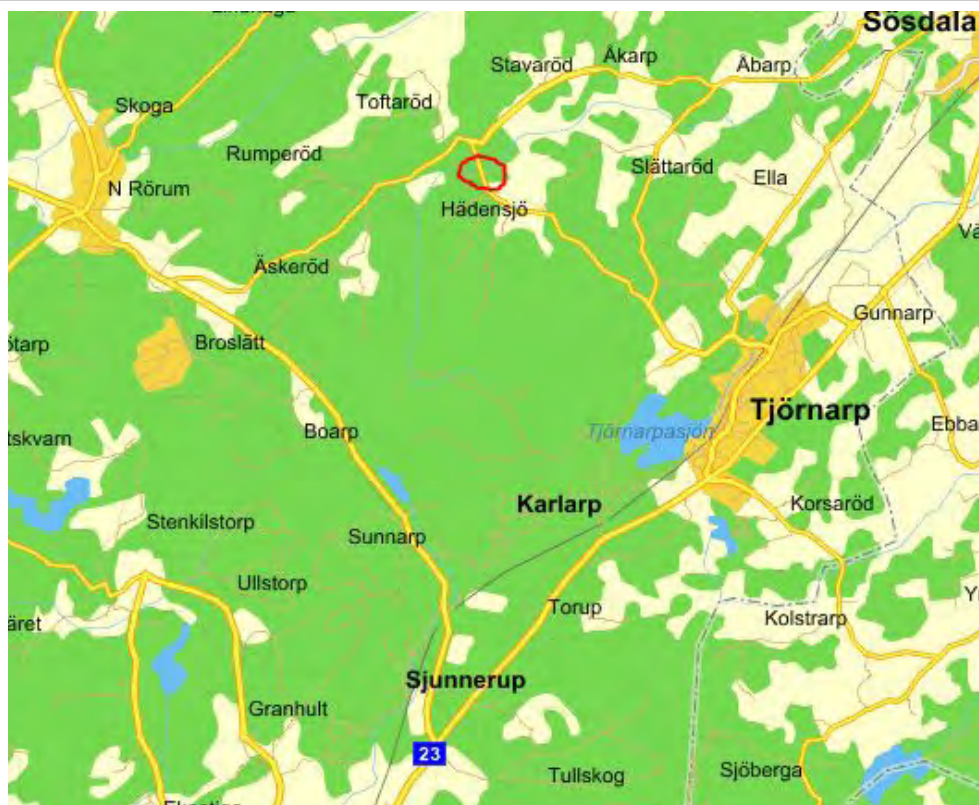
Och så är det bara att höra av sig om man vill ta ansvar för en liten eller större del av arrangemanget.

Det mesta finns kvar att välja på, kartritningen är dock redan påbörjad och lite banläggningstankar finns.

Svara till Magnus

Klubbkväll: tisdag 19-21.

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



Köp lott i MOKs vänner!

Läs mer om MOKs vänner på vår hemsida. Alla MOKare och även andra har chansen.

Inbjuden till MOK-golfen.

Ett särskilt förmånserbjudande är att som lottägare så får du också den extra bonusen att bli inbjuden till MOK-golfen.

Tipsa gärna dina golfande vänner att även bli MOKs vänner, de får då vara med och tävla om det originella vandringspriset senare i höst.

Kontakta Kerstin Nilsson på tex.

kerstinnilsson05@hotmail.com

om du eller någon vän är intresserad.

Köp lott och var med att stödja våra unga orienterare!

Mats H

Ligger amerikanerna steget före?

Hur många steg tar man på en dag? Det har Catrine Tudor-Locke vid Arizona State University med hjälp av en stegräknare kommit fram till. Amerikanska män går i genomsnitt 7192 steg om dagen, medan kvinnorna är nere i 5210 steg. Siffrorna anses dock vara något högre i Europa, där det är vanligare att man går till vardags. Undersökningen visar också som väntat att överviktiga rör sig mindre, och att de flesta tar fler steg under arbetsdagar än under helger. Denna och andra undersökningar har för övrigt fokuserat på rörelser och nu rekommenderas alla att gå minst 10 000 steg om dagen. svenska flickor tar mellan 12 000 och 14 000 steg per dag, medan pojkar kommer upp i 15-18 000. Ju mindre man är, desto fler steg tar man.

Anders Raustorp har lagt fram en avhandling vid Karolinska Institutet, i vilken han hävdar att flickor mellan 6-12 år bör ta minst 12 000 steg per dag för att må bra och hålla vikten. Pojkar bör ta 15 000.

Alla steg blir totalt en hel del under årens lopp. Enligt det brittiska Office for National Statistics går vi i genomsnitt 305 kilometer om året – motsvarande sju maratonlopp. Under ett liv blir det 18 440 kilometer eller nästan halvvägs runt jorden.

Hur många steg tar en orienterare?

De minsta håller igång mest!

Antalet dagliga steg minskar under livet i Västeuropa.

Äldre vuxna **6 000 – 8 500**

Yngre vuxna **7 000 – 13 000**

Större barn **10 000 – 12 000**

Saxat ur Illustrerad Vetenskap

Sprint KM i Svedala, Roslätt

MOKs mästerskap duggar tätt i maj månad detta nådens år 2016. I Svedala närmare bestämt, med TC vid Roslättskolan hade OK Kontinent lagt ett flertal banor för de olika tävlingsklasserna.

Jag, Lennart hade i år avancerat till "Elitklassen" 75 år, man tror ju inte själv att det är sant att få ingå i detta celebra sällskap. Nåja, banan som var på 1,9 km (stod det på kartan) gick i omväxlande bostads- och parkmiljö, där det gällde att snirkla sig igenom området på smartaste sätt. Utan alltför stora omvägar. Det var tätningar och träd om vart annat, för det mesta, som var kontrollerna och skulle letas upp. Helst med sprinterfart under sulorna. Farten var så där för mitt vidkommande, 36.53 blev sluttiden alltså ca 20 min/km. Men jag tränar för att bli bättre (snabbare).

Det var ett underbart väder denna kväll när ett antal pigga MOKare korades till mästare i Sprint och så här ser listan på mästarna ut samt deras mästartider. Grattis till alla segrarna och till alla er andra som inte nådde ända fram.

Ivan blomsterhyllade vinnarna i en enkel ceremoni.

Resultatlista KM sprint 12 maj 2016

D 10 1,4 km

1. Alma Giese 17 min. 27 sek

D 16 2,3 km

1. Agnes Lindblom 13 min. 46 sek

D 21 2,7 km

Anna Isgren 16 min. 27sek

D 35 2,6 km

1. Sara Palminger 18 min. 44 sek

D 45 1,7 km

1. Carolina Landin 19 min.17 sek

D 65 1,7 km

1. Margareta Kristensson 17 min. 35 sek

H 12 1,6 km

1. Jonathan Palminger 13 min. 56 sek

H 14 2,3 km

1. Alfred Ahltin 14 min. 11 sek

H 21 3,1 km

1. Jonatan Gunnarsson 14 min. 27 sek

H 35 2,7 km

1. Sebastian Giese 14 min. 31 sek

H 45 2,7 km

1. Håkan Grubb 15 min. 55 sek

H 55 2,6 km

1. Benjamin Viebke 17 min. 19 sek

H 65 2,3 km

1. Håkan Nilsson 17 min. 3 sek

H 75 1,7 km

1. Benny Johansson 16 min. 32 sek

Lennart



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

TRÄNINGSANSVARIGA

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 070-746 36 18

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

Bilder från en orienteringsdag

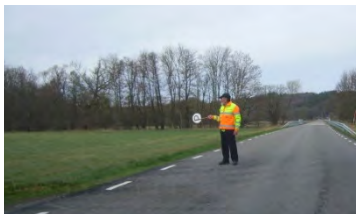
10 april 2016, i Brösarp. Ett litet reportage om hur en härligt aktiv söndag kan se ut.



Upp i arla morgonstund för samäkning till tävlingen.



Bra skyltat gör att vi hittar rätt



Vägvisare leder oss på rätt spår



Sista finjusteringarna sker före start i en ramslöksdoftande glänta i skogen. Åskådande hästar ser avundsjukt på. Från själva loppet hann jag inte ta några bilder, men jag kan lova att det var utslagsgivande i den backiga terrängen.

Som sagt, var eliten även på plats så vi kunde avundsjukt se deras fart när de spurtade mot mål.



Snälla markägare upplåter parkering

Servicefunktionerna är igång. Behöver någon utrustning kompletteras så finns det att köpa. Markan har öppnats om någon behöver stärka sig redan före loppet.



Tävlingdagen närmar sig sitt slut



Ibland kan det vara en bit att gå från parkeringen till TC, tävlingscentrum. I dag är det även rankingtävling för svenska och utländska elitlöpare.



Sjukvården är beredd.



Efter avslutat lopp tvagas den sunda kroppen så att det känns ända in i den sunda själen.



Resultatplanket studeras på hemvägen. Väl hemma går vi in på datorn och analyserar sträcktider jämfört med våra medtävlare.



På TC samlas vi klubbvis.



Alla förberedelser måste göras noggrant. God service erbjuds för den saken.



Fikat sitter bra, tillsammans med det ack så viktiga eftersnacket. "Hur sprang du där, vilken tid hade du mellan kontroll si och så"



Barnen tar farväl av hästarna

Till natten kan vi drömma om ännu en fin naturupplevelse och sova gott efter att ha fyllt på både hjärta och hjärna.

Bakom pennan och kameran Mats Håkansson

KM Lång i Sövdeterrängen

Så var det dags för ännu ett mästerskap och denna gång KM Lång.

Tävlingen gick i Sövde vid Sövdesjön på karta över Karup. En karta som Ivan hade ritat, vi hade tidigare varit på denna karta alldeles i närheten när vi sprang Natt-Mästerskap i höstas.

Tävlingen hade start och mål vid Sövde idrottsplats.

H75 banan, min bana, var 3,9 km lång och började i ett villaområde. Det var full fart från början och synnerligen lämpat för de löpstarka med klipp i benen.

Kontrollerna 1 och 2 var ingen match för de snabba och får betäcknas som ren transportsträcka för dessa.

Till 3:e var det ungefär halva sträckan som var på stig/väg, därefter blev det kanske lite lurigare om man ville springa rakt igenom terrängen, så gjorde jag, det gick rätt så bra,

hamnade cirka 30 m väster om kontrollen och hittade den snabbt.

Ny kompassriktning till 4:an och inte mycket att ta på, två stigar skulle passeras samt några gropar och sen var det att stämpla vid bäckslutet, klockrent, tänk va duktig man är. Men så gick det inte överdrivet fort ca 20-25 min/km. Färden gick vidare mot 5, 6, 7 och 8. Gropar, sänkor och höjder skulle vi leta efter. Vid 6 och 7 började det vimla av folk med olika kontrolldestinationer och det blev rikningar både hit och dit. Somliga mer på hugget än andra. Men så gällde det ju också mästerskapstitlar. Arne vann i H75 det vet vi, men vad gjorde Benny med segern som han hade som i en liten ask.

str tot	str tot	str tot	str tot	str tot	Namn
5-6 (133)	6-7 (134)	7-8 (137)	8-9 (200)	9-14	Klubb
2:25 (1)	3:24 (4)	2:57 (1)	3:17 (2)	0:20 (1)	Arne Gustafsson
28:38 (1)	32:02 (2)	34:59 (1)	38:16 (1)	39:36 (1)	Malmö Orienteringsklubb
2:33 (2)	1:58 (1)	5:09 (3)	2:26 (1)	0:22 (2)	Benny Johansson
29:52 (2)	31:50 (1)	36:59 (2)	39:25 (2)	39:47 (2)	Malmö Orienteringsklubb

Kolla, han tar ledning mellan 6 och 7 med 11 sek. Men sen händer något på väg till 8:an.

Han tappar över 2 min. Och det går inte att reparera, sträckan är för kort, in till mål. Riktigt rafflande, vilken fight, men det visste de inte om.

Sista kontrollen innan mål var en koja, men satt kryss som markerade kojans rätt?

Kojan stod efter det gröna. Nu gjorde det inte så mycket, jag hade inte med saken att göra.

Alltså att bli först.

Då hade man fått vända upp och ner på prislistan.

Som avslutning på det hela delade Ivan ut Pelargonier till segrarna och fick själv en välförtjänt applåd för denna trevliga tävling, applåden tilldelades också alla hans medhjälpare. Varm korv eller hamburgare fick avsluta tillställningen.

Och dessutom, vi hade tur med vädret!

Lennart

Mästarna KM lång 14 maj 2016

D10, 2 100 m: 1. Annika Johansson, 30.59

D16, 4 600 m: 1. Agnes Lindblom, 42.12

D35, 6 600 m: 1. Sara Palminger, 50.11

D65, 3 900 m: 1. Margareta Kristensson, 44.57

H21, 9 600 m: 1. Sebastian Wahlström, 1.08.49

H14, 4 000 m: 1. Alfred Ahltin, 28.12

H12, 2 100 m: 1. Jonatan Palminger, 16.41

H35, 7 900 m: 1. Linus Malmsten, 54.54

H45, 6 500 m: 1. Håkan Grubb, 48.37

H55, 6 600 m: 1. Roland Dahlman, 52.49

H65, 4 600 m: 1. Håkan Nilsson, 43.15

H75, 3 900 m: 1. Arne Gustafsson, 38.36



Lite mer om orientering!

Följde GPS – hamnade i sjö...

Vi vet ju alla hur svårt det kan vara att orientera, förlitar man sig då också på en GPS där vägarna uppenbarligen inte stämmer så kan det gå illa. Som för en ung kanadensiska.

Den 23-åriga föraren litade blint på sin GPS när vädret begränsade sikten, färden slutade med sjösättning och en simtur. Hennes Toyota Yaris var utrustad med GPS och det slutade i en sjö i Kanada. Ingen bra kombination. Dåliga kartor?

Regn och dimma

Då regn och dimma drog in blev sikten så pass dålig att en 23-årig kvinna i Ontario, Kanada, valde att förlita sig på sin GPS för att ta sig hem på ett säkert sätt.

Ett ödestigert misstag då den navigerade (rätt ord) henne till en sjösättningsplats för båtar i Little Tub Harbour i Tobermory.

Flytande

Bilen höll sig dock flytande tillräckligt länge för att kvinnan skulle hinna hissa ned sidorutan och ta sig ur bilen innan den sjönk till botten. Efter en simtur på cirka 30 meter tog hon sig till ett hotell där hon kontaktade polis.

Förutom att ha blivit nedkyld efter simturen

i det fyrgradiga vattnet klarade hon sig oskadd. Dagen därpå räddades bilen ur vattnet med hjälp av dykare och bärgningsbil. En slutsats av denna malör är att man ska inte ta sig vatten över huvudet när man är ute och kör bil. En tanke om sidorutorna,

använde hon vev? Annars kan det väl bli kortslutning (el/vatten) och rutorna går inte att *sänka ner*. (Mycket passande formulering). Och man är inestängd.

Saxat ur Teknikens Värld



MOKs nya tävlingskläder

Det är lite frågor då och då om hur det går med de nya kläderna.

Onsdagen den 25 maj innehöll bland annat ett styrelsemöte då det beslutades en hel del om kläderna.

När det gäller löpoverallen/överdrag kommer vi att behålla Trimtex med samma design som vi har nu.

För tävlingskläder byter vi till noname, <http://www.nonamesport.com/se/produkter/clubline-orientering>

Egen design

För tröjor har vi valt ut tre modeller som vi tror passar alla önskemål vi har fått.

- En kortärmad sommartröja O-Top SS. Perfekt nu när det är varmt ute.
- En kortärmad modell i mer funktionstyg, Caliber.
- En långärmad modell, samma som den kortärmade Caliber, fast med långa ärmar.



orientering

O-TOP SS

Vår traditionella O-top är marknadens lättaste tröja! Beroende på design görs O-top i O-AIR nättyg eller O-VENT mesh med ledig passform och med en skön krage i lycra. Den är stark och enormt luftig- det här är tröjan som alla vill ha i varmt sommarväder. Är man under tidiga vartävlingar och sena hösttävlingar frusen av sig så är O-top utmärkt tillsammans med ett linne eller Skinlife Pro underställ. Tröjan kan även fås med långa ärmar. Unisex passform.



orientering

CALIBER SHIRT UNISEX

Vår nyaste utveckling bland orienteringströjor. Slitstarkt TRAIL TECH funktionstyg kombinerat med O-VENT mesh paneler garanterar komfort och ventilation på en helt ny nivå. Tack vare Calibers lite lösare passform fungerar den utmärkt både som sådan men också tillsammans med ett underställ. Tröjan har kort dragkedja med vindlist och halskydd samt en 3cm hög krage. Finns endast att fås i digitaltryckt design.



Dessa tre kommer att ha klubbens egen design, det vinnande förslaget i omröstningen. Modeller (kort ärm) hänger i klubblokalen.

Standardmodell

När det gäller byxor kommer vi att använda standardmodell, dvs ingen egen design.

Vi kommer att ta upp beställningar för de som vill använda sig av noname.

Det är också OK att själv köpa från andra tillverkare. Vi kommer att ha en rekommenderad färg.

Priser? När, var och hur!

Saker som pris, hur och när ni beställer kommer det mer information om senare.

Nu jobbar vi med att få hem provexemplar av alla modeller och storlekar.

Och samtidigt skall vi få vår design att passa nonames modeller och så de får färgerna enligt våra önskemål.

Nonames modeller

Ovan syns information från noname om de två modeller som vi har valt (Caliber i både lång och kort ärm).

Den vinnande designen

Sedan den vinnande designen.

Röstresultat ser du i vänster spalt, grönt är vinnare, alternativ två.

Siffrorna med två decimaler är snittplacering bland de röstande (43 st).

Sedan kommer en rad för varje röst, där man angett 1 för den tröja med helst vill ha.

Vad man gillade varierade en hel del, men det var ändå en ganska klar vinnare.

Magnus J

PS. Den vinnande designen har vi varit tvungna att anpassa till mönstert för de resp. modeller vi valt. Det är därför det ser lite annorlunda ut än det vinnande förslaget.

1	2	3	4	5	6
2,91	2,12	3,93	4,14	4,33	3,56
3	2	5	4	6	1
1	2	5	4	6	3
2	1	5	5	5	3
6	5	1	2	3	4
2	1	5	5	5	5
1	4	2	5	3	6
6	2	3	4	1	5
3	1	6	4	2	5
4	3	1	2	6	5
2	2	5	5	5	4
1	4	4	4	4	4
4	4	4	4	1	4
2	1	4	4	4	4
2	1	3	5	4	6
2	1	4	6	5	3
4	4	4	4	1	4
1	2	3	5	6	4
2	1	3	5	4	6
6	5	4	2	5	1
1	2	6	5	4	3
2	1	4	5	6	3
2	1	4	6	3	5
3	1	6	4	5	2
2	1	5	4	6	3
6	3	5	2	4	1
6	5	1	3	4	2
3	2	5	6	4	1
6	1	4	3	5	2
3	1	5	4	6	2
3	1	4	5	6	2
6	3	1	5	2	4
2	1	3	5	6	4
1	2	3	4	5	6
1	3	5	4	6	2
4	3	6	2	5	1
3	2	5	4	6	1
1	2	4	4	4	4
2	1	4	3	6	5
6	5	4	2	1	3
2	1	4	6	3	5
2	1	3	5	4	6
2	1	3	4	5	5
2	1	4	4	4	4