

# MOK Nytt

En tidning med  
klubbnyheter för  
alla OL-vänner!

26/5

nr 3, 2009

Klubbkväll: tis 18-20.30

## 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  
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 070-676 01 97  
Lars Johansson 0416-107 27

### TRÄNINGSKOMMITTÉ

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

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Marlene Karlsson DAMLAG 040-91 54 60  
Håkan Grubb HERRLAG 040-29 23 27  
Ulf Mattsson UNGDOMSLAG 070-676 01 97  
Bertil Kollén LAGANMÄLAN 040-46 51 14

### 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  
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52.

www.mok.nu e-post: info@mok.nu

## Tio-mila en satsning av MOK, när tävlingen gick i norra Skåne!

När det blev bestämt att 10-mila skulle gå i Skåne kom det snart upp tankar på ett deltagande av klubben med både damer, herrar och ungdomar. Man satte i gång att förbereda sig, planera och träna inte minst. Var och en på sitt håll men även i grupp med träningar i Frostavallen och på andra lämpliga ställen. De som hade störst erfarenhet av 10-mila var damerna som varit med vid flera tillfällen under årens lopp. Här var det under kontroll och man satsade på två lag. För ungdomarna skulle det bli första gången och det var ju både spännande och roligt. När det dessutom blev så att SvT skulle göra ett reportage för Lilla Sportspiegeln, blev det ju extra kul, en extra dimension på det hela. Både vara med i TV och springa 10-mila!

För herrarna var det värre och den stora frågan var vem som skulle springa långa natten, vem skulle mäta med det i klubben? Men bättre brödlös än rädlös! Man hade vissa kontakter med multisportarna i Heleneholm och med dessa togs det kontakt och några intresserade "värvades" till MOK. Nu gällde det att träna orientering inte minst natt-ol, flera av sträckorna går ju på natten, de långa och svåra. Med flit och ambition förberedde man sig. Till alla dessa löpare behövdes det markpersonal som kunde serva både på dagen och natten. Ett sådant gäng formerades, företrädesvis av äldre klubbmedlemmar, som inte skulle springa. Ett gott gäng som skötte sig med den äran. Så kom dagen D och tävlingen var igång.

Lennart

## I 0-mila, sträcka 2 Rapport från en löpare som var med, Magnus Jonasson

### Förberedelser

Ganska långt innan 10-mila så verkade sträcka 2 vara ett bra alternativ för mig. 13 km natt, en sträcka att bita i, men man slipper den riktiga stressen på första sträckan.

Under 2009 fram till tävlingen blev det 91 pass (träning och tävling) och totalt 67 timmar, varav 32 timmar i skog. Ett pass nattorientering per vecka i snitt har jag klämt in.

Några veckor innan 10-mila ville mitt eget batteri inte vara med längre. Så det blev lån av ett stort och ett litet batteri, och så en extra ficklampa. Ett lagom paket att ha på ryggen, jag som alltid tidigare har kört utan extralampa, men här vill man ta sig runt till varje pris.

Som sista uppladdning blev det veckan innan 10-mila först 4 tävlingar, varav en natt, och ett träningspass (relativt lugnt) och sedan vila i 2 dagar och full laddning både av batterier och av kolhydrater.

Så var man redo för start. Träningen hade gått enligt planen (nästan bättre) hela våren, skönt. Inget att klaga på nu var det bara loppet kvar.

### Dags för start

Kartan med mina vägval, jag sprang med GPS, inritade finns på hemsidan <http://kartor.jonasson.com/> Staffan som varit krasslig den senaste månaden gjorde ett bra lopp på första sträckan, kom in som 242:a lag av 350. Ingen riktig klunga att springa noterade jag dock när jag gav mig ut.

Men på väg ut från arenan ser jag två löpare precis framför, den ena av dessa är Leif, dansken som är med på alla våra parktävlingar.

Vägvalet till första hade jag nästan bestämt innan när jag satt hemma och tittade på damerna på TV, runt om på stigen till höger, ett säkert nattvägval.

Vi var helt plötsligt 4 personer tillsammans på väg till ettan.

Tempot höjdes på vägen, alla är pigga och ingen vill tappa, och vi höll omkring 4:10 min/km i löp tempo på vägen, det kändes piggt i benen och inga problem med farten för mig.

Två personer vek av tidigare än jag ville, att det var gafflat till första tog jag för givet, så jag och en till fortsatte en bit till och vek av till vänster på rågångarna genom det gröna när vi hade ett litet hygge på höger sida. Spik på första skönt, det är inte helt fel.

När jag stämplade vid första märkte jag direkt att jag inte hade min vanliga "snabba" pinne, den var utlä-

nad till längre sträckor. Jag hade en "vanlig" pinne, inte för att det spelar roll på så lång bana, men man får tänka på att hålla pinnen kvar lite längre.

### Loppet är igång



Damernas första lag, Lisa Elmerfjord, Jennica Senneberg, Mette Pilemand, Malin Malmberg och Marlene Karlsson.

Ut från första sprang jag och den andra personen lite olika, men jag hade bara i tanken ut mot hygget och sedan följa stigen på detta

Ute på hygget på väg mot andra kontrollen (102) var vi helt plötsligt ett ganska stort gäng.

Var de andra kom från har jag ingen koll på, kanske en annan gaffling. Var ganska inställd på att vi i så fall skulle till en andra kontroll som var gemensam. I efterhand konstaterade

jag att de hade 113 som första och 112 som andra och var på väg mellan dessa.

Här kommer den enda större bommen under natten, bortsett från kontrollen efter varvningen, bommen kostade mig ganska exakt 1 minut. Vi springer på hygget norrut på rågången.

Ut i det gröna men alla drar sig mot 112, som ju är den andra gafflingen. Inte för att vi ser kontrollen i skogen utan det är först i efterhand jag noterade detta.

En del, vi som inte skall ha den stannar upp och funde-

fortsätt nästa sida

## Parktävlingar 2009

Formerna för MPWT 2009 börjar nu klarna. Även i år kommer vi att kunna erbjuda nya tävlingsområden. Två helt nya kartor är på gång och utökade områden på några av de gamla kartorna. Annars blir det mesta som vanligt samma bana på ca 3 kilometer för alla. En dam- och en herrklass. Start och mål med Sport-Ident för dom som vill. Lätt att arrangera, men kul. Jättekul!

### Här följer programmet.

Etapp 1:	23 juni	Pildammsparken
Etapp 2:	30 juni	Almvik/Lindängen
Etapp 3:	7 juli	Klagshamn
Etapp 4:	14 juli	Alnarp
Etapp 5:	21 juli	Ön Limhamn
Etapp 6:	28 juli	Lernacken
Etapp 7:	4 aug.	Flygfältsparken
Etapp 8:	11 aug.	Kungs-/ Slottsparken

Välkomna till sommarträning! Mats, Lennart och Magnus

## Weben först med senaste nyheterna!

rar några sekunder, folk springer åt lite olika håll, jag läser in mig och springer och tar kontrollen. Är nu ganska ensam, före de flesta med samma gaffling men efter de som hade den andra gafflingen.

Till kontroll 110 är det en lite längre sträcka längs en stenmur, en lite tyngre sträcka med kärr i början och sedan en fin lång uppförslutning. Jag springer på bra för att komma förbi några löpare, fortfarande jättepigg i benen.

Vid 110:an är jag åter ikapp en del av dem som spikade kontrollen innan och nu är det tre korta sträckor utan gaffling, och vi är åter ett litet gäng samlade. Minimalt med kartläsning behövs då det är en fin rad med lampor framför mig.

## Långsträcka med tuft tempo

132-128 är en lång sträcka där alla verkar springa åt samma håll, så det går fort, det är bara att bita i och springa på, jag försöker hänga på den första i klungan. Nu börjar det kännas i benen att det går snabbt. En del tappar och orkar inte hänga på, men jag tycker mig fortfarande springa riktigt bra och hänger på.

Vi är väl 4-5 stycken tillsammans nu, efter vätskan sprids vi lite. Jag antar att det är gafflat igen. Jag blir ensam med en person ett tjugotal meter efter mig. Spikar 128:an och ser ingen annan där och beger mig av mot nästa.

Det är ut mot hygget och TV-kontrollen, öppet och tungsprunget, så man ser mycket folk igen. Bara att ta riktning mot lamporna man ser längst fram.

In mot varvningen är det nu ett gäng på knappa 10 personer och återigen går det riktigt fort, varvningen hägrar ju, ett litet delmål.

## Varvning

Varvningen är efter drygt halva banan (7,0 km för att vara exakt) och jag har varit ut i 54 minuter. Backen upp igen, mot samma område som första kontrollen, tempot är lite lugnare nu. Jag läser in nästa kontroll som är nummer 14 med kodsiffran 115, en liten höjd i ett litet grönområde. Fortsätter upp för backen och passerar stigen. En del väljer att springa runt på vägen till höger, men det passar inte mig och min gaffling tycker jag. Så jag gör precis som en av de andra springer rakt över vägen. Jag skall bara fortsätta rakt över höjden bakom stigen, ner i bäcken och sedan upp på höjden och ta kontrollen. Springer upp för slutningen och ser hur han framför mig stämplar på en liten höjd i ett litet grönområde. Springer dit och det är kontroll 114, jepp, min kontroll. På väg till nästa kontroll passerar jag 116 och tänker genast att detta nog är den andra gafflingen och därför sprang de andra runt.

## Sista varvet

Mot kontroll 59 och återigen samlas vi ett gäng, vilket det verkar som vi gjorde varje gång det blev ogafflat. Vi håller ihop och som vanligt höjs tempot när vi blir några stycken. Nu börjar



även jag känna av att vi varit ute en stund och sprungit ganska snabbt ibland. Men det är inte så långt kvar, så det är bara att ge allt och hänga på klungan. Ingen vill bli efter, ensam och tappa tid. Efter det förbjudna området springer vi över höjden och på stigen genom det gröna innan 117, alla (det var nog 3 stycken just då) fortsätter rakt fram. Men jag är helt säker på att jag måste vika av till höger och ta min kontroll. Känns konstigt att bli helt ensam, någon borde ha samma gaffling som jag, men när jag spikar kontrollen vet jag ju att jag gjorde helt rätt. Men nu är jag helt ensam i skogen igen.

## Sista biten mot mål

På väg till 162:an tappar jag en del fart när jag springer in i det gröna, blir lite osäker på var i det gröna jag är. Men fortsätter, jag måste ju komma ut någonstans. Kommer ut på stigen, passerar kontroll 50, den andra gafflingen, har återigen full kontroll på var jag är. Tar kontrollen, fortfarande helt ensam.

Det enda vägvalet jag kan se till 126:an är vägen ut till höger. Ser en lampa långt där fram i kärret innan vägen, den verkar inte röra på sig så mycket skumt. Jag kommer ifatt personen med lampan som då får upp farten och hänger på några meter bakom mig. Han var nog bara lite vilse mitt ute i kärret, blött och tungt. Jag fortsätter rakt norrut, inga andra lampor i sikte, så jag får orientera helt själv nu.

Ner i bäcken och ut i kärret precis innan kontrollen, oj, här låg det mycket pinnar på marken och

mina ben är inte så pigga längre. Jag springer upp mot det gröna och ser nu en annan lampa.

Vi tar kontrollen samtidigt men blir snabbt av med varandra, är nu ensam igen mot 131:an som jag spikar, och se nu är vi några stycken igen, kanske 4-5 personer. Två kontroller kvar och de ser inte ut att vara gafflade, inte sista i alla fall, så det är bara att ge de allra sista krafterna man har. Inte spara på ett dugg.

## I Mål

Så passerar man mållinjen efter att ha varit ute i 1:39:30, nöjd med loppet, det gick bra, inga större bommar och relativt snabbt, men jag är totalt slut, men det skall man vara annars kunde man ha gett mer.

Noterar att jag ibland var ensam i skogen, ibland i en klunga. Men vet inte om det är samma folk man sprungit med flera gånger, har inte haft koll på vilka andra det varit i klungorna. Är det personer man kommit ikapp eller blivit ikappsrunnen av? Så det är svårt att uppskatta om man tappat eller plockat placeringar, men med tanke på att jag sprungit på bra utan bommar borde jag inte ha tappat något. Tavlans ovanför målfällan visade att jag kom i mål som 237:de lag. Håkan får sin karta och ger sig ut på sin sträcka. Jag skall stämpla ut och sedan gå och duscha. När jag stämplar ut säger målpersonalen till mig att gå till vänster om tältet, dit de framför mig inte gick, hmm, vad nu, funderar jag.

Jag får reda på att jag stämplat på 114 istället för 115, det dyker upp en karta på deras datorskärm med var jag stämplade och var jag skulle ha stämplat. Jag som tyckte att jag hade koll på alla kontrollerna, alla stämde och jag kollade alla kodsiffror två gånger, men inget att göra något åt nu.

Var jag stämplade kan ses på hemsidan som stod i början av texten. Noterade i efterhand att Leif som gick ut samtidigt som mig hade 1:43:19 så det var relativt jämnt mellan oss.

Dalle står där redo mitt i natten vid målet (0 grader och klockan är lite närmare 01:00) med Håkans överdragsjacka som jag tar på mig och börjar gå mot MOK-tältet.

När jag kommer upp till tältet och den utmärkta servicen stod där färdigbredda mackor, kakor, saft, kaffe och annat. Jag försökte få i mig en köttbullsmacka, men var helt för utmattad för att kunna få i mig något. Eftersom det är kallt och kyligt i luften beger jag mig istället snabbt mot duschen för att inte frysa. Nöjd med loppet, det gick ju nästan bra, men besviken över att jag inte stämplat rätt.

*/Magnus Jonasson*

Ungdomarna bland de 100 bästa, i första årets deltagande, är mycket bra. Även damerna var riktigt duktiga och fullföljde med två lag och första laget placerade sig långt fram.

Tyvänn så stämplade herrarna fel på sträcka 2 (tog 114 istället för 115 som kontroll 14, två höjder i gröna områden). Men annars var det många bra prestationer även i herrlaget.

## En stilstudie av SprintSpikenlöparna!



# SprintSpiken en festlig tillställning med spring

Det är med glädje man som arrangör ser denna stora anslutning av löpare och supporters till årets SprintSpik på Bulltofta.

Årets banor var ju lite mer koncentrerade till sin karaktär med många besök i det sk boet och massvis med rikttningsändringar och det verkade som om detta uppskattades av de tävlande.

Med fyra slingor och fem besök i boet fick vi ihop hela 24 gafflingar, så någon hängning eller följa John blev det inte.

Försökte man sig på att följa någon blev man snabbt varse att detta inte lönade sig på grund av gafflingen.

På dambanan blev det riktigt rafflande till sist med en duell mellan Berit och Margareta, där Berit avgjorde till sin favör med en endaste sekund. Snyggt och koncentrerat jobbat.

Ett envist rykte gör gällande att striden om första platsen avgjordes på väg till sista kontrollen där Berit och Margareta valde olika vägar till kontrollpunkt "Granen" och Berit därmed fick ett litet men dock övertag och kunde spurta hem segern.

Det är precis så här spännande in på mållinjen, vi hos tävlingsarrangörerna vill ha det.

Av herrarna vann Staffan, men hårt pressad av Hans, här avgjordes det vid sista bostämplingen, tror vi oss veta, där Staffan var ikapp Hans och sedan löpte ifrån honom, som helt naturligt inte kunde svara, med ålderns rätt.

Bland de yngre tjejerna tog Emelie hem spelet med bred marginal. Av grabbarna vann Hjalmar, också här en betryggande seger.

Efter en skön dusch lät man sig väl smaka av korv med bröd och kaffe med dopp. Saft släckte törsten. Paul, Gunnel och Lennart tackar för visat intresse och vi lovar att komma tillbaka med SprintSpiken 2010 vid den här tiden ungefär, väl mött då!

*Paul, Gunnel och Lennart*



Berit Schannong



Staffan Ahltn



Hjalmar Wihlborg



Emelie Malmberg



## Sprintspiken handikapptid

Pl	Namn	År	Tid
<b>D10-16 (4)</b>			
1	Emelie Malmberg	95	44:42
2	Lovisa Wihlborg	93	48:59
3	Alice Arnesson	96	1:03:26
	Sofie Larsen	96	ej start

Pl	Namn	År	Tid
<b>H10-16 (4)</b>			
1	Hjalmar Wihlborg	97	41:17
2	Kevin Mattsson	98	43:19
	Shane Mattsson	97	ej fullf.
	Mattias Jacobsson	95	ej start

Pl	Namn	År	Tid
<b>D17- (15)</b>			
1	Berit Schannong	48	43:16 B
2	Margareta Kristensson	49	43:17 B
3	Marlene Karlsson	81	45:27 B
4	Carolina Landin	67	45:42 B
5	Gunilla Persson	65	47:23 B
6	Britt Bülow	47	48:38 B
7	Sofie Haväng	86	49:58 B
8	Anneli Lönnebacke	70	50:14 B
9	Lena Persson	43	51:47 B
10	Kristin Hedström	86	53:37 B
11	Kerstin Nilsson	58	53:49 B
12	Sara Palminger	76	56:57 B
13	Marcella Malmér	80	59:03
	Henny Arwidsson	36	ej start
	Malin Malmberg	69	ej start

Pl	Namn	År	Tid
<b>H17- (35)</b>			
1	Staffan Ahltn	65	49:23 B
2	Hans Lindin	25	50:49 B
3	Ulf Mattsson	65	51:05 B
4	Håkan Grubb	68	52:17 B
5	Håkan Nilsson	47	55:53 B
6	Arne Gustafsson	38	56:44 B
7	Benny Johansson	41	57:26 B
8	Mats Håkansson	48	57:38 B
9	Anders Nilsson	70	57:39 B
10	Gunnar Sandström	40	58:18 B
11	Per Christensson	86	58:48 B
12	Lars-Åke Sjökvist	47	59:55 B
13	Jan Jönsson	50	1:00:10 B
14	Ivan Persson	42	1:00:16 B
15	Mattias Gunnemyr	80	1:00:46 B
16	Håkan Brost	40	1:01:33 B
17	Lars-Göran Nilsson	56	1:03:37 B
18	Bertil Kollén	37	1:03:57 B
19	Gert Olsson	40	1:04:58 B
20	Ronny Schalin	41	1:05:05
21	Arne Persson	44	1:07:06
22	Petter Bergman		1:08:44
23	Bo Bülow	45	1:09:31
24	Janne Ljungberg	37	1:17:22
25	Ingemar Turesson	37	1:38:48
26	Claes Nilsson	87	1:56:18
	Sven Andersson	29	Ej godk.
	Magnus Nilsson	79	Ej godk.
	Mattias Palminger	80	Ej godk.
	Lars Johansson	54	Ej godk.
	Kaare Hansson	49	ej fullf.
	Dan Jensen	66	ej start
	Oskar Jensen Sondén	95	ej start
	Magnus Jonasson	73	ej start
	Daniel Jönsson	81	ej start

## Sprintspiken faktisk tid

Pl	Namn	År	Tid
<b>D10-16 (4)</b>			
1	Emelie Malmberg	95	17:05
2	Lovisa Wihlborg	93	18:23
3	Alice Arnesson	96	37:42
	Sofie Larsen	96	ej start

Pl	Namn	År	Tid
<b>H10-16 (4)</b>			
1	Hjalmar Wihlborg	97	17:42
2	Kevin Mattsson	98	21:44
	Shane Mattsson	97	ej fullf.
	Mattias Jacobsson	95	ej start

Pl	Namn	År	Tid
<b>D17- (15)</b>			
1	Marlene Karlsson	81	18:48 B
2	Carolina Landin	67	21:59 B
3	Sofie Haväng	86	23:10 B
4	Gunilla Persson	65	24:25 B
5	Anneli Lönnebacke	70	25:16
6	Margareta Kristensson	49	25:47
7	Berit Schannong	48	26:06
8	Kristin Hedström	86	26:29
9	Sara Palminger	76	30:01
10	Marcella Malmér	80	31:48
11	Britt Bülow	47	31:51
12	Kerstin Nilsson	58	33:18
13	Lena Persson	43	36:17
	Henny Arwidsson	36	ej start
	Malin Malmberg	69	ej start

Pl	Namn	År	Tid
<b>H17- (35)</b>			
1	Staffan Ahltn	65	21:23 B
2	Ulf Mattsson	65	22:57 B
3	Håkan Grubb	68	23:48 B
4	Per Christensson	86	28:09 B
5	Anders Nilsson	70	28:41 B
6	Håkan Nilsson	47	29:23
7	Mattias Gunnemyr	80	30:05
8	Mats Håkansson	48	30:31
9	Jan Jönsson	50	32:47
10	Benny Johansson	41	33:08
11	Lars-Åke Sjökvist	47	33:22
12	Arne Gustafsson	38	33:51
13	Ivan Persson	42	33:53
14	Gunnar Sandström	40	34:19
15	Lars-Göran Nilsson	56	35:43
16	Håkan Brost	40	37:35
17	Petter Bergman		37:58
18	Ronny Schalin	41	40:41
19	Gert Olsson	40	41:04
20	Arne Persson	44	41:11
21	Bertil Kollén	37	41:54
22	Bo Bülow	45	43:29
23	Hans Lindin	25	46:04
24	Janne Ljungberg	37	55:15
25	Ingemar Turesson	37	1:16:39
26	Claes Nilsson	87	1:25:30
	Sven Andersson	29	Ej godk.
	Magnus Nilsson	79	Ej godk.
	Mattias Palminger	80	Ej godk.
	Lars Johansson	54	Ej godk.
	Kaare Hansson	49	ej fullf.
	Dan Jensen	66	ej start
	Oskar Jensen Sondén	95	ej start
	Magnus Jonasson	73	ej start
	Daniel Jönsson	81	ej start



# Bästa MOK:are aktuell ställning!

Plac	Namn	Snittpoäng	Plac	Namn	Snittpoäng	Plac	Namn	Snittpoäng	Damer -16år	Herrar -16år				
1.	Magnus Jonasson	28,33	11.	Ivan Persson	100,56	1.	Marlene Karlsson	19,22	1.	Emelie Malmberg	30	1.	Kevin Mattsson	30
2.	Ulf Mattsson	29,91	12.	Lennart Nilsson	105,88	2.	Jennica Senneberg	31,50	2.	Saga Thomsen	30	1.	Shane Mattsson	30
3.	Håkan Grubb	34,77	13.	Kaare Hansson	109,27	3.	Carolina Landin	37,05	3.	Alice Arnesson	10	1.	Mattias Jacobsson	30
4.	Håkan Nilsson	45,12	14.	Håkan Brost	109,65	4.	Berit Schannong	42,49	4.	Sofie Larsen	5	4.	Hjalmar Wihlborg	29
5.	Mats Håkansson	59,93	15.	Bo Bülow	102,43	5.	Margareta Kristensson	42,49	4.	Alexandra Ollson	5	5.	Moltas Viebke	28
6.	Arne Gustafsson	64,14	16.	Hans Lindin	116,62	6.	Linda Ranbro	50,10				6.	Oskar Jensen	
7.	Roland Dahlman	68,86	17.	Håkan Malmgren	134,67	7.	Gunilla Persson	50,60					Sondén	2
8.	Lars Johansson	81,74	16.	Claes Claesson	147,47	8.	Katarina Stejre	56,29						
9.	Paul Schannong	99,30	17.	Bengt Nygren	185,38	9.	Lovisa Wihlborg	59,39						
10.	Gert Olsson	99,90	18.	Ingemar Turesson	185,90	10.	Britt Bülow	75,59						
						11.	Anneli Lönnebacke	81,59						
						12.	Margit Glans	87,11						
						13.	Gunnel Nilsson	89,71						

För damer och herrar upp till och med 16 år gäller det att samla poäng på Älgots cup och ungdomsserier. Tyvärr finns bara resultat från den 7 maj medräknade här.  
För damer och herrar gäller sverigelistan som du hittar på [www.obasen.nu/sverigelistan](http://www.obasen.nu/sverigelistan).

## Mitt första Göteborgsvarv

Trodde väl aldrig att jag skulle springa Göteborgsvarvet någon gång men eftersom jag pratat om att jag skulle vilja göra det tyckte mina barn att det var en bra present att ge till en som blev 65 år och skulle ha tid att träna. Lite överraskad blev jag men tänkte okej det här ska bli kul så det blir att träna. Nu blev det inte så mycket träning som jag hade tänkt mig eftersom jag hade lite svårt för att låta bli att jobba lite extra på mitt gamla jobb. Så kom då lördagen den 16 maj och lite orolig var jag för

hur det skulle gå. Vädret var skapligt bra, lite sol och någon sval vind. Jag hade räknat lite på en tid och klarade jag den var jag nöjd men efter första milen låg jag en bit under och det sporrade mig. Vid 15 km var tiden fortfarande på rätt sida och så även i mål, tiden blev 2.15,52 och det var en bra bit under mitt mål. Jag är väldigt nöjd med min present och funderar på om jag ska anmäla mig till nästa år.

Lena P.

## Ny kontrollpunkt i Torups Bokskog!

Jag har satt upp en kontrollpunkt i Torups Bokskog som är så iögonfallande att den inte går att missa. Den är tänkt att användas av den som börjar tappa självförtroendet p.g.a. alla missar som gjorts på sistone. Kontrollen är tydlig, ligger fritt, kan ses på långt håll och är bjärt målad. Vem hittar den först? Maila: JaLj@tele2.se Pris till den som hittar kontrollen först! Arwidssons och Lindebergs utom tävlan./

Janne Ljungberg

## Lilla 5 dagars

Valfri start mellan klockan 17.30 och 19.00.  
Avgift 45 kr för vuxna och 25 kr för ungdomar (-16).

### Etapper 2009

Datum	Arrangör	Samling
Ti 2/6	OK Kontinent	Torna Hällestad
To 4/6	Malmö OK	Bokskogen
Ti 9/6	Ystads OK	Ystad Sandskog
To 11/6	Lunds OK	Dalbybadet
Ti 16/6	OK Silva	Järavallen

Samlingsplatser kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

## Nya medlemmar

Maysan Båat Bülow, S. Skolgatan 26 B,  
214 22 Malmö. Tel. 040-44 23 02

Per Christensson, Rönnblomsgatan 11, 6v,  
21216 Malmö. Tel. 0709-85 43 84

Kristin Hedström, Rönnblomsgatan 11 6v,  
21216 Malmö. Tel. 0730-27 32 02

Staffan Källback, St Kvarngatan 43,  
21129 Malmö. Tel. 0702-28 87 48

Stefan Larsen, Riddarebacken 7,  
24441 Kävlinge. Tel. 046-71 04 68

Anders Levinsson, Lyckeboatan 26,  
21565 Malmö. Tel. 040-97 88 95

Ingela Levinsson, Lyckeboatan 26,  
21565 Malmö. Tel. 040-97 88 95

Måns Levinsson, Lyckeboatan 26,  
21565 Malmö. Tel. 040-97 88 95

Tova Levinsson, Lyckeboatan 26,  
21565 Malmö. Tel. 040-97 88 95

Marcela Malmér, Hallingsgatan 3 A,  
21763 Malmö. Tel. 0709-79 84 46

Ewa Matz, Mäster Henriksgatan 3 E,  
21158 Malmö. Tel. 040-23 26 14

Claes Nilsson, Fiskarevägen 27 A,  
23635 Höllviken. Tel. 0768-20 55 76

Magnus Nilsson, Storgatan 1,  
21141 Malmö. Tel. 0702-75 06 03

Urban Nyblom, Sommarlustvägen 9,  
24632 Löddeköpinge. Tel. 046-70 69 92

Andreas Roth, Fosievägen 66,  
21459 Malmö. Tel. 040-96 66 36

Viggo Viebke, Mäster Henriksgatan 3 E,  
21158 Malmö. Tel. 040-23 26 14

## Kretsmästerskap 3 sept

Kretsmästerskapet har flyttats till torsdag kväll den 3/9, för att inte störa pyrschjakten, låter tävlingsledarna meddela.

MOK inbjuder till KM DAG för Mellersta och Sydvästra kretsarna. Torsdag kväll den 3 sept.

Anmälan via KLUBBEN ONLINE senast söndag 30 aug. Anmälan måste göras i tävlingsklasserna även om s.k put'n run tillämpas.

Start: Fri starttid kl 17.00-19.00.

Avstånd: TC - start max 1000 m.

Samlingsplats: Vägvisn. från Prästtorpssjön vid vägen mellan Höör och N. Rörum.

Parkering: I anslutning till TC. Ingen dusch.

Tävlingsledare/Banläggare Paul Schannong/Krister Lindeberg. Mer info på webben!

## Ny postadress

Jenny Blom, Köpenhamnsvägen 105 A, 217 75 Malmö. Tel. 0709-923879

Marlene Karlsson, Slussgatan 12 C, 211 30 Malmö. Tel. 0734-40 27 27

Ivan Persson, Hindvägen 7, 275 64 Blentarp Tel. 0416-138 19

Lena Persson, Hindvägen 7, 275 64 Blentarp Tel. 0416-138 19

## Inställt!

SprintStafetten har ställts in på grund av att det är Sprint KM torsdagen den 20 augusti på Bulltofta. Närmare info om Sprint KM, kommer på hemsidan!

## Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
06-30	Sofie Ilmanen-Brynell	10	1999
08-05	Sofia Jeppsson	10	1999
08-08	Kaare Hansson	60	1949
08-19	Malin Malmberg	40	1969
08-26	Ronny Persson	60	1949

## 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!

## SOMMARENS TÄVLINGAR

2-16/6	Lilla 5-dagars	1-2/7	Havs OL, Bro SöOK/Stigmän.	10-12/7	Hallands 3-dagars
26-28/6	3 Skåningar+1 Dansk Helsingborgs SOK	4-5/7	Tjoget, Lessebo OK	16/8	Hästveda OK Lång
		7-9/7	3-Kvällars, Andrarums IF	22-23/8	Örkelljunga Medel/Lång

NÄSTA

## MOK-Nytt

Utkommer den 25 aug 2009.  
Lämna text och bilder senast den 18 aug 2009.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.