



MOK

NYTT

M A J 2001

EN TIDNING
MED KLUBBNYHETER FÖR
ALLA OL-VÄNNER!

Klubbutveckling

Satsningen att utveckla klubben går vidare. Som vi har konstaterat tidigare så måste vi först se till att ha tävlingsplatser, dvs kartor. Vinterns kartriktningkurs har nästan givit ett bättre resultat än vad vi vågat hoppas på. Vi har nu ett stort gäng entusiastiska "kartförnyare" i klubben. Styrelsen hade avsatt medel i budgeten för att köpa hjälp med att revidera Bokskogskartan, men nu gör vi det i stället med ideella krafter under Håkan Nilssons ledning. På gång är också revidering, utvidgning och nyritning av ett stort antal parkkartor. Målet är att vi till nästa år skall ha färsk kartor över; Klagshamnssudden, Spillepengen, Kroksbäck- och anslutande parker, Sibbarp, Bunkeflo, Käglinge, Folkets park, Gyllins

trädgård, Alnarp, Rosengård syd och nord, Ribersborg, Staffanstorp, Svedala, Oxie, utökad Bulltoftakarta och kanske fler områden om ni har tips på fler.

Vad skall vi sen göra med alla dessa kartor? Skall vi bara ha dom för oss som redan är medlemmar eller skall vi satsa på att få fler ungdomar och vuxna intresserade av orientering? Aktivera skolor, scouter, företag och andra att prova på orientering? Jobba mer med Naturpasset ihop med Apoteken? Det är dags att lägga upp strategin för nästa steg och intresserade medhjälpare får gärna höra av sig. Att sen kunna locka med möjligheten att få delta i ett brO-ringen 5-dagars med Malmö som huvudort om några år vore väl kul??

Mats H.

Tjoget

Årets tävling går den 7-8 juli. Samlingsplats är Gydingsmåla mellan Lessebo och Hovmantorp. SportIdent används. Medtag din bricka. När den slutgiltiga laguppställningen lämnas är det även dessa bricknummer som gäller. Vid byte av löpare/återbud måste anmäld bricka lånas ut till den som springer sträckan. Klubben hyr ett militärtält. I övrigt i egna tält eller husvagnar utan förtält. Laguppställning och mer info till anmälda i god tid före tävlingen. Alla som anmält sig till Tjoget får springa. Om du inte kommer med i MOK:s lag så finns det en pool där du blir anmäld och får springa tillsammans med löpare från andra klubbar. Läs mer på www.tjoget.nu och på MOK:s hemsida.

Magnus och Gunnel

4-klubbs årets viktigaste tävling!

Boka redan nu söndagen den 9 september för årets 4-klubbs. I år satsar vi på att gå upp i Grupp D igen.

Retar det dig att det är fel på kartan?

Om du tycker något är fel på MOKs kartor kan du enkelt åtgärda detta genom att ta kontakt med Håkan Nilsson när det gäller Bokskogskartan eller Magnus Jonasson på övriga klubbkartor och gå igenom felet med dem så vi får kartor som mer stämmer med verkligheten.

Red.

Klubbläger

Helgen den 22-23 september har FK Göingarna dubbeltävling i Gumarp. Malmö OK planerar ett klubbvägar i anslutning till dessa tävlingar. Övernattning kommer att ske i OK Gynges klubbstuga i Osby. Mer information och anmälningslista kommer ut i slutet av sommaren. Redan nu vill vi dock göra er uppmärksamma på detta, så att ni kan planera in den aktuella helgen.

Träningskommittén

MPWT

Malmö Park World Tour, succén från tidigare år fortsätter. Att springa orientering när vädret är som bäst och tävlingsplatserna är på cykelavstånd. Kan det bli bättre. Vi utnyttjar som vanligt parkerna i närområdet.

Träning och tävling i ett!

Tävlingsmomentet finns där, men inte minst är MPWT ett perfekt sätt att hålla fläset uppe till höstens orienteringssäsong. MPWT är också ett utmärkt tillfälle för nybörjare, unga och gamla, att komma igång med orientering. Hela idén med MPWT är att den skall vara opretentiös och lätt att arrangera. Dam- och herrklassen springer samma bana på ca tre kilometer. Det ryktas att ungdomskommittén kommer att lotta ut uppmuntringspriser till deltagande ungdomar. Se mer på www.mok.nu/mpwt/

Välkomna mellan 18.00 – 19.00 till:

26 juni	Bulltofta
3 juli	Rosengårdsbadet
10 juli	MOK:s klubblokal
17 juli	Pildammsparken Baltiska vägen
24 juli	Flansbjerg koloniområde
31 juli	Oxie
7 augusti	Alnarp, Sundsvägen
14 augusti	Borgarskolan

BINGOLOTTO

Är du en riktig gynnare?

Gynna Malmö OK – Köp Bingolotter. Ring Bengt tel. 94 96 35 och prenumerera på BingoLotto så skickar han hem lotten till dig varje vecka.

Lilla femdagars

Datum	Arrangör	Samling
5/6	Lunds OK	Dalbybadet
7/6	OK Silva	Saxtorp-Lundåkra
12/6	OK Kontinent	Sjöbo-Ora
14/6	Ystads OK	Ystads sandskog
19/6	Malmö OK	Bokskogen

För närmare info om starttid och avgift, ring MOKs tel.svarare eller titta på MOKs hemsida.

Gratis e-post till alla medlemmar

Har du ingen e-post-adress kan du få ett pop3-konto hos Malmö OK. Du får en @mok.nu adress kopplad till ditt konto. Brevet kan även läsas med webmail, typ hotmail.

Har du redan en e-post-adress men vill ha en lättare, kan du få en @mok.nu adress. Brev som skickas till denna adress skickas automatiskt vidare till din vanliga adress.

Tjänsterna får du gratis.

Magnus

Anmäl Din E-postadress till MOK

Då när vi dig lättare och snabbare!

Du som inte redan gjort det. Gå in på vår hemsida och meddela din E-postadress. Hur det går till finns bra beskrivet i förra numret av MOK-nytt. Har du inte den kvar så finns den på hemsidan.

Senaste Nytt

om tävlingar, träningar
och annat smått och gott

Ring 49 52 52

Spiken en populär tävlingsidé!



Segrarna - Linda och Arne.

Spiken - en kul tävling

Spiken är verkligen en riktigt kul tävling. Det har jag tyckt i flera år och aldrig glömmar jag väl senast jag var med, för två år sedan. Då skiftade det hej vilt i ledningen av loppet och det bomrades dessutom rejält på många håll. Själv trodde jag på seger på väg till sista kontrollen det året men lilla kärret gick ej att hitta. Till slut var vi ett helt gäng som letade där innan Toivo fick syn på skärmuslingen och kunde löpa i mål som vinnare. Per L. blev väl tvåa och jag trea, tror jag.

Årets tävling!

I år var vi ju riktigt många, 32 startande, och det gjorde det hela extra intressant. Handikappsystemet gör ju att det är ovisst att peka ut någon favorit men för egen del trodde jag nog mest på Håkan N eller Hasse eller någon av de andra "nya" från HIF. Eller någon annan, kanske Roland fast han hade ju en hel del minuter att plocka in. Alltnog, jag gav mig iväg på mitt lopp strax efter pensionärerna. Försökte raska mig i början eftersom jag visste att Paul och Benny likt blodtörstiga vargar jagade bakom. Gick väl rätt bra de första kontrollerna men vid 5:e var det stopp. Stenen uppe vid höjden i granskogs-partiet kunde jag inte hitta och där gick en dryg minut har jag förstått efteråt. Tack o lov såg jag ingen annan när jag stämp-lade men de var tydligen inte långt borta för strax därpå kom Håkan susande förbi och lite

bakom honom såg jag även Benny. Sen kom långsträcken som gick riktigt bra och jag tänkte att "Håkan vinner men jag skall minsju kämpa om platserna närmast". Strax före nästsista kom jag ifatt Hasse och när vi två kommer fram till tätta granskogen vid nästa kontroll så går Håkan där och letar. Jag lyckas finna den först och försökte smyga därifrån men de andra två hade förstås sett mig. Som tur var så spikade jag sista kontrollen i öppna bokskogen och sedan var det en härlig känsla att få springa i mål som segrare. Till slut: Stort tack till Magnus och Mika för trevligt arrangemang!

Arne G



Arne spurtar mot mål.

Spiken - debutsuccé

Söndagen den 6 maj var det så dags för min debut i den så omtalade Frostavallsspiken. Vi var fyra stycken D21:or som startade sist och därmed hade hela fältet av damer framför oss att jaga.

Ingela och jag hade kommit överens om att samarbeta för att därmed öka chanserna att komma ifatt övriga tävlande. Så fort vi kom ut i skogen glömdes dock denna överenskom-melse. Vid den tredje kontrollen hade Ingela fått ett litet försprång, men i iveren att utöka detta sprang hon ut fel från kontrollen. Jag såg



Målsprint för Linda.

genast min chans och smög iväg åt andra hållet så obemärkt som möjligt. Innan start hade jag blivit varnad för Berit Schannong, vinnaren från förra året. När jag så fick syn på henne på väg till näst sista kontrollen kändes det mycket bra. En rejäl miss till sista kunde dock satt stopp för den lyckan. Oturligt nog blev missen dessutom uppmärksam av både Ulf och Torbjörn som satt på pass i skogen. Efter dusch bjöds det på fika i det fina värvärdet samtidigt som sträcktiderna synades både fram- och baklänges. Hoppas Magnus och Mika arrangerar ett lika fint Frostavallsspiken även nästa år. I så fall kommer jag tillbaka med målsättningen att försvara min seger.

Linda

JUBILARER

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
06-06	Lars Schön	50	1951
06-10	Jens Kastensson	40	1961
06-18	Josefin Sjöberg	10	1991
08-03	Oscar Ahl	10	1991

Nya medlemmar

Andersson Fredrik, Spångatan 31C, 211 53 Malmö, tel. 040-30 58 41
Elofsson, Birgitta, Fågelhundsvägen 32, 226 53 Lund, tel. 046-13 19 03
Pettersson Linda, Spångatan 31C, 211 53 Malmö, tel. 040-30 58 41
Schalin Ronny, V. Rönneholmsvägen 64B, 217 41 Malmö, tel. 040-98 15 62
Schön Lars, Friisgatan 29, 214 21 Malmö, tel. 040-23 76 95

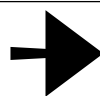
Nya adresser

Lydig Lars, Örnbogatan 12, 212 32 Malmö
Kollén Ola, Majorsgatan 9A, 243 31 H öör, tel. 0413-209 19
Persson Ronny, tel. 033-12 23 35

MOK på Internet

Här är den enkla adressen <http://www.mok.nu>

Nästa MOK-Nytt



Utkommer den 27 aug 2001.
Lämna text och bilder en vecka innan, senast den 20 aug 2001.

KONTAKTPERSONER I KLUBBEN

STYRELSEN:

Ordf. Mats Håkansson 040-15 95 13
V. ordf. Britt Bülow 046-25 20 13
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Sekr. Anita Jönsson 040-93 29 47
V. sek./suppleant Magnus Jonasson
040- 49 35 83

LEDAMÖT:

Arne Persson 040-49 94 78
Eric Hammarbro 046-30 65 45
SUPPLEANTER:
Linda Ranbro 040-91 62 12
UNGDOMSKOMMITTE:
Uno Lundkvist 040-40 51 07

Britt Bülow 046-25 20 13
Maria Edenbrandt 046-12 52 42
Karna Thorsson 040-15 32 52
TRÄNINGSKOMMITTE:
Linda Ranbro 040-91 62 12
Jennica Senneberg 040-91 33 60
Lena Wikénius 040-678 86 24
Göran von Rosen 040-49 78 49

TÄVLINGSANMÄLARE:

Bertil Kollén 040-46 51 14
Folke Arwidson 040-49 41 01
Håkan Brost 040-91 81 09
UTTÄGNINGSKOMMITTE:
Magnus Jonasson 040- 49 35 83
Gunnel Nilsson 040-16 25 69

MOK-NYTT REDAKTION:

Lennart Nilsson 040-16 25 69
Fax 040-611 45 99
E-post: lennart.nilsson@lnrab.se

NYTT FAX NR
040-93 29 47

Klubbadress: Malmö OK, Husie Kyrkoväg 80, 212 38 Malmö. Tel: 040-49 52 52. Klubbkväll: mån 19-21.

Årets 10-mila avgjordes i Strängnäs-terrängen



Starten har gått i ungdomsklassen.

Till årets 10-Mila ställde MOK upp med ett damlag (D21). Här sprang Linda, Jennica, Lena, Eva-Lotta och Ingela och ett ungdomslag (HD16), med Karna, Ylwa, Frida och Maria.

Dag 1

På torsdag morgon samlades vi på klubben för gemensam uppfärd till vad som skulle bli vårt första tiomila.

De två första timmarna i bussen spelade vi kort och snackade. Resten av tiden satt vi tysta och uttråkade. Vid lunchtid träffade vi de andra MOK-arna (Lena, Linda och Jennica) för att äta och sträcka på benen. Där vi åt fanns en sjö som Frida tvunget skulle bada i trots att det bara var den 26:e april och iskallt i vattnet. Efter 8 timmar i bussen var vi framme vid vårt vandrarhem i Stenkvista. Vi hade turen att slippa andra orienterare och fick ett hus för oss själva. Senare på kvällen skulle vi ta en liten promenad. Men plötsligt stod vi mitt ute i skogen utan att veta var vi var. Men det var bara att koppla på orienteringssinnet och leta sig hem igen. Promenaden blev inte så liten.



Damlaget.

Dag 2

När vi vaknade andra dagen sken solen och det var mycket varmt ute. Efter frukosten packade vi in oss i bussen för att möta Lenas pappa (*bor i Uppsala*) som hade varit snäll och fixat kartor till vår träning i Uppsala. Terrängen var vi inte vana vid. Och banan var svår. Vi hade problem med att skilja på vad som var blockstenar eller punkt-höjder. Det var en härfin skillnad som var svår att se ute i skogen.

De flesta av oss lyckades riktigt bra ute på banan. Lena var en av dem. Hon kände sig



Tjej-laget.

hemma i sin barndomsterräng. Efter träningen åkte vi till Lenas föräldrar för att duscha och äta. Efter maten åkte vi till badhuset Fyrishov i Uppsala. Risken att vi skulle sjunka i bassängen var stor efter allt vi hade ätit hos Lenas föräldrar. Bubbelpoolen var ockuperad av MOKare. Även om vissa åkte vattenrutschkana. Sedan bar det iväg hem efter en lyckad dag med mycket sol. Sent på kvällen kom fjärdesträcks-löparen i damlaget Eva-Lotta från Råvetofta. Då hade vi i ungdomslaget redan gått och lagt oss.

Dag 3

Tävlingsdagen!

Denna dag hade vi sett fram mot länge. Vår premiär i 10-mila! Kring lunch startade ungdomslaget med Karna på första sträckan. Karna var nästan först till startpunkten om man bortser från de 50 första H16 killarna som slog sig fram. (*Det är alltså blandat killar och tjejer*). Nästa år får Karna vässa sina armbågar för att få revansch. Karna har gjort bättre lopp, mycket bättre lopp. Hon bommade fyra kontroller, men kom ändå in som fjortonde man (från slutet räknat...).

Andra sträckan sprang Ylwa. Ylwa gjorde ett bra lopp och tog in flera placeringar. Trots Ylwas insats var vi långt efter ledarna. Tredje sträckan sprang Frida. I den svåra terrängen bommade Frida någon kontroll, men tog in några placeringar. Maria sprang fjärde och sista sträckan. Innan Maria hade kommit ut på sin bana hade

segrarna (OK Denseln) och några till kommit i mål (säkert dopade hela högen). Hon blev lite snopen när första kontrollen satt först efter 1,5 km löpning. I skogen kände Maria sig rätt så ensam. Det var inte så många ungdomar kvar därute. Till slut blev vi 228:a. Sammanlagt klättrade vi ca 40 placeringar.



Coachen.

Damlaget (D21)

Damlaget hade Linda på första sträckan, Jennica på 2:a, Lena på 3:e, Eva-Lotta på 4:e och Ingela på 5:e. Alla var nöjda, speciellt Linda som gjort ett toppenlopp och kom in som 162:a man. Till slut blev de 211:e lag, och med det resultatet slog de Lunds OK:s damer. Vi stannade kvar så länge att vi kunde se herrarnas första sträckas löpare springa iväg och komma i mål.

När vi kom hem till vårt vandrarhem var vi helt slut efter att ha gått fram och tillbaka på TC. Den natten sov vi gott!

Dag 4

Denna dag blev det inte heller någon sovmorgon. Redan klockan 6 var vi uppe för att hinna se herrarna komma i mål. Vi kom dit precis i tid för att hinna se det segrande Bække-laget.



Ingela spurtar i mål.

Resten av dagen tillbringade vi i MOK-bussen, nöjda med helgen.

ETT STORT TACK till Ingela och Uffe för att vi fick följa med på resan. Vi har haft jätteroligt och gör gärna om det nästa år (förhoppningsvis med bättre placeringar).

Karna, Ylwa, Frida och Maria

Vi tackar också klubben för stödet till 10-mila.

Är du försäkrad? Javisst!

I tävlings- och tränings-sammanhang är du försäkrad i Folksam Idrottsförsäkring. Vill du veta mer så svarar Bengt Jonasson gärna på frågor.

Längst in i lådan

Efter en rad misslyckade tävlingar intalar man sig att det nog är kompassen det är fel på. Då en ny kompis införskaffats, har man ändå inte hjärta att slänga den gamla. Den har ju varit med en så länge i både vått och torrt. Följaktligen hamnar den längst in i byrålådan med tanken att det alltid kan vara bra att ha en i reserv. Med åren blir denna reserv större och större. Om du öppnar lådan ligger där säkert två, tre kompasser.

I år ska Malmö OK försöka rekrytera nya medlemmar vid nybörjarkursen i Torup och vid MPWT till sommaren. Vid dessa tillfällen är det bra att ha extra kompasser att låna ut. Därför är vi tacksamma om ni vill skänka en sådan gammal dammsamlade kompass till oss. Vi har ställt upp en pappkartong på klubben. Tack på förhand.

Träningskommittén

Träning till hösten

Nu är torsdagsträningarna i Bokskogen snart över för den här varen. För er som redan längtar till hösten och teknikträningarnas början, kan vi meddela att den 23 augusti kör vi igång igen. Känner du att du vill hålla i en träning eller har du en rolig och bra övning att dela med dig av, så tar vi tacksamt emot förslag.

Träningskommittén

SPF-mästerskap

SPF = Sveriges pensionärsförbund arrangerar mästerskap i orientering den 4-6/9 i Nyköping. Klassindelning i 5-årsintervaller fr o m 55 år. Om det finns någon intresserad vg kontakt mig på tel. 46 51 14. Bertil Kollén

KM-DAG

Träningskommittén arrangerar KM-dag senare i höst.

KM-natt

Genomförs i samband med MM-natt.

Kretsmilen

Arrangeras av MOK, Fam. Kollén, 18 november.

Höstens Tävlingsprogram

Datum	Arrangör	Typ
5/8	Pan-Kristianstad	Klass
12/8	Hästveda OK	Klass
18/8	Hässleholms OK	Klass
19/8	Hässleholms OK	Klass
24/8	Helsingborgs SOK	DM-Natt
26/8	Härlövs IF	DM Klass
1/9	Eslövs FK	DM Kort
2/9	Tormestorps IF	DM-Kavle
9/9	Ringsjö OK	4-klubbs
16/9	OK Torfenn	Klass
22/9	FK Göingarna	Klass
23/9	FK Göingarna	Klass
29/9	FK Boken	Budkavle
30/9	OK Gyng	Klass

RESERVERA TID NU!

TRADITIONELL

Triangelmatch

MOK och två danska klubbar möts den 18-19 augusti - en annorlunda orienteringstävling

I Hilleröd kommer vi att springa triangelmatchen med MOK 2000, OK Skaermen och Lyngby OK.

Danskarna värdklubbar

Våra värdar svarar för kartor med banor, fixar middag till självkostnadspris samt övernattnings. Men den sociala biten är viktigast, även om tävlingsinslaget naturligtvis också är betydelsefullt. Lördag eftermiddag är den stora kraftmätningen efter gemensamt kaffe.

Då springer vi tre olika banor, lång och svår, två deltagare per klubb räknas, mellanbanan medelsvår med 4 per klubb i laget och en kort enkel bana utanför lagsammanräkningen. Minst två i laget ska vara damer. Pris utgår till bäst i varje klubb på de tre banorna. Bästa klubb får vandringspriset.

Därefter är det middag (med dansk öl och vin) och kvällen fortsätter med trevligt samtal och prisutdelning.

"Rävjakten"

Nästa morgon är det efter frukost dags för "rävjakt", som sätter både kondition och tankeverksamhet på prov.

Förbrödra er!

Nu hoppas jag att alla ni, som tidigare inte provat på denna tävlingsform, bokar in en träff med våra grannar från andra sidan sundet den 18-19 augusti!

Mer information hittar du på MOKs hemsida.

Britt Bülow

POÄNGTÄVLINGEN

Poängsammanställningen avser inte att på något sätt vara komplett utan visar endast dagens aktuella ställning. Vi kanske inte har fått in underlag från alla tävlingar, därför återkommer vi till hösten med en mer fullständig lista.

Plats	Namn	Starter	Poäng	Plats	Namn	Starter	Poäng	Plats	Namn	Starter	Poäng
1	Maria Edenbrandt	12	4240	24	Daniel Jönsson	4	3282	47	Katarina Stejre	3	2660
2	Ingela Håkansson	14	4229	25	Kjell Westlund	5	3267	48	Lennart Nilsson	8	2613
3	Frida Holmqvist	12	4144	26	Jennica Senneberg	4	3237	49	Henrik Hammarbro	5	2580
4	Hans Lindin	13	4000	27	Lena Wikénus	6	3218	50	Gunnel Nilsson	9	2566
5	Marita Pusa	13	4000	28	Uno Lundkvist	6	3195	51	Kaare Hansson	8	2562
6	Karna Thorsson	14	3858	29	Janne Rydh	5	3163	52	Göran von Rosen	4	2512
7	Linda Ranbro	6	3842	30	Arne Persson	7	3124	53	Birgitt Olsson	3	2469
8	Håkan Nilsson	18	3811	31	Lisbeth Lindeberg	4	3080	54	Gösta Cederberg	4	2408
9	Claes Claesson	9	3810	32	Staffan Ersborg	6	3032	55	Thure Nilsson	4	2211
10	Kerstin Nilsson	9	3804	33	Toivo Hattara	8	3025	56	Gunilla Jeppsson	3	2103
11	Berit Schannong	10	3728	34	Gert Olsson	4	3005	57	Anette Hammarbro	2	2000
12	Claes-Peter Haväng	8	3682	35	Håkan Brost	8	2999	58	Poul Lundqvist	3	1994
13	Eva Rydh	4	3639	36	Oskar Rubbmark	4	2982	59	Johanna Jeppsson	3	1981
14	Ylva Holmqvist	9	3574	37	Karl Andersson	5	2928	60	Berit Algotsson	3	1978
15	Benny Johansson	4	3506	38	Lars Johansson	4	2911	61	Anja Hattara	7	1947
16	Bruno Ottesen	7	3491	39	Ulf Kristensson	10	2904	62	Anders Fridh	2	1893
17	Jan Jönsson	11	3411	40	Krister Lindeberg	4	2851	63	Dan Jensen	2	1876
18	Magnus Jonasson	7	3403	41	Mats Håkansson	7	2755	64	Roland Dahlman	2	1828
19	Per Jensen	5	3349	42	Jan Rubbmark	6	2745	65	Matilda Jeppsson	3	1744
20	Bo Bülow	14	3338	43	Britt Bülow	9	2728	66	David Hammarbro	2	1583
21	Kristina Landgren	14	3323	44	Håkan Malmgren	5	2684	67	Magnus Olsson	2	1583
22	Arne Gustavsson	6	3312	45	Torsten Hermodsson	5	2677	68	Sten Broomé	3	1564
23	Paul Schannong	14	3303	46	Anita Jönsson	10	2672	69	Lukas Mossum	2	1473