

# MOK Nytt

En tidning med  
klubbnyheter för  
alla OL-vänner!

3/6

nr 3 2008

Klubbkväll: tis 19-21.

## Kontaktpersoner i klubben

### STYRELSEN

Ordf. Paul Schannong 046-25 55 13  
Vordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83  
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35  
Sekr. Jennica Senneberg 040-91 54 60

### LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13  
Ulf Mattsson 040-97 73 65

### SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64  
Håkan Grubb 040-29 23 27

### UNGDOMS- OCH JUNIOR- KOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65  
Dan Jensen 040-26 25 44  
Lars Johansson 0416-107 27

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

Jennica Senneberg 040-91 54 60  
Håkan Nilsson 040-44 21 80  
Marlene Karlsson 040-632 22 21  
Mette Pilemand 040-91 23 80  
Roland Dahlman 046 20 01 98

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Jennica Senneberg VUXENLAG 040-91 54 60  
Dan Jensen UNGDOMSLAG 040-26 25 44  
Gert Olsson LAGANMÄLAN 040-49 45 66

### 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@lnrab.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



## SprintSpiken ur ett löpareperspektiv!

Det är nog 12 år, minst, sedan vi sprang Spiken uppe i Frostavallsterrängen första gången. Den gången, 1996 sprang Arne Perssons grabb, Fredrik förbi mig i backen upp mot Korpstugan och vann. Året därpå var det en annan av våra juniorer, Linus som var först i mål (jag var nog tvåa den gången också) men sedan har det varit lite blandad åldersfördelning bland vinnarna. Året därpå, 1998, var vi ett gäng som gick och letade strax före sistakontrollen samtidigt som var och en av oss höll ett öga på konkurrenterna. Till sist hittade Toivo lilla kärruslingen först och spurtade sig till segern. Andra vinnare genom åren i herrklassen har varit (har säkert glömt någon) Peter Ekström, Håkan, Hasse Lindin, Jan Jönsson. Trogna arrangörer har hela tiden varit Magnus och Mika och för egen del vill jag definitivt kalla Spiken för en av årets roligaste tävlingar så länge den fanns. Hoppas den återkommer snart igen!



Den nya varianten på tävlingen, SprintSpiken på Bulltofta är ju ingen dålig ersättare. Verkligen inte! I år var det första gången jag var med och det hoppas jag att det skall bli många gånger till. 38 MOKare var vi visst som ställde upp och i H17-klassen (rätt länge sedan man sprang i den senast!) var vi hela 26 stycken. Självt tyckte jag att jag gjorde ett hyfsat lopp och det räckte ju till en 5:e placering. Hade väl vissa, tysta, förhoppningar om att det skulle kunna gå ännu bättre men de grusades redan på min andra slinga, den långa. Väl uppe på berget, på väg till andra kontrollen, kom herr

*fortsättning på sid 2*



## Barnens OrienteringsDag Minikat för de minsta MOK-arna

Lördagen 17 maj, soligt och fint som gjort för orientering. Det tyckte nog de 25 minikatarna som tillsammans med sina föräldrar, mor / farföräldrar och andra anhöriga ställde upp för att ge sig i kast med den utmanande bana som Mats, Lennart, Bitte och Gunnel hade lagt på Bulltoftafältet. Som traditionen bjuder var det snitslat mellan kontrollerna som var märta med små roliga och kända seriefigurer t.ex. Blixten McQueen, GammelSmurven osv och desamma fanns vid stämplingsrutan på kartan. Efter en liten snabb genomgång, i klubblokalen, av Mats om vad en karta är och hur naturen ser ut på kartan knalade man ut och började orientera. Även om det var snitslat så gjorde man sina egna vägval (orientering är ju självvald väg i obanad terräng) med blandat resultat. Näväl samtliga kom i mål och fick sina priser, saft (Mer), såpbubblor och diplom. Efter



ett tag var luften full av flygande bubblor från alla mini-Mokare. Mitt i allt detta serverades det varm korb med bröd och barn och vuxna lät sig väl

*fortsättning på sid 3*

**Weben först med senaste nyheterna!**



Mattson rusande förbi i furiöst tempo. Tänkte att jag försöker hänga med honom ett tag men det gick inte så bra. Kom också på att han nog var ute på sin första slinga och så var man lite gladare igen!

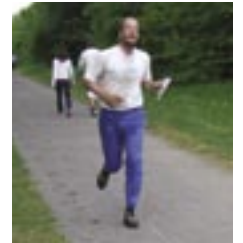
Vackra naturen runt Risebergabäcken på den lilla, för mig tredje, slingan hann jag uppleva två gånger. Tog nämligen kontrollerna i fel ordning först och fick springa den en gång till i rätt ordning. In i boet en sista gång och där kommer då en väldig gotglänning utstormandes på väg ut på den sista gemensamma slingan. Honom fanns det inget att göra något åt. Fick istället strax följa med Roland när han kom ifatt mig 4-5 kontroller från mål. Vi hade sedan sällskap resten av banan. Tempot var rätt högt med Roland några 10-tal meter före



och hjärnan var väl inte helt klar vid det laget. Minns att strax före 20:e kontrollen, stenen nedanför en liten brant, såg jag Claes och Hasse på stigen intill kontrollen men med ryggarna vända från kontrollen. Trodde att de höll på att missa kontrollen och fattade inte att de redan varit nere och stämplat. På väg till nästa, den nästsista, fick Roland nog en liten black-out uppe vid stigkorset nordväst om kontrollen och jag kunde smita förbi men med herr Dahlman "hack i hä!" och sällan



har jag väl varit så trött som när jag spurtade i mål 4 sekunder före Roland. Men såhär skall det ju vara på Spiken – alla, oavsett ålder har ju chans att vinna. Ålderstilläggen kan ju alltid diskuteras, likaså banlängden, men jag tycker nog att våra arrangörer, Paul, Gunnel, Lennart och Kristina gör ett mycket förtjänstfullt arbete med arrangemanget. Sedan var det ju lite kul också att äldste sonen, numera med efternamnet Ahltin, vann i sin återkomst till klubben. Det har hunnit gå några år, sådär en 20 stycken, sedan han tillsammans med Dan Jensen och Magnus Kollén var ett starkt juniorlag i klubben.



Vill, till slut också tacka våra arrangörer för trevlig avslutning på arrangemanget. Korv, saft och bullar uppskattades av alla. Inte minst av undertecknad, son och sonsöner. Tror att den minste av barnbarnen åt tre bullar. Hade väl inte fått någon kvällsmat hemma, kan jag tro.

Arne G

## Sprint-DM, 2 guld 2 SILVER OCH 1 BRONS I TYRINGE!

Solen lyste från sin allra bästa sida över MOK när OK Tyringe arrangerade Sprint-DM söndagen den 1 juni. Malmö OK tog fem medaljer. Det gällde verkligen att ha farten upp och kursen rätt inställd för här gick det undan riktigt ordentligt på de korta och snabba banorna. Och som sagt var, det var fem MOKare som lyckades med denna bedrift att hålla tungan rätt i mun och ge järnet.

Medaljerna fördelade sig enligt följande:

- Guld: Arne Gustafsson, Claes Claesson
- Silver: Berit Schannong, Lena Persson
- Brons: Denny Hallström



Guldmedaljörerna: Arne Gustafsson, Claes Claesson

## Adressändring

Jonasson Magnus, Bertil Muhrs gata 19,  
212 86 Malmö. Tel. 040-49 35 83

Rosen Axel v., Hantverkaregatan 7 B,  
211 55 Malmö. Tel. 070-200 33 36

Thorsson Karna, Blodstensvägen 39 lgh 130,  
752 58 Uppsala. Tel. 070-595 32 52

## Ingen rabatt!

Butikschefen på Löplabbet har meddelat att de har tagit bort rabatten för de flesta föreningarna och däribland Malmö OK i år. Butiken vill inte längre arbeta med rabatter.

Lena Wikénus

## TRÄNINGSTIDER

**Bulltofta** | **Bokskogen**  
Måndagar 17-21 | Tis- och Torsdagar 18-20  
Torsdagar 18-21 | Lör- och Söndagar 10-12  
Söndagar 9-12

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!

## ANMÄL DIG NU! Tjoget en tävling med det där lilla äggstra! 20 sträckor.

Nu är det dags att anmäla sig till Tjoget som går i Vilshult i Småland 5-6 juli. Gert Olsson vill ha din anmälan senast den 17 juni. 20 löpare minst behöver vi vara, så gör slag i saken anmäl dig redan nu!  
E-post: [birgotgert.olsson@telia.com](mailto:birgotgert.olsson@telia.com) eller telefon 040-49 45 66. Alt. anmälningslistan på klubben!!!

Fortsätt från sid 1 "Barnens OL" smaka. Dessutom stimulerades de vuxna med kaffe och bullar, som bekant gör dessa två följeslagare en glad! Mats hade dessutom varit förutseende och köpt lite bullar och andra spel/leksaker så snart spelades det fotboll och lektes lekar, allt under det att solen skickade sina bästa strålar över Bulltofta. Det var en lyckad dag tyckte vi som arrangerade och det såg ut som om alla trivdes och hade det bra, kanske sådde vi också ett frö till en blivande orienterare hos dessa mini-MOKare.

Bitte, Mats, Gunnel och Lennart



## Park Orientering i 8 av Malmös parker hela sommaren...

Under sommaren arrangerar Malmö OK träningsorientering under 8 tisdagkvällar i Malmös parker, med en bana på 3-3,5 km. Start och målstämpling med SportIdent för de som vill.

### Start tisdagen den 24 juni

i Bunkeflostrand, därefter 1 juli Oxie, 8 juli Kroksbäck, 15 juli Pildammsparken, 22 juli Bulltofta, 29 juli Beijers Park, 5 augusti Käglinge, 12 augusti Rosengård.

### Prova på! Anmäl dig direkt på plats.

Detta är ett utmärkt sätt att bekanta sig med orienteringen. Banan är lätt, och kan klaras av utan kompass. Startavgiften är 30:-. Ingen dusch. Valfri starttid mellan 17.30-19.00.

För mer info och vägvisning gå in på vår websida, [www.mok.nu](http://www.mok.nu) eller ring vår telefonsvarare 040-49 52 52.

## Från Malmö OK:s orientering i Jularp, lördag 19 april.

Ca 430 Skånska orienterare sprang tillsammans ca 200 mil, i strålände vårväder, i skogarna nära Skånes Djurpark.

I huvudklasserna segrade i damer 21 år Ann-Sofie Larsson, Örkelljunga FK på 34.40, 2:a var Emilie Olsson, Örkelljunga, 35.34 och 3:a Anna Bredfelt, Lunds OK på 35.49.

I klassen för herrar 21 år segrade Greger Berglund, IFK Lidingö Skid o OK, 2:a blev Håkan Gunnarsson, OK Orion, 32.46 och 3:a Anders Hultgren, Lidingö Skid o OK på 33.18.

Tävlingsledaren Paul Schannong lyckades väl att tillsammans med sina 50-talet funktionärer, bjuda på tävling i 34 olika klasser, allt från 10 år till 85 år. 300-talet timmars, planering, kartrevidering och provlöpning hade föregått tävlingen. Löparna var nöjda i det vackra vädret och njöt av de 200 varmkorvarna och de 300 hembakade bullarna mm i markan.



Tävlingens äldste och yngste deltagare

### Här följer ytterligare lite statistisk kuriosita

ca 70 funktionärer  
22 banor  
73 kontroller  
34 klasser plus öppna  
20 sprang knatteknat  
7 rådjursobservationer  
3 hjort

ca 125 startade direkt  
12 tunnors skit fick tömmas  
10 tal par skor sålde sportförsäljaren  
ca 100 timmars kartrevideringsarbete innan tävlingen

plus ca 50 tim provlöpning  
genial ny duschuppföring  
fin plats  
234 bilar  
risigt i skogen  
5 i sjukan, 1 knä ledbandskadat, 2 skav 2 skrap

430 löpare sprang tillsammans ca 200 mil  
250 bullar o muffins  
250 tekakor  
150 såldes  
20 dajm  
20 kexchoklad

Mats

### Viltrapport från vår tävling

Kartnr	Tid	Objekt
1.	11.10	Rådjur. Kommer från vitskogen, går norrut och korsar stamuren och går in i grönskogen.
2.	10.50	Rådjur. Kommer i vitskogen från öster, går mellan två små höjder, vidare mot väster.
3.	10.40	Rådjur. Går mot nordöst längs sankmarken.
4.	11.10	Hjort. Kommer söderut längs östra kanten av grönskogen. Korsar stamuren och går vidare i vitskogen mot kärret.
5.	10.50	Rådjur. Står stilla vid stenarna i vitskogen.
6.	11.05	Rådjur. Springer längs stamuren i riktning östsydöst.
7.	11.20	Rådjur. Springer västerut i vitskogen.
8.	11.15	Rådjur. Står på stigen, går mot nordväst.
9.	11.30	Hjort. Står på gula åkermarken, springer in i vitskogen i nordvästlig riktning.
10.	10.45	Rådjur. Trippar västerut från stenarna på höjden.
11.	11.00	Rådjur. Står orörligt och alert vid östra kärkant.
12.	10.00	Hjort. Fredrik, 55-årig erfaren och skicklig orienterare i Helsingborgs SOK. Snabb som en hind!

Claes Claesson

# Bästa MOK:are – den aktuella ställningen den 25 maj 2008

För damer och herrar upp till och med 16 år gäller det att samla poäng på ungdomscuper och ungdomsserier. För damer och herrar gäller sverigelistan som du hittar på <<http://www.obasen.nu/sverigelistan>>[www.obasen.nu/sverigelistan](http://www.obasen.nu/sverigelistan).

## Damer -16år

1 Emelie Malmberg	58	6 Matilda Jeppsson
2 Lovisa Wihlborg	57	6 Sofie Haväng
3 Saga Thomsen	22	9 Frida Malmberg
4 Minna Aronsson	10	9 Olivia Gatte
4 Vira Aronsson	10	9 Johanna Jeppsson
6 Lisa Landin-Grubb	5	

## Herrar -16år

1 Kevin Mattsson	88	6 Erik Landin-Grubb	11	9 Marcus Karlsson	5
2 Oskar Jensen Sondén	82	6 Moltas Viebke	11	9 Daniel Jacobsson	5
3 Mattias Jacobsson	68	8 Theo Lönnebacke	7	9 Joel Thorsson	5
4 Shane Mattson	64	9 Adam Gatte	5		
5 Hjalmar Wihlborg	38	9 Oliver Bertilsson	5		

## Damer

1. Marlene Karlsson	22,68
2. Berit Schannong	43,62
3. Carolina Landin	43,67
4. Britt Bülow	66,54
5. Kristina Landgren	69,58
6. Lena Persson	76,29
7. Gunnel Nilsson	97,26

## Herrar

1. Ulf Mattsson	27,44	9. Paul Schannong	81,48
2. Magnus Jonasson	32,39	10. Gert Olsson	83,16
3. Håkan Grubb	39,07	11. Håkan Brost	89,97
4. Håkan Nilsson	44,19	12. Hans Lindin	94,87
5. Roland Dahlman	56,98	13. Bo BÜlow	97,72
6. Arne Gustafsson	59,07	14. Ivan Persson	99,34
7. Mats Håkansson	60,19	15. Kaare Hansson	99,59
8. Lars Johansson	60,64	16. Lennart Nilsson	116,02

## MEDLEMSAVGIFT!?

Påminnelse till det 50-tal Mokare som ännu ej betalt sin medlemsavgift att kolla sina utbetalningar och om de inte betalt snarast sätta in avgiften på PG 634450-1.

Avgiften är 150 fört ungdom och stödjande, 200 kr för 17-25 åringar, 300 kr för aktiva vuxna. /Torsten

## Gösta Lindell avliden

Gösta Lindell avled i sitt 91:a år den 27 april 2008. Gösta växte upp i Laröd utanför Helsingborg. Han värvade sig i Flottan före kriget och deltog bl.a. i flygplankryssaren Gotlands långresa till Sydamerika, sedan var han en tid anställd på varvet i Karlskrona. Han var med om bildandet av IK Vittus och utmärkte sig som en distanslöpare i mästerskapsklass och började också orientera.



Kom så till Malmö och Kockums. Där jobbade han under 24 år som elmekaniker. Han var där mest känd under namnet Martin Ljung, detta p.g.a. likheten med originalet. I Malmö orienterade han först i MAI:s orienteringssektion, var sedan med i MOK från starten. Han tog hand om de tunga jobben i klubben och på tävlingar och andra arrangemang. Gösta var lokalförvaltare under 25-30 år och har städad och hållit ordning i de flesta av de lokaler, som MOK disponerat. 1984 blev han Skogskarlar och 1986 var han med om bildandet av Sydvästveteranerna, sedan dess har ordnat träningsorienteringar för pensionärer och andra daglediga. Gösta var hjälpsam, öppen och verbal och berättade gärna om episoder i sitt liv. Vi saknar en färgstark person i vår klubb.

Torsten

## MOKs Vänner hedrar minnet av Gösta Lindell

- genom att plantera träd i Vi-skogen

## Vi-skogen – vad är det?

Vi-skogen är ett trädplanteringsprojekt i Kenya, Rwanda, Tanzania och Uganda. Det startades för 25 år sen av dåvarande chefredaktören på tidningen Vi och har hittills hjälpt över 1 miljon människor runt Viktoriasjön till en draggligare tillvaro.

Idén bygger på att plantskolor för träd startades och med sakkunnig hjälp om skötseln får befolkningen träd att plantera på sin mark. Träden förbättrar utarmad eller förstörd jordbruksmark och löven göder marken. Därför kan andra grödor planteras t ex gräs, bönor och majs. Detta ger också familjerna ved, foder till djuren, lä och skugga. Detta projekt är en hjälp till självhjälp och har låga administrativa kostnader. Genom att betala 20 kronor per träd kan alla bidra till att fler träd planteras.

Ni som vill läsa mer kan gå in på internet, [www.viskogen.se](http://www.viskogen.se).

För att ge bidrag gäller: Plusgiro 90 05 08 - 3 eller E-post: [plantera@viskogen.se](mailto:plantera@viskogen.se)

## Sten Harris avliden

Sten Harris är en av våra duktiga orienterare har lämnat oss den 7 maj 2008. Han var med redan vid starten av MOK 1967 efter utbrytning från MAI. Det stora intresset för orienteringssporten fanns hela tiden med honom genom åren, han deltog vid många olika tillfällen i våra stafettlag och då med framgång på sina sträckor. Löpintresset tog sig även andra uttryck sågs det, såsom maraton där hans bl.a. skaffade sig styrka och uthållighet genom att träningslöpa sträckan Lund – Trelleborg. Jobbet som läkare inom öron, näs och hals förde honom utomlands till jobb i Norge, men han tog ändå möjligheten när han var på besök i Malmö/Lund att t.ex under sommaren springa våra parktävlingar. Malmö OK fanns alltid närvarande hos honom. Det är med stor saknad våra tankar går till en vän och klubbkamrat.

## Adressändring

Jonasson Magnus, Bertil Muhrs gata 19, 212 86 Malmö. Tel. 040-49 35 83

Rosen Axel v., Hantverkaregatan 7 B, 211 55 Malmö. Tel. 070-200 33 36

Thorsson Karna, Blodstensvägen 39 lgh 130, 752 58 Uppsala. Tel. 070-595 32 52

## Nya medlemmar

Oliver Bertilsson, Hammeltyggsgången 6, 234 37 Lomma. Tel. 040-41 28 60

Pär Bertilsson, Hammeltyggsgången 6, 234 37 Lomma. Tel. 040-41 28 60

Karin Ingvarsdotter, Baldersgången 35, 235 35 Vellinge. Tel. 0733-26 10 64

Michael Ito, Baldersgången 35, 235 35 Vellinge. Tel. 0733-26 10 64

Jan Karlsson Kronetorpsgatan 14, 212 26 Malmö. Tel. 040-18 93 81

Marcus Karlsson, Kronetorpsgatan 14, 212 26 Malmö. Tel. 040-18 93 81

Jan Mathiasson c/o Gunnarsson, Ängelholmsgatan 5, 214 22 Malmö. Tel. 0734-20 14 28

Therese Persson, Lantmannagatan 4 A, 214 44 Malmö. Tel. 0707-20 82 30

Carina Thomsen, Sjödalsvägen 11 B, 244 36 Kävlinge. Tel. 046-73 41 62

Benjamin Viebke, Mäster Henriksgatan 3 E, 211 58 Malmö. Tel. 040-23 26 14

## Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
06-14	Mats Håkansson	60	1948
06-16	Maria Stilling	20	1988
06-18	Harry Lönnebacke	40	1968
07-28	Berit Schannong	60	1948
08-05	Anders Ros	70	1938
08-14	Helena Jonasson	30	1978

## NÄSTA

## MOK-Nytt

Utkommer den 26 augusti 2008.

Lämna text och bilder senast den 19/8 2008. OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.

## Sommarens Tävlingar

27-29/6 Helsingborg SOK	Medel	17/8 Härlövs IF	Lång	Lilla 5-dagars
2-3/7 Stigm. Karlshamn	Lång	23/8 Simrishamn OK	Medel	3/6, OBS! 4/6, 10/6, 12/6, 17/6 –
5-6/7 Emmab. Verda OK	Stafett	24/8 OK Torfinn	Lång	Mer info hittar du på nätet
14-16/7 Andrarums IF	Lång			