

MOK Nytt

nr 4 2002

En tidning med klubbnyheter för alla OL-vänner!

Klubbkväll: mån 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN:

Ordf. Mats Håkansson 040-15 95 13
Vord. Britt Bülow 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:

Linda Ranbro 040-91 62 12

SUPPLEANT:

Krister Lindeberg 040-54 72 64

UNGDOMSKOMMITTÉ:

Uno Lundkvist 040-40 51 07
Britt Bülow 046-25 20 13
Maria Edenbrandt 046-12 52 42
Karna Thorsson 040-15 32 52

TRÄNINGSKOMMITTÉ

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

UTTAGNINGSKOMMITTÉ:

Gunnel Nilsson 040-16 25 69
Gert Olsson 040-49 45 66

MOK-NYTT REDAKTION:

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



Klubbadress: Malmö OK 2000
Husie Kyrkoväg 80, 212 38 Malmö
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

Äntligen duschning på Bulltofta Motionsanläggning

Nu har vi tack vare vänligt tillmötesgående från Malmö Fritid fått möjlighet att duscha och byta om kostnadsfritt på Bulltofta Motionsanläggning.

Tiderna är måndagar 17-21, torsdagar 18-21 och söndagar 9-12. Vi duschar i de vanliga utrymmena för herrar resp. damer. Avtalet gäller ej träning på redskapen. Det får man själv betala.

Vi ser fram mot att på dessa tidpunkter kunna ordna träningar bl.a. för ungdomar, men träningskommittén har inte gjort upp ett sådant

program ännu. Kom gärna med förslag till Linda, Lena eller Göran.

Visa gärna lite extra förståelse för personalen då detta är nytt för dem också. Vi vill gärna få ett lika bra samarbete som vi har med personalen i Torup.

Det kan också sägas att vår tillgång till och verksamhet i Torup kommer att fortsätta som hittills. Vi har bara fått ett nytt alternativ som är speciellt bra när det är blött i Bokskogen och dit man alltid kan ta sig med buss.

Vid frågor ring Göran von Rosen 040-49 78 49.

KM

i terränglöpning

Tisdagen 10 september avhålls klubbmästerskap i terränglöpning i Torup.

I år använder vi befintliga banor så att ungdomar och äldre seniorer springer 3-kilometersbanan ett varv och de mellan 17-55 springer 2 varv.

Klasser HD -t.o.m 16 år, HD 17-55 år samt HD över 55 år.

Anmälan på klubben eller kom som Du är senast 17.45 på startdagen!

Start HD 17-55 år kl 18.00. Övriga kl 18.10.

Efter tävlingen gemensam medhavd eller köpt fika på motionsanläggningen inklusive prisutdelning. När det gäller priser prioriteras ungdomar.

Nästa år tänkte jag återgå till en riktig bana i terrängen.

För frågor kontakta Göran von Rosen 040-49 78 49.

MM-dag

Lördagen den 7 september. Anmäl dig senast den 29 aug, efteranmälan fram till den 5 sept. Samling: Ystad Sandskog.

Första start: kl 14.30.

Karta: Ystad Sandskog

VALMÖTE

Måndagen den 11 november på klubben. Reservera redan nu den här dagen.

BINGOLOTTOBOLAG

Nu drar vi igång med Bingolottobolaget omgång 2 för i år. Vill du vara med så kontakta Bengt, 040-94 96 35, direkt. 400 kr kostar det

och då är du med i 10 omgångar med start lördagen den 24 augusti. Ett fullt bolag (20 personer) ger klubben ca 4.000 kr.

Ekonomiskt halvårsresultat

Resultatrapporten för första halvåret antyder att vi med råge kommer att hålla budgeten för år 2002. Vissa intäktslag, som tävlingsverksamheten och bingo har överträffat förväntningarna. Som jag sa i min artikel "Vi är på rätt väg!" i förra MOK-nytt så finns fortfarande tron att vi kommer att ha råd att subventionera en del tävlingsstarter.

Mats H

Boka 5-dagars före 30 sept

Första anmälan till 5-dagars 2003, om du skall ha den lägsta startavgiften är den 30 september. Därefter höjs startavgiften successivt. Se info på www.oringen.com

Tävlingsanmälarna

TBE

Kristina Landgren och jag talades vid om möjligheten att ordna "gemensam" vaccination mot TBE. Kristina skall kolla upp det hela. Hon hann inte till detta "MOK-nytt", men hon bad mig att skriva detta och att uppmana de som är intresserade att anmäla sitt intresse till Kristina.

Mats H

4-klubb

ÅRETS TÄVLING

Glöm inte anmäla dig till årets 4-klubbstävling söndagen den 15 september.

De senaste nyheterna ser du på Webben!

Pastaresan till Lavarone

Så var det dax! 5.15 en tidig fredagsmorgon lämnade vi Malmö för att med bil ta oss till Italien och 5-dagarstävlingen där.

Med på resan var Magnus från FK Boken, Michael från Mats gamla klubb VFL Nürnberg Tyskland och så båda undertecknade.

För att vänja oss vid den Italienska matkulturen stannade vi i gamla Östtyskland vid en gödselstack och åt vår medhavda pastasallad.

På söndagskvällen nådde vi så Lavarone, en liten by på 1500 meters höjd. Byn var platsen för C-orten samt stället där vi skulle husera. Tack vare Magnus italienska språkkunskaper fick vi ett varmt mottagande av den gamla damen som hyrde ut bottenvåningen på sitt hus till oss.

Inledningen

Vi var alla lite spända inför själva terrängen och banornas upplägg. Pm och startlistorna hade luslästs för att förberedningen skulle vara maximal. Terrängen var helt underbar och det kändes som om man flög fram över de vackra alpängarna. Det enda problemet var att hitta kontrollerna. Mats var inte riktigt vän med kartan på väg till ettan och trodde ett tag att han fått kartan för etapp två.

Den snabba etappen

Kortdistans och 1:10 000. Tävlingen avgjordes på samma karta som gårdagen. Vi fick se prov på hur snabbt vädret kan växla i Alperna. Regn, dimma och solsken blandades. Understället kom väl till pass.

Venedig

Tredje dagen var vilodag. En bussresa anordnades av arrangörerna av tävlingen ner till Venedig – kanalernas stad. Intrycken från den trippen var; varmt, trångt, turistfälla och dyrt (28 spänn för 33 cl cola). Vi letade istället upp en avsides belägen gränd som låg i skuggan. Där satt vi länge, länge och drack medhavt vatten. Det roligaste var att se en gondol transportera en bil på kanalen. Frågan är vad han skulle med en bil då detta är förbjudet (och omöjligt) att köra i centrala Venedig.

Mille Grobbo

Dagens etapp dominerades av kluriga kontroller. 1 km skralöpning för att hitta ett litet dike. Tappade man några meter i höjd kunde man se fram emot att tillbringa ett antal (!) minuter att likt en jojo scanna av området. Även den här kvällen åt vi pasta som vi lagade till i det enkla köket. Om det var tomatsås, kycklingkorv, tomatsås eller

tomatsås som vi hade till är glömt vid det här laget.

En lyckad dag

Nu började vi komma på god fot med kartan. Efter en blygsam placering efter etapp 1 hade vi klättrat på resultatstegen varje dag. Det såg minst sagt farligt ut när vi kom körande till etappen. Orienterare som slängde sig ut från branta backar ner på vägbanan. Vi behövde dock inte vara oroliga, det var bara roligt och berusande att springa nerför backarna och känna fartvinden.

Avslutning

En minst sagt mödosam väg till start. Linda hade gått hyfsat under veckan och fick vara med i jaktstarten. Vi andra som var mer än en timme efter fick lottade starttider. Vädret var soligt och skönt som på de flesta av etapperna, men terrängen var något sämre. Mycket stiglöpning, men det gick att missa ändå.

Efter avslutad OL-vecka passade vi på att köra runt i Italien och Österrike, innan hemresan påbörjades. Resan gav oss verkligen mersmak och med största sannolikhet blir det fler OL-resor till Europa.

Linda och Mats

Behövs klubbussen?

Vid senaste styrelsemötet kom den frågan upp, med anledning av att vi blir av med vår parkeringsplats på Hemvärnets inhägnade område inom kort. Våra årliga kostnader för bussen ligger på knappt 10.000 kr. Vi använder den inte så mycket och den börjar bli lite gammal och osäker. Ett alternativ kan kanske vara att hyra buss vid de tillfällen vi behöver. Vi i styrelsen vill höra era synpunkter. Berätta för oss vad du tycker nästa gång vi ses.

Mats H

TRIM/Naturpasset Månadens Bana

Vi har inte haft någon Månadens bana i Bokskogen under augusti men nu är det istället dags för höstens Naturpasset (det som tidigare hette TRIM). Toivo kommer att ha ett 25-tal kontroller ute från lördagen 31 augusti och de sitter sedan upp hela september. Naturpasset-paket finns som vanligt hos vaktmästaren på Torup men om Du bara vill springa ett mindre antal kontroller brukar det gå bra att få rita av några på egen karta.

Eftersom Bokskogen vid den här tiden på året har vissa inslag av djungelkaraktär har Toivo lovat att anpassa kontrollpunkterna till de bättre delarna av skogen. Är det så att Du upptäcker att kontroller saknas så hör av Dig till Toivo. Efter september drar vi igång med Månadens Bana. Göran håller, som tidigare, i detta och avsikten är att sådan bana skall finnas i Bokskogen hela hösten och vintern.

Arne G

MOK HAR MÅNGA VÄNNER SOM STÖDJER

MOK's Vänner

Nästan alla andelar är sålda men vi har ett par kvar som är lediga. För 100,- kan Ni vara med om dragningarna september-december.

Det innebär 4 dragningar inklusive stordragningen i december. Det är ett enkelt sätt att bidra till klubben och kanske en bra present till någon ni upp-

skattar. Anmäl ert intresse till Henny Arwidson 040-49 41 01 eller Gun Marie Persson 040-49 94 78.

Till nästa år funderar vi på att ha dragningar varje månad som hittills, men göra de utbetalningar som sätts in på konto vid 4 tillfällen.

Anledningen är att vi vill undvika att det

uppstår avgifter för MOK's vänner och vinnarna.

Samtidigt vill vi få en något rationellare hantering. Kontantutbetalning kan vi göra hela tiden.

Finns det synpunkter på en sådan förändring får ni gärna kontakta mig Göran von Rosen 040-49 78 49.

MPWT 2002

Malmö Park World Tour - träningen som kan ge många poäng



len, men Leif E. Larsson från Tisvilde har kört från Själland hit till våra tävlingar 7 av 8 tisdagskvällar.

Fler kartor kommer

Flera av tävlingarna har också genomförts på nya områden/kartor. Vi hade hoppats på några nya områden ytterligare. Men av olika anledningar har kartorna blivit fördröjda. Inget ont som

Vi kan nu summera ännu en parkorienteringssäsong. "En helt annan sorts idrott än skogsorientering". Att det är en tävlingsform som attraherar många är ett faktum.

900 starter

Totalt har vi i årets åtta tävlingar haft uppemot 900 starter. Av totalresultatslistorna utläser jag 584 herr- och 276 damstarter, men vi vet att ytterligare några brukar delta utan att registrera sig. Totalt har 178 herrar och 94 damer deltagit, alltså 272 personer som haft kul tack vare våra parktävlingar. Av dessa nästan 300 tävlande så är 35 herrar och 10 damer, inte medlemmar i någon orienteringsklubb.

Snacka om orienteringspropaganda.

Naturligtvis hoppas jag att några av dom har fått blodad tand och kommer till oss som medlemmar och fortsätter att utveckla sitt orienteringskunnande.

"Hela världen"

Det här med "World Tour" har också visat sig riktigt. Vi har haft deltagare från 6 länder, Sverige, Danmark, Tjeckien, England, Taiwan och Ungern. De flesta vid enstaka tillfäl-

inte har något gott med sig, vi får nya områden nästa år i stället. Tack till alla som varit med och arrangerat, ritat kartor eller vad det nu kan ha varit!

Många goda prestationer

Vi skall inte heller glömma att hylla de bästa herrarna resp damerna.

Toppidrottare som gjort toppprestationer. I damklassen segrade Anna Edenbrandt på 243 poäng, följd av mor Christine Edenbrandt 236 poäng och trea Jennica Senneberg 223 poäng.



Herrklassens segrare Johan Aspegren, Lars Westerberg och Tomas Vensryd.

I herrklassen segrade Tomas Vensryd med 558 poäng, tvåa blev Lars Westerberg 523 poäng och trea Johan Aspegren 482 poäng. Premierades gjorde också de 16 ungdomar som fick var sin biobiljett vid den avslutande prisutdelningen.

Mats H



Även många ungdomar deltog i vår MPWT.

Här ser ni några som hade turen att få en biobiljett vid avslutande prisutdelningen.



En prisutdelare som tycks trivas väl ihop med damklassens segrare. Christine Edenbrandt, Anna Edenbrandt och Jennica Senneberg.

Några trötta löpare vid målet vid Kroksbäck Idrottsplats.



Landskampen

MALMÖ OK, LYNGBY OK, OK SKÄRMEN

Vi var ett toppat gäng som var på Själland häromdagen för en utsökt weekend i sällskap med våra vänner i OK Skärmen och Lyngby OK. För andra året i rad var jag med på denna mycket trevliga tradition som MOK ärvt från OK Syd. Det hela startade alldeles efter andra världskriget och har alltså pågått i över 50 år. På lördagen genomfördes en "Triangel-match" med tre olika banor, plus en nybörjarbana utom tävlan. Årets resultat blev 1:a OK Skärmen 7 tim 37 min, 2:a Malmö OK 8 tim 33 min och 3:a Lyngby OK 9 tim 2 min. Den enda klassseger vi lyckades hemföra var på nybörjarbanan,

där min fru Bitte och Jan Rubbmarks, Pia, var helt utan konkurrens. Arrangörerna från Lyngby hade ordnat en middag där allt vad som skall ingå i "hygge" fanns med. Övernattning i en lika fin scoutstuga som förra året. Söndagen fortsatte med "Rävjakt", en kul tävlingsform där en "Räv" går en slinga som vi tävlande ritat in på våra kartor, med angivande av hur långt räven gått var tionde minut. Mitt i området finns en kontroll, "rävlya". Sen skall vi in och stämpla i lyan och ut och stämpla hos räven, in igen och så vidare, under en timmas totaltid. Snacka om att man tar ut sig.



Uno, en riktig viking. Han ser så här glad ut i en iskall dusch. Sen satte någon vekling på varmvattenberedaren.



Våra danska värdar trakterade oss väl.

Om "toppat gäng" handlar om vältränade atleter eller "hygget", får ni räkna ut själv. Nästa år är det vi som är arrangörer. Kanhända skulle vi dessförinnan eller i samband därmed kunna utöka vårt samarbete eventuellt med hjälp av de interregionala stödpengar, "Fringo", som finns att tillgå för föreningar som samarbetar över sundet.

Mats H

Träna hela hösten

Intervallträningen

sätter igång den 17 september. Samling kl. 18:00 vid Malmö Stadion varje tisdagkväll hela hösten. Ledare Kaare Hansson.

Onsdagsgymnastiken

med Lena Wikénus startar den 2 oktober och håller på till den 18 december. Samling på Kronborgsskolan varje onsdag kl. 19:00.

Teknikträningen

har vid utgivningen av MOK-nytt redan dragit igång. Start från kl. 18:00.

Höstens program är följande:

29 aug Lars Johansson Vombs fure (vägv. läggs ut på hemsidan)

5 sep OK Kontinent Bokskogen Kort/Lång Bokskogen

12 sep Maria Edenbrandt/Karl Andersson Bokskogen

19 sep OK Kontinent Bokskogen Slingor

26 sep Linda Ranbro/Mats Persson Bokskogen Löpträning

Då träningen hålls i Bokskogen, är vi glada om ni tar med er gamla kartor och plastfickor för återanvändning. Det tjänar vi alla på!!

Lördagsträning 12 oktober

blir det i Bokskogen. Dusch och fika efteråt.

Löpträning varannan söndag

i samarbete med Friskis & Svettis löparsektion kommer att inledas i oktober. Mer information angående detta kommer senare.

Höstens tävlingar

Datum	Arrangör	Typ
31/8	OK Silva	DM Kort
1/9	Rävetofta OK	DM Budkavle
7/9	OK Kontinent	MM
8/9	Tormestorps IF	Klass
15/9	Andrarums IF	4-klubbs
21/9	Hässleholms OK	Klass
22/9	Hässleholms OK	Klass
29/9	FK Boken	Budkavle
6/10	Andrarums IF	Hedjakten
13/10	FK Snapphanarna	Klass
20/10	Helsingborgs SOK	Lång-DM

Nya medlemmar

Andersson Caroline, Staffanstorpsvägen 22, 212 23 Malmö, tel. 040-18 54 92
Olson Hanna, Ronnebygatan 13, 214 38 Malmö, tel. 040-23 31 82
Westlund Mikael, Stensjögatan 44, 217 65 Malmö, tel. 040-27 06 51

Adressändringar

Ranbro Linda, Västra Ryttmästaregatan 25, 217 52 Malmö, tel. 040-26 25 34

NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 21 okt 2002.

Lämna text och bilder en vecka innan, senast den 14 okt 2002.