



# MOK

# NYTT

OKTOBER 2001

EN TIDNING  
MED KLUBBNYHETER FÖR  
ALLA OL-VÄNNER!

## Vem gör vad 2002?

Det är imponerande att se alla de insatser som olika klubbmedlemmar gör som "ansvariga" för olika arrangemang. En del stora en del mindre, men alla lika viktiga för att vi skall kunna ha kul tillsammans med vår orientering. Redan har några frivilligt anmält sig för vissa av nästa års arrangemang. Fler får gärna anmäla vad de vill göra till undertecknad. Att sitta och ringa runt finns det inte tid till. Styrelsen har därför som avsikt att göra på samma sätt som vi gjorde i fjol. Dvs att i nästa års första MOK-nytt upprätta en lista på förslag till "ansvariga" för 2002 års arrangemang. Som sagt anmäl gärna i förväg om du vill ta ansvar för något särskilt arrangemang.

Mats H

## Julfest för MOK's vänner

Den 5 december klockan 19.00 är det dags för årets största dragning i MOK's vänners lotteri. Alla vänner har möjlighet att närvara och i år har vi dessutom ökat antalet extrapriser till de som närvarar.

Vi kommer också att få höra Wolfgang Gerlach berätta och visa bilder från sin 330 mils cykeltur i höstas från Nordkap till Malmö. Wolfgang är också duktig fotograf och har avverkat ett antal maraton- och cykellopp. Samlingsplats är som vanligt Lv4-lokalerna på Husie Kyrkoväg (ligger i närheten av klubblokalen). Det blir naturligtvis också kaffe och tårter. Separat inbjudan kommer att skickas till alla MOK's vänner.

Vi har ännu någon lott ledig, så intresserade kan kontakta mig 040-49 78 49.

Göran

## Kallelse till Träningsmöte

Måndagen den 12 november kl. 19.30, kommer MOK:s träningskommitté att hålla ett möte på klubben, som är öppet för alla medlemmar. Anledningen till mötet är att utvärdera vårens och höstens träningar samt att planera nästa års aktiviteter inom träningsområdet.

Punkter som kommer att tas upp är bl a följande: Kvaliteten på träningarna.

Hur kan vi öka antalet deltagare på träningarna? Finns det intresse av ett träningsläger och/eller tävlingsresa till våren?

Tänk gärna igenom och skriv ner hur du upplevt träningarna i år och hur du skulle vilja ha det nästa år. Har du någon större punkt som du vill ha med på dagordningen, så skicka den gärna så fort som möjligt till någon i träningskommittén.

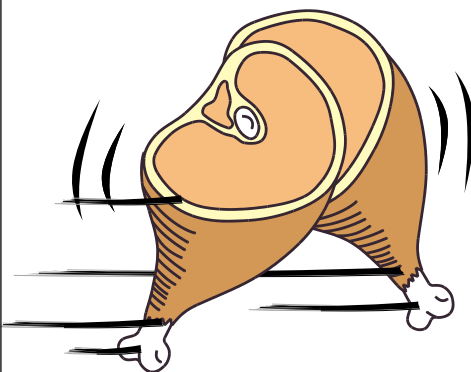
Träningskommittén

## 5-dagars i Skövde

Det är tid att planera för 5-dagars 2002. Första anmälan skall skickas den 26 november. Där är prisändringar och slopande av lottnings i vissa klasser. Titta på info om 5-dagars på [www.oringen.com](http://www.oringen.com) och på MOK:s hemsida.

Bertil Kollén

## Starten går för Skinkloppet



Den 8/12 är det Skinkloppet. Start i Torup mellan 10.00-11.00. 12.30 börjar vi servera glögg på skolan i Torup i väntan på dragningen klockan 13.00 som sker med sedvanligt kaffe och dopp.

30 kontroller är utplacerade i skogen. Du stämplar vid de 10 kontroller som du vill räkna. Under fiket drar vi sedan poängen som tilldelas varje kontroll.

Den som fått högst poäng vinner skinkan. Något tröstpris brukar också få plats i säcken. Så förutom frisk luft och trevligt sällskap kan du komma hem med en vinst i bagaget.

Anita och Jan

## Kretsmilen

Samling: Ullstorps kursgård  
Karta: Frostavallen NO, 1:10 000  
Anmälan: senast 13 november  
Upplysningar:  
Bertil Kollén tel. 040-46 51 14  
Ola Kollén tel. 0413-209 19

18/11

## Klubbmästare?!?

Klubbmästerskap borde vara en av de viktigaste och mest prestigefyllda arrangemangen i en förening. Knappast så i MOK vilket föranlett följande fundering:

Jag har åter blivit medlem i MOK men på KM kan jag ej bli klok först man snitslar får leta \*) nästa gång får man veta alla kodsiffrorna är på tok!

Hur stämpla fel utan rätt kodsiffra? \*\*)

Slutligen en enkel fråga:

När blir det omtävling?

Fortsätt träna!!

\*) Fem kända felspringningar i startgrupp två!

\*\*\*) Flera bästatider strukna p g a felstämpling.

Benny

## 2002 TÄVLING

Lördagen den 6 april 2002 har Malmö OK tävling. Tävlingsområde blir vid Frostavallen. Till detta arrangemang behövs som vanligt funktionärer.

Hör gärna av dej om du kan hjälpa till och vad du vill göra. Tel. 49 94 78, Arne Persson.

## 10 miljoner på BINGO LOTTO

När vinner en MOKare?

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

Senaste Nytt

om tävlingar, träningar  
och annat smått och gott

Ring 49 52 52

# Lång dags färd mot mål

## 15 långa sega kilometer

Dagen efter årets lång-DM fick jag frågan av min far om jag inte kan skriva lite om tävlingen och hur det är att springa så långt. Jag bestämde mig för att göra det med en gång, när musklerna är ömma och känslor och intryck fortfarande är färska i minnet.

Så låt oss gå tillbaka till söndag f.m. Det är ca. 10 grader, lite småruggigt och vi befinner oss vid sjön Halen i utkanten av Olofström. Lite besvikna tittar jag och Uffe på banupplägget och ser att slingorna kommer att ha sina knutpunkter ute i skogen och ingen varning vid TC som i fjol, och jag som känner att jag verkligen hade behövt stödet från min coach för att orka runt. Jag velar fram och tillbaka mellan överdragsjacka på eller av, dricka med eller ej?, egentligen inga väsentligheter men nerverna spelar in och det är svårt att fatta beslut när man inte har så mycket erfarenhet att basera dem på. Till slut blir jackan på och en liten flaska sportdryck fästs runt magen – nu är jag så redo som jag kan bli. En lyckospark i ändan skickar mig fram till startfällan där alla mina tre konkurrenter redan står uppradade – Pia Olsson OK PAN, Sara Linse Lunds OK och Anneli Wihlborg också hon från Lund. Knappast någon risk för klunglöpning i detta blandade gäng.

Jag sätter upp ett inre mål – jag ska inte bli sist. 1 minut till start ropas ut och magen slår en liten frivolt. 15 km orientering ligger framför mig och året som passerat sedan förra lång-DM är tillräckligt lång tid för att glömma, eller snarare förtränga, hur jobbigt det är.

Starten har gått. Gemensam start brukar innebära ett högt tempo i början men man verkar ha respekt för vad som väntar och alla tuffar iväg i ett behärskat tempo. Lite splittrad av folksamlingen tar jag rygg på Sara och Pia på väg till första – den enda gången jag ser dessa två på hela banan – och försöker hitta rytmen i löpning och kartläsning.

Efter ca. 1 km när jag första kontrollen som också är knutpunkten för den första gafflingen. Utifrån denna punkt ska jag ta två slingor för att sedan förflytta mig till nästa knutpunkt för att där springa ytterligare två slingor innan det bär iväg hemåt. De två knutpunkterna fungerar

även som vätskekontroller. Jag trasslar visserligen in mig i ett grönområde på väg till min andra kontroll men annars flyter det på bra första slingan, och även om skogen inte är lika lättlöpst som arrangörerna utlyste



tycker jag att det går ganska bra att ta sig fram. Lite vatten och sen iväg ut på slinga nr. 2. En kort och lätt slinga, och jag är snart tillbaka till knutpunkten.

Osäker på hur mycket vätska jag bör få i mig för att behålla förståndet banan ut tar jag lite extra god tid på mig och dricker ordentligt innan jag ger mig iväg mot nästa knutpunkt. Är inte så noga med kompassriktningen och gör lite onödiga svängar i början, mycket folk i skogen på denna sträcka och när nu tröttheten börjat smyga sig på dras jag med i andras, inte alltid så bra vägval. Skärpning!

Knutpunkt 2 är nådd, lite sockervatten här också och sen iväg ut på tredje slingan. Lite trött nu men det känns ändå ganska bra i kroppen. Skogen i början av denna slinga är helt underbar men övergår mer och mer i

leriga hjulspår, stenbunden kuperad terräng och nu är första gången motivationen börjar tryta. En liten bom mitt på banan spår på mitt missnöje och jag segar mig upp mot knutpunkten. En titt på klockan visar att jag varit ute strax under 90 minuter, så här i efterhand vet jag att jag hade avverkat knappt en mil, positiva tankar är viktigt nu och jag peppar mig själv – "bara en slinga kvar och sen hem".

En lång uppförsbacke i början på denna slinga får en att önska sig bort någon helt annan stans, men jag ska inte ge mig. Jag ska ta mig runt. Någonstans på vägen har jag haft en vision om hur lång tid det här kommer att ta mig, men just nu struntar jag fullständigt i det. Benen känns tunga, motivationen låg och jag börjar prata högt med mig själv för att inte fastna i gång-tempo.

Sista gången vid knutpunkten innan jag ska hemåt – äntligen, funktionärerna tittar lite oroligt på mig då jag tycks växa fast vid dricksbordet och jag inser att jag inte kommer närmare målet genom att stå här. Motvilligt ger jag mig iväg.

Vad som får mig att springa och inte gå dessa sista kilometrarna är tanken på min coach som jag vet står och väntar och fryser vid målet. Orken har tagit slut för länge sedan och jag blir påmind om hur trötta benen är då jag halkar på några pinnar och i fallet känner hur bakre lårmuskeln knyter sig. Ont! Skönt att det snart är över.

Kan inte hitta ord för hur glad jag är när jag stämplat vid sista kontrollen och tacksamt tar emot Uffes hejarop. Jag kom runt och klockan stannar på 144 minuter – äntligen i mål men kampen är inte riktigt slut än. Att få av och på sig kläder och skor i duschen när kroppen krampar än här, än där är den sista utmaningen och jag är på väg att ge upp med skosnörena, men på fjärde försöket lyckas jag knyta dem.

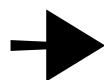
Så varför utsätta sig för denna plåga? Det är kul att se hur mycket starkare viljan är än fysiken, för jag skulle ljuga om jag sa att jag var tränad för det här. Det är också skönt å veta att man klarar av ett sådant kraftprov.

Ingela

## MOK på Internet

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

## Nästa MOK-Nytt



Utkommer den 28 jan. 2002.  
Lämna text och bilder en vecka innan, senast den 21 jan. 2002.

### KONTAKTPERSONER I KLUBBEN

#### STYRELSEN:

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

#### LEDAMOT:

Arne Persson 040-49 94 78  
Eric Hammarbro 046-30 65 45

#### SUPPLEANT:

Linda Ranbro 040-91 62 12

#### UNGDOMSKOMMITTE:

Uno Lundkvist 040-40 51 07

Britt Bülöw 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 Wikénus 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

#### UTTAGNINGSKOMMITTE:

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](mailto: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.

## Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
11-11	Markus Kankaanpää	20	1981
12-16	Claes Claesson	80	1921
01-13	Joakim Rydh	20	1982

## MOK, Skånes bästa ungdomsklubb!

När skall vi få läsa det i pressen? Omöjligt vore det väl inte, men då krävs det nytänkande. Styrelsen kallar därför alla kreativa klubbmedlemmar till ett möte i klubblokalen måndag 12 november kl 19.00. En förening som inte får nya medlemmar självdör rätt snart. Framförallt krävs några som vill ta tag i frågan. Visst vore det bra med någon eldsjäl som kunde brinna för detta, men ännu bättre är kanske ett litet kreativt gäng, en "rekryteringskommitté". Tillsammans med alla övriga i klubben tror jag att ett sånt gäng skulle kunna göra underverk. Vi får ofta förfrågningar om att ställa upp och berätta om orientering i olika sammanhang, men har inget riktigt bra system (eller materiel) för att ta emot såna önskemål. En, som vi redan sett, alldeles utmärkt inkörspport för nya klubbmedlemmar är vårt MPWT. Sen är de aktiviteter som träningskommittén och ungdomskommittén gör, viktiga för rekryteringen av nya medlemmar, unga och äldre. Gärna hela familjer. Vid mötet är nyrekrytering till klubben enda programpunkten. Huruvida det utmynnar i det lämpliga att skapa en "rekryteringskommitté" får bli nästa pilsner. Efter mötet följer ett annat möte om träning i klubben.

Mats

## AdventOrient 2001

2/12	Hofterups Mosse	16/12	Lödde Sandskog
9/12	Furulund	23/12	Häljarp

Sportident tävlingsssystem.

Sportidentbricka kan hyras för 20:-/etapp.

Starttid: mellan 10.00-11.30

Startavgift: 40:-/etapp/vuxen, 140:- för alla 4 etapperna.

30:-/etapp/ungdom, 100:- för alla 4 etapperna.

## Höstfesten

Ni har väl inte glömt höstfesten? Fredagen den 16 november på Husie Kyrkoväg 70 (gamla LV4) kl. 19.00 träffas vi och äter gott, sjunger och dansar till Kenth Borgströms Musik.

Meny: Välkomstdrink. Lax. Kalkon m. tillbehör. Vin, öl eller vatten. Kaffe med kaka.

Pris: 195:-/person.

Anmälan, som är bindande, senast den 5 november till Arne

P. tel. 49 94 78 eller Bertil tel. 54 52 67.

Hjärtligt välkomna till en trevlig kväll.

Festkommittén

## Kallelse till Malmö OK 2000 VALMÖTE

Måndagen den 19 november 2001, kl 19.00 på klubben.

1. Mötets öppnande
2. Frågan om mötet är utlyst enligt stadgarna
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två personer att tillsammans med ordförande justera protokollet och tillika vara rösträknare
6. Fastställande av dagordning för mötet
7. Beslut om antal styrelseledamöter
8. Val av ordförande för 2002
9. Val av styrelseledamöter för 2002
10. Val av suppleanter i styrelsen för 2002
11. Val av två revisorer för 2002
12. Val av revisorssuppleanter för 2002
13. Val av uttagningskommitté
14. Val av träningskommitté
15. Val av ungdomskommitté
16. Eventuellt val av en Rekryteringskommitté
17. Val av kartkommitté
18. Val av kartförsäljare
19. Val av markansvarig
20. Val av ombud för lokalt aktivitetsstöd
21. Val av statistikförare
22. Val av märkesombudsman
23. Val av utbildningsansvarig
24. Val av tävlingsanmälare
25. Val av skolkontaktman
26. Val av lotteriföreståndare tillika ombud i Triangelbingo
27. Val av representanter i MOK's vänners styrelse
28. Val av MOK-NYTT's redaktion
29. Val av lokalförvaltare
30. Val av valberedning
31. Övriga frågor
32. Mötets avslutande

Efter mötet bjuder klubben på kaffe med dopp.

Välkomna!

### Nya adresser

Ottesen Bruno,  
Vanlöse Alle 50, 1-3  
DK-2720 Vanlöse  
Danmark

### Tävlingskläder

Finns nu i alla storlekar på klubben.

Bengt

## "Klart för O-ringen 2005 eller 2006"

Ja så stod det i SDS 11 oktober, dom vet kanske mer än jag. Det jag vet är att SOFT vill träffa Skåne och Småland (Skillingaryd) för att diskutera nämnda arrangemang. Jag har ombetts att vara med på det mötet. Nåväl läser man mellan raderna så torde det väl vara så att SOFT önskar säkra två års arrangörer på ett bräde.

Bakom Skånes arrangemang ligger i första hand Roland Ofrell, Frosta OK. (SKOF:s PR-kommitté framförde nog först idén.) Roland har tidigare varit generalsekreterare för ett av de största O-ringenarrangemangen i historien. Roland inbjöd mig och några till, till ett möte i

slutet på förra året. Därefter har Roland förvisat sig om möjliga tävlingsområden, support från Malmö stad och plats för centralorten. Idéerna har bl.a presenterats på Kretsmöte i sydvästra kretsen, i samband med en lilla femdagarsstävling och vid ett sammanträffande 9 augusti, med Skånes alla orienteringsklubbar. Vid det senare deltog SKOF och det beslutades att SKOF skulle gå vidare med en ansökan. Inom klubben har styrelsen ställt sig bakom projektet efter att ha fångat upp stämningarna bland klubbmedlemmarna på olika sätt. En enkel enkätundersökning gjordes vid fjolårets valmöte där ca 75% av svaren var positiva,

därefter har kontinuerlig information getts i MOK-nytt. Konceptet bygger på C-ort i och omkring Malmömassan på det gamla Saab-fältet/Kockums-området. Föreslagna etappområden är de skogsområden som ligger närmast Malmö, men här kan ändringar ännu ske. I ansökan pekas på nytänkande i upplägget med att minimera antalet funktionärer och den festliga inramning som Malmö kan erbjuda. Ett upplägg som kan tilltala många ungdomar och inte minst framförs den möjliga PR-effekten med ett stadsnära O-ringen.

Mats H



VAD JOBBAR DU MED NU?

JAG HÅLLER PÅ MED ETT NYTT ELEKTRONISKT STÄMPLINGS-SYSTEM.

ETT NYTT?

JÅ, ETT SYSTEM SOM HÅLLER REDA PÅ VILKEN BANA DU SPRINGER. KOMMER DU TILL FEL KONTROLL, SÅ FÅR DU INGEN SIGNAL.

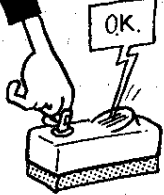
ÅH, WOW!... MEN HUR VET MAN ATT DET INTE BARA ÄR FEL PÅ DEN? ELLER OM MAN BARA HOPPAT ÖVER EN KONTROLL!

ÖH... TÄNKTE INTE PÅ DET...

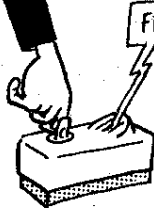
EN TID SENARE...

MAJSAN, MAJSAN! NU HAR JAG BYGGT OM DEN MED EN HÖGTALARE! VILL DU TESTA?

JAVISST!



..OCH SÅ OM MAN HAMNAT FEL...



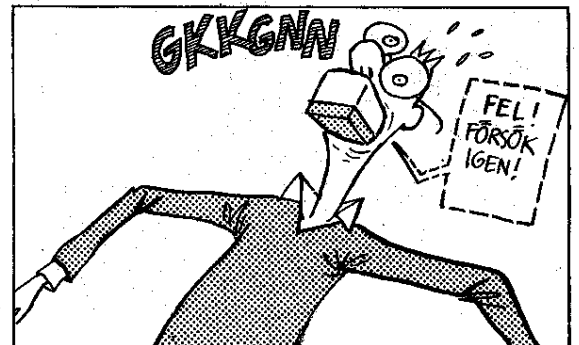
..OCH IFALL MAN HOPPAT ÖVER EN KONTROLL.

OK - FEMTIO-TVÅ SAKNAS



VAD HÄFTIGT! KAN VI INTE HA DEM PÅ NÄSTA KLUBBTRÄNING?

JAVISST, OCH DÅ HINNER JAG UTVECKLA DEN ÄNNU MER!



TOK