

# MOK Nytt

1/2

nr 1 2005

Klubbkväll: tis 19-21.

## Kontaktpersoner i klubben

### STYRELSEN

Ordf. Paul Schannong 046-25 55 13  
V.ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83  
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35  
Skr. Linda Ranbro 040-26 25 34

### LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13  
Oskar Rubbmark 040-49 14 30

### SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64  
Åsa Hagnestål 040-12 73 69

### UNGDOMSKOMMITTÉ

Ulf Mattsson, 040-97 73 65  
Dan Jensen 040-96 76 47  
Berit Algotsson 040-30 00 74  
Uno Lundkvist 040-40 51 07

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

Pär Timby 040-29 09 02  
Lena Wikénus 040-96 34 23  
Jennica Senneberg 041 1-130 22  
Håkan Nilsson 040-44 21 80

### TÄVLINGSANMÄLARE

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

### MOK-NYTT REDAKTION

Lennart Nilsson 040-16 25 69  
E-post: lennart.nilsson@inrab.se



Klubbadress: Malmö OK 2000  
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47  
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

# Kallelse till Årsmöte

## Måndagen den 14 februari 19.00

Föredragningslistan är utlagd på hemsidan. Utöver behandling av de stadgeenliga frågorna hoppas vi på en givande diskussion kring vår Vision, våra Mål och strategier.

Under samkvämet efteråt kommer vi att premiера 2004 års klubbmästare. Varmt välkomna till ett som vi hoppas välbesökt möte!  
*Styrelsen*

## Prenumerera på Bingolotter

Med MOK-Nytt bifogas en folder om Bingolotter. Om ni skriver klubbens namn Malmö Orienteringsklubb och numret 25001117 så får MOK ett bra tillskott i klubbkassan. Beställningslappen kan ni sända till MOK, så sänder vi den vidare. Det går ju även bra att skicka den till Göteborg enligt anvisningarna i foldern. Har du några frågor så kontakta Bengt tel. 94 96 35.

## Vintercupen

Dag	Arrangör	Plats
6/2	Malmö OK	Bokskogen
13/2	Eslövs FK	Vägv. Vägasked-Färingtofta
20/2	Lunds OK	Vomb

Gemensam start kl. 10.00. Anmälan senast 9.45. Startavgift 40:-. Sportident bricka kan hyras för 20:-.

## Kontaktannons

Tung, gladlynt, strukturerad, rökfri, 56-årig gotlänning som tycker om skogs promenader söker kamrater. I ett svagt ögonblick för länge sen så lovade jag att vara tävlingsledare för en nationell tävling mars 2006. Det är snart inte så långt dit. Tanken är att vi skall vara uppe på norra området av Prästtorpskartan. Om någon känner för att hjälpa till med någon av de viktigare funktionerna så har jag redan öppnat personalrekruteringskontoret. Husdjur och egen bil inget hinder.

Svar till Mats Håkansson 040 - 15 95 13

## TEKNIKTRÄNINGAR

### Bokskogen våren -05

Datum	Arrangör	Teknik
7 april	OK Kontinent	Lång-Kort
14 april	Malmö OK	Kurbild
21 april	OK Kontinent	Korridor
28 april	Malmö OK	Kartminne
12 maj	Malmö OK	Linje-OL
19 maj	OK Kontinent	Stjärn-OL
26 maj	Malmö OK	Klassisk/Fri-OL

Samling/vägvisning från Torups motionsanläggning samt skärm längs vägen i Bokskogen. Nybörjarbana på 2 km kommer finnas vid varje träning.

## Att anmäla sig TILL TÄVLINGAR

De flesta, nästan alla, anmäler sig numera till tävlingar via on-line. Men det finns de som inte har möjlighet till detta pga olika anledningar. Därför kommer anmälningspärmen på klubblokalen att vara kvar ytterligare ett år. Anmälningspärmens innehåll kommer att ändras, med bl a ny blankett. Sista anmälningsdag har ändrats till tisdagar kl. 20.00. Det går också bra att ringa eller skriva till någon av tävlingsanmälarerna. För de som anmäler sig via online finns det instruktioner på klubbens hemsida. Ha en bra tävlingsäsosng.

*Tävlingsanmälarerna*

*Information från träningskommittén*

## Träningar våren 2005

**Tisdagar: Kl. 18.00** Löpträning från klubblokalen med olika ledare. En tisdag under april kommer Kaare Hansson ha sin traditionella orientering i Pildammsparken.

**Onsdagar: Kl. 19.00** Gymnastik Parkskolan 12/1-27/4. Ledare Lena Wikénus.

**Torsdagar:** Teknikträningar Bokskogen från och med 7 april. Samarbeta med OK Kontinent som vanligt. Se separat schema/träningsprogram i denna tidning!

### Terrängmästerskap

Klubbmästerskap i terräng kommer att arrangeras av Per Jensen på hans terrängbana i Bokskogen, samma bana som i fjol, en tisdagskväll under maj. Vi återkommer under nästa MOK-nytt med mer information.

### Klubbmästare

Klubbmästerskap i orientering är i skrivande stund ej klart. Förfrågan till en annan klubb kommer att göras inom kort om de kan arrangera mästerskapet till oss.

### Träningssläger

Vi arbetar med att hitta en lämplig tid och plats för ett träningssläger under ett veckoslut.

### Månadens bana

Glöm ej att månadens bana och naturpasset finns de flesta månaderna, ej maj och juni, i Bokskogen!

Läs på hemsidan i kalendern för mer information!

*Väl mött Träningskommittén!*

# Weben först med senaste nyheterna!

# Bokskogslöparen

Oj, vad glad jag blev när jag såg rubriken i dagens tidning. Äntligen en artikel om oss ihärdiga tränings- och tävlingslöpare i Bokskogen. Många av oss i flera år, andra i decennier och enstaka till och med över ett halvsekel. Jag tänkte mej en orienterare, t ex en medlem i Malmö orienteringsklubb eller annan sydvästskåning med Bokskogen som hemmaplan.

Nyfiken sökte jag fakta om Bokskogs- löparen trots att jag väl känner de flesta, de finns nog i umgängeskretsen eller är närstående på annat vis. I tillgänglig litteratur av skilda ämnesområden fann jag uppgifter som dock var något förbryllande.

## Latinskt namn

Enligt boken har den latinska benämning, dock inte den människo- anknutna *Homo sapiens* utan *Carabus intricatus*. Ändelserna kan tyda på ett maskulinum men då blir det nog inte rätt för orienterare är lika ofta av det motsatta könet; det är nog ett djur, en insekt kanske, för växter är sällan löpare, inte ens vildbalsaminen Springkorn kan kallas för löpare. "Efternamnet" *intricatus* kanske kan leda rätt, det betyder nämligen **f ö r v i r r a d** så nu är jag nog på rätt spår – det är en orienterare stående framför en lyckligen funnen kontroll, som dock har fel kodsiffror. Vidare framgår av boken – inte en sådan som växer i Bok-

skogen utan en som står på en hylla och vänder ryggen framåt – att Bokskogslöparen äter snäckor och sniglar, och alltså är en fransk orienterare. Men den tycks gilla dagmaskar också, och så blev det en insekt i alla fall.

## Mindre omtyckt

Sistnämndas födoval gör den mindre omtyckt av markägare, som i omsorg om jordstrukturen älskar maskarna, och denna deras aversion mot löpare kan ibland drabba även orienterare, men då av, som man antar, andra skäl än dessas matvanor. Fågel eller fisk, d v s insekt eller orienterare besvaras inte heller av det faktum att litteraturen säger att löparna stundom uppträder i stor myckenhet – oh, detta eviga tjat om femdagars och ihjälskrämda älgar och nertrampad gröda. Om det nu är så att markägare ogillar oss så bör nog malmöhusläningar vara på sin vakt medan kristianstadsänningar kan känna sej lugna, för i det (fd) länet är nämligen Bokskogslöparen fridlyst. Lyckligtvis fanns i den aktuella tidningen en bild av Bokskogslöparen och den såg ut som ovan och liknar inte någon orienterare – i alla fall ingen av dom som jag känner.

*Claes Claesson*



# Budkavlar bra PR för klubben!

## MOUK

Uttalar du MOK med malmöitiska diftonger blir det MOUK, som står för Malmö OK's uttagningskommitté. MOUK ska ta hand om klubbens alla juniorer 17-20, seniorer 21-34 och veteraner 35-, som kan tänkas vara intresserade av att springa olika typer av budkavlar. Det gäller oavsett om du satsar hårt eller springer mera sällan. Målsättningen är att i de flesta budkavlar ha med så många lag som det finns intresse för.

## Anmäl ditt intresse

MOUK består av Mats Ranbro och Gert Olsson och de kommer att bedriva "värningskampanjer" inför varje budkavlearrangemang. Underlätta för dem och meddela ditt intresse. Ju fler, desto roligare. Varför inte ha som vision att delta i 10MILA nå'n gång. Denna stora orienteringsfest avgörs i år 23-24 april i Kungsängen.

## Skåne-Mixen 5 mars

Vårens första kavel i Skåne blir Skåne-Mixen den 5 mars. Är du minsta lilla intresserad meddela det till MOUK, som kommer att göra allt för att få ihop lag. Deltagande i kavlar ger klubben uppmärksamhet som t ex speakerns chockade förvåning på 10MILA när våra damer kom i mål gav god PR för klubben.

*Paul Schannong*

# TRÄNINGSTIDER

## Bulltofta

måndagar 17-21  
torsdagar 18-21  
söndagar 9-12

## Bokskogen

Tis- och Torsdagar 18-20  
Lör- och Söndagar 10-12

På Bulltofta gäller det inte styrketräning.

Om du vill träna själv på andra tider än på klubbens träningar har medlemmar i Malmö OK möjlighet att duscha gratis på vidstående tider och platser. I Bokskogen har vi dessutom möjlighet att styrketräna gratis. Bara ta med medlemskortet och träna!

# Nu är det sommar nu är det sol ...

Ja snart i alla fall och då återkommer naturligtvis en ny MPWT-serie.

Med stor sannolikhet kommer den att se ut så här.

28 juni	Bulltofta väst	Kaare Hansson, mfl
5 juli	Spillepengen	Bertil Kollén
12 juli	Lindängen	Torsten Hermodsson
19 juli	Kungs-Slottsparken	Karsten Brynell
26 juli	Kroksbäck	Henny Arvidsson, mfl
2 aug.	Pildammsparken	Bo Paxby
9 aug.	Bunkeflostrand	Lennart Nilsson
16 aug.	Västra Hamnen	Göran von Rosen

Trenden med att skapa nya områden fortsätter.

I år jobbar maestro Torsten Hermodsson med nya kartor över Lindängen och Västra hamnen. Med dessa nya kartor så har vi minst 21 olika områden att alternera mellan för våra parktävlingar.

Vi i MPWT-kommittén hälsar välkomna till sommarens soliga dagar,  
*Magnus, Mats och Lennart*

## Nya medlemmar

Dahlvid Madeleine, Rödkullastigen 6 C, 214 57 Malmö, tel. 040-96 58 00  
Johansson Stina, Ystadsgatan 36 3 v, 214 44 Malmö, tel. 070-653 61 57  
Pivén Anne, Allégatan 9, 234 31 Lomma, tel. 040-41 66 01  
Pivén Patrik, Allégatan 9, 234 31 Lomma, tel. 040-41 66 01  
Pivén Sandra, Allégatan 9, 234 31 Lomma, tel. 040-41 66 01  
Ullman Fredrik, Karolinagården, 230 42 Tygelsjö, tel. 040-46 62 12  
Ullman Hanna, Karolinagården, 230 42 Tygelsjö, tel. 040-46 62 12  
Wallin Magnus, Ystadsgatan 36 3 v, 214 44 Malmö, tel. 040-611 15 02  
Wenhov Martin, Enviksvägen 9, 236 32 Höllviken, tel. 040-45 64 00

## MOUKs första möte i år

Efter träningen 25/1-05 hade MOUK (Mats Ranbro och Gert Olsson) bjudit in budkavleintresserade att göra sin stämman hörd och lista de intressantaste tävlingarna för MOK. Listan kommer att finnas tillgänglig på klubblokalen så du kan anmäla dig.

# Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
02-15	Roger Klotz	40	1965
02-20	Torsten Hermodsson	80	1925
02-20	Stina Johansson	30	1975
02-22	Rut Andersson	75	1930
02-23	Martin Wenhov	40	1965
02-24	Bengt Svensson	50	1955
02-25	Janna Grevillius	20	1985
02-28	Owe Hansson	80	1925
03-06	Bo Bülow	60	1945
03-19	Elisabet Persson	80	1925
04-03	Björn Lindkvist	30	1975

# NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 29 mars 2005.

Lämna text och bilder senast den 15 mars 2005. *OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.*



# Nu går vi mot ljusare tider, men hur var det i mörkret i fjor!

När allt blir nattsvart, får man tid att reflektera!

Vi har börjat ett nytt år, siffran är 2005 enligt västerländsk räkning.

Hur slutade då nådens år 2004.

Jo, dagarna blev kortare och kvällar och nätter blev mörkare när tävlingsssäsongen led mot sitt slut och när endast några enstaka tävlingar återstod såsom Hedjakten med sina sprakande höstfärger i orange och gult, inträdde reflexkontrollernas förlovade tid.

Nattens mästerskap (Kretsmästerskap, Klubbmästerskap och Bokskogsnight) är några tillfällen när man får möjlighet att ge sig ut i skogen med sin lampa och söka reflexens magiska sken.

## Dags att ge sig i kast med mörkrets utmaningar

Starten har gått. Med lampans begränsade ljuskägla till hjälp att av-söka den nattliga naturens referenspunkter går färden mellan de olika kontrollerna.

Allt går som på räls, vad det är härligt med nattorientering, man skärper sina sinnen, man är noggrannare, för här gäller det att hålla samman karta och natur, inte slappna av, vilken kick, vilken stimulans!

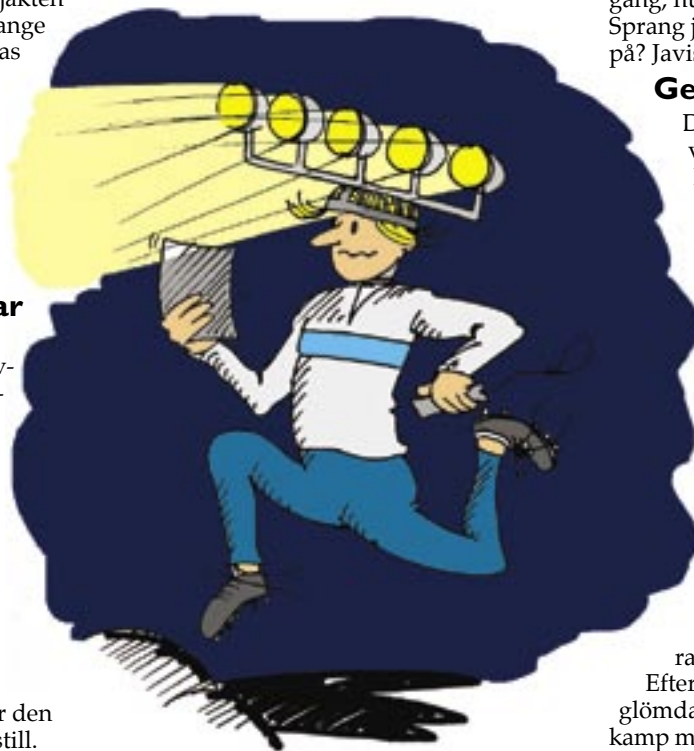
Kontrollerna sitter som på ett pärlband. Men så kommer tvivlet!

Kommer man fram till den stig eller den sten man avsåg, plötsligt står man still.

## Var är jag?

Förbryllad över att kartan och naturen inte stämmer överens. Var är jag? Är jag i närheten? Är jag för långt fram? Till vänster eller höger? Frågorna blir många.

Men det är ju klart, jag vet ju var jag är (?) så många gånger som jag sprungit här på



dagen, på mina träningspass och tävlingar. Man borde ju känna till sin skog. Men oj vad allt förändras i mörkret, ingenting är sig likt. Väderstrecken förändras, du litar inte ens på kompassen och så plötsligt har du läst in dig. Du är långt ifrån kontrollen, var det kontrakurs det hette. Man känner sig uppgiven och förbannad, på samma gång, hur kunde jag springa så fel. Sprang jag förbi den stig jag skulle vänt in på? Javisst, därför blev det så fel.

## Ge inte upp!

Det är bara att ta nya tag, nu vet du var du är. Raskt mot kontrollen, nu löper allt fint och där är den.

Nu sitter de följande kontrollerna där dom ska, självförtroendet stiger. Nu är det bara några stämplingar kvar att klara av.

Då står man där igen, högmod går före fall. Man har slappnat av, en äng ligger i ens väg, var kommer den ifrån? Åter är det kompassen som spökar, du sprang runt höjden istället för över.

Är det svårt på dagen är det ännu värre på natten. Till slut får du rätt på det och kommer i mål, klart distanserad och flera erfarenheter rikare. Men visserligen som ett höstlöv och snarare högröd än orange i anletet.

Efter några dagar är alla strapatser glömda och förväntningarna inför nästa kamp med reflexstaverna gör sig påmind.

*Bakom lampan Lennart*

# Precisionsorientering – idrotten för dig?

Precisionsorientering är en orienteringsform öppen för alla som vill pröva sin förmåga. Ingen ska behöva deklarerar om han eller hon har något handikapp eller inte. Precisionsorientering är anpassad för dem som inte kan eller vill ge sig ut i obanad terräng. Grundprincipen är att orienteringsformen alltid ska vara anpassad för den som sitter i rullstol beträffande tillgängligheten (stigar, vägar och andra jämna underlag) och synbarheten till kontrollskärmarna (skärmarnas placering, vegetation och hur kuperad terrängen är). Här får du en kort beskrivning av de viktigaste skillnaderna mellan precisionsorientering och fotorientering (så kallar vi "den vanliga orienteringen").

## Orienteringsmomentet

I precisionsorientering (i kortform även kallad Pre-O) tävlar vi inte i fysisk snabbhet. Det är snarare så att tävlingen i praktiken sker vid kontrollerna.

Det är där skickligheten i att läsa och jämföra kartans bild och verkligheten sker.

Du hittar mellan 2 och 4 skärmar utplacerade. Med hjälp av den inritade ringen på kartan och kontrollbeskrivningens ledtrådar ska du avgöra vilken av de ut-satta skärmarnas placering som överensstämmer med den angivelse som finns på kartan och i kontrollbeskrivningen (som är ett internationellt symbolsystem).

## Tävling

Precisionsorientering är upplagd så att man tävlar i problemlösning. Alla fysiska tävlingsmoment är borttagna. Tävländande med handikapp kan få hjälp med alla fysiska inslag under tävlingen. Den tävländande får inte ta emot någon hjälp med den orienteringsmässiga problemlösningen under tävlingen.

## Kartan

Kartorna som används är vanliga orienterings- och fritidskartor i skala 1:2 000-1:10 000. Vid tävling används oftast skala 1:5 000.

## Terräng

Träning och tävling läggs i största möjliga mån i skogsområden. Banorna ska alltid läggas så att även de rullstolsburna ska kunna ta sig fram. Det är alltså inte stadens gator och trottoarer som erbjuds, utan skogens stigar, elljusspår och skogsvägar.

## Klassindelning

Pre-O har ett klassystem utifrån orienteringens svårighetsgrad. N är för nybörjare (ej tävlingsklass). C-klassen är för deltagare med endast lite orienteringskunskaper. Därefter ökar kravet på orienteringskunskapen för klasserna B, 16 (för ungdomar upp till 16 år), A och E (elitklass).

Vill du veta mer om Pre-O eller har några frågor så kontakta Ivan Persson tel. 0416-138 19.

# Vem är Bästa MOK:are?

Inför 2004 avskaffades poängpriset. Istället infördes ett nytt pris med namnet "Bästa MOK:are".

På årsmötet kommer det att delas ut pris till de som kan titulera sig "Bästa MOK:are 2004" så det är trevligt om alla pristagare har möjlighet att närvara på årsmötet. Det finns fyra klasser: Damer, Herrar, Damer -16 år och Herrar -16 år. För damer och herrar är det ett pris per klass, för ung-

domarna är det 3 priser per klass.

För damer och herrar gäller poängprislstan, som uppdateras varje vecka på Internet. Det är listan från den 31 december 2004 som gäller.

För herrar -16 år och damer -16 år är det poängen i ungdomscuper och ungdomsserien som gäller. Summan av alla poäng på alla deltävlingarna bildar poängen för Bästa MOK:are.

## Damer

Pl	Namn	Poäng
1.	Linda Ranbro	19.55
2.	Åsa Hagnestål	26.27
3.	Karna Thorsson	34.16
4.	Maria Edenbrandt	39.00
5.	Ylwa Holmqvist	41.78
6.	Berit Schannong	49.86
7.	Birgit Olsson	65.47
8.	Kristina Landgren	66.72
9.	Britt Bülow	70.88
10.	Lena Wikénius	87.07
11.	Gunnel Nilsson	105.46

## Damer -16 år

Pl	Namn	Poäng
1	Elin Hernebrant	34
2	Matilda Jeppsson	25
3	Johanna Jeppson	18
4	Maria Stilling	15

## Damer -16 år fortsättn

Pl	Namn	Poäng
5	Camilla Tullberg	14
6	Beatrice Lundqvist	5

## Herrar

Pl	Namn	Poäng
1.	Pär Timby	26.43
2.	Björn Lindkvist	33.01
3.	Håkan Nilsson	33.11
4.	Arne Gustavsson	40.63
5.	Mats Ranbro	41.38
6.	Magnus Jonasson	45.90
7.	Mats Håkansson	55.44
8.	Roland Dahlman	59.35
9.	Bo Bülow	64.65
10.	Gert Olsson	65.37
11.	Hans Lindin	70.12
12.	Håkan Brost	76.26
13.	Benny Johansson	76.54
14.	Paul Schannong	79.85

## Herrar fortsättn

Pl	Namn	Poäng
15.	Kaare Hansson	83.30
16.	Claes Claesson	94.63
17.	Lennart Nilsson	122.4

## Herrar -16 år

Pl	Namn	Poäng
1	Oskar Jensen-Sonden	68
2	Henrik Ilmanen-Brynell	37
3	Emil Persson	20
4	Mikael Westlund	17
5	Kevin Mattson	15
5	Magnus Tullberg	15
7	Chane Mattson	5
8	Joel Thorsson	5
8	Martin Ilmanen-Brynell	5
8	Victor Koronen	5

## Kartgruppen har haft möte

Strax före jul träffades klubbens "kartgrupp". Vi slog fast vilka som ansvarar för de olika masterkartorna och vem som är fadder för resp. kartområde.

Vi bestämde också att sända en kopia på alla masterkartor till Paul så att vi har dom samlade på ett ställe. Efter varje större redigering får han en ny från mastern.

## Senaste utgåvan finns i MOKs dator!

Paul kommer att lägga in senaste utgåvan på klubbens dator och även se till att Lennart får en aktuell kopia. Lennart och Paul skall samordna hur klubbmärke och karttecken skall tryckas på kartorna.

Vi skall också försöka få in lite pengar genom reklamtryck på kartorna. Lennart och Mats fick i uppdrag att samordna det. I det sammanhanget är det viktigt att tänka på att överenskommen reklamtryck alltid skall finnas med när kartor trycks.

Tryck av kartor görs som huvudregel via Lennart Nilsson. Vid enstaka tryck finns möjlighet via klubbens dator o skrivare. Vi listade aktuella områden och diskuterade möjliga nya. Se i artikeln om MPWT. När det gäller skogskartorna så kom vi överens om att använda beteckningarna Frostavallen resp. Prästtorp för södra resp. norra delen av kartan vi har uppe vid Höör.

Jan Jönsson som är master för dessa kartor och Håkan Nilsson master för Bokskogskartan behöver säkert hjälp nu efter stormen för ny rekognoscering i terrängen. När det gäller kartförsäljning så har Britt Bülow övertagit ansvaret härför efter Arne Gustavsson.

Vid pennan Mats Håkansson

## Pre-O tävling flyttad!

Enligt ursprungliga planer skulle vi (MOK) arrangera precisionsorientering samtidigt med vår klassiska tävling den 21 augusti. På grund av att en 2 dagarstävling i Pre-O tillkommit i tävlingsprogrammet för ett angränsande distrikt har vi bedömt det ej meningsfullt att genomföra

vår Pre-O-tävling då. Istället kommer vi att genomföra den påskdagen 27 mars med samling på Skogsvårdsstyrelsens gård Ullstorp.

Tävlingsledare Paul Schannong, banläggare Ivan Persson.

## Kåseri om Orientering

Nedanstående kåseri av Lotten Bergman var infört i SDS i mars 2003.

### Orientering

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 tyngdlyftare, 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 dobbor så att jag kände mig som Kennet Andersson. Slutligen knypplades 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 omelbart 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.  
- Lagg 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? Linjerna? Indianerna? Vad bety-

der 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 förväntansfulla och gladeligen bajsar i grupp, balanserade som undulater på en vägrät pinne bakom en presenning. Man förbereder sig på att när en klocka säger piip springa vilse i en evighet.

Men ute på kalhyggerna 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 duktige orienteraren - vilse.

# Det finns många skäl att prenumerera:



Sitt inte lottlös.



Öka dina vinstchanser

- Du får lotterna direkt i brevlådan
- Lotterna kommer från olika serier.
- Du är med i extra vinstdagningar – endast för prenumeranter
- Vinstpåminnelse – du blir påmind om du vinner
- Unika erbjudanden och rabatter från BingoLottos samarbetspartners.
- Överskottet går direkt till den förening/klubb du väljer att stödja.
- Du är bara prenumerant så länge du själv vill.

## Så här enkelt blir du prenumerant:

1. Fyll i svarskortet. Välj antal lotter, förening/klubb och betalningssätt.
2. Ge svarskortet till föreningen, eller posta det portofritt till: **BingoLotto Kundtjänst Prenumeration, Frisvar, 415 00 Göteborg.** Märk kuvertet med "Frisvar" uppe i högra hörnet.
3. För allmänna villkor eller övriga frågor, ring kundtjänst, tel. 031-338 80 20.
4. Välkommen som prenumerant! Lotterna kommer så snart din prenumeration är registrerad.



### SVARSKORT PRENUMERATION

Ge svarskortet till föreningen, eller posta det portofritt till:  
BingoLotto Kundtjänst Prenumeration, Frisvar, 415 00 Göteborg.  
Märk kuvertet med "Frisvar" uppe i högra hörnet.

Lotterna kostar normalt 40 kr / st\* och kommer i brevlådan varje månad.  
\* Enkellotterna kostar 50 kr/st vid säsongsfinaler och guldkvällar

Personuppgifterna används endast för utskick av lotter och erbjudanden från oss och våra samarbetspartners.

TEXTA TYDLIGT!

Jag beställer  4 st  3 st  2 st  1 st  lott er per vecka. (max 10 st.)

Namn

Gatuadress

Postnummer  Ort

Telefonnummer inkl. riktnummer  Jag vill starta prenumerationen  Snarast  Vecka:

E-mail adress (ej obligatorisk)

#### Alternativ 1

Jag vill betala med autogiro

Komplett personnummer\*

Bankens namn\*

Clearingnummer\*

Kontonummer\*

Datum och underskrift \*

\* Obligatoriska uppgifter vid autogirobetalning

#### Alternativ 2

Jag vill betala mot faktura

Födelseår månad och dag

Du måste vara minst 18 år för att prenumerera

Jag vill stödja (Om du inte fyller i något föreningsnamn stödjer du alla föreningar/klubbar)

Fylls i av föreningen:

Lagets namn

M A L M Ö O K

Kundnummer hos BingoLotto

2 5 0 0 1 1 1 7

Förmedlad av

Född år