

MOK Nytt

27/10

nr 5 2009

Klubbkväll: tis 18-20.30

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 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

Elitserien!!!

Ni fixade det. Det som vi inte riktigt trodde var möjligt hände.

Malmö OK's ungdomar tog ett solklart kliv upp i elitserien. Och ni gjorde det med god marginal. På sista och avgörande deltävlingen, DM medel, var ni fjärde bästa poängplockande klubb i Skåne. Fantastiskt. Vi hade på känn att vi skulle kunna ta oss upp, men absolut inte som seriesegrare.

Vi var elva ungdomar och några ledare som åkte upp till Tyringe för att fira av säsongen med Älgots cup-final och ungdomens 7-manna. Värdet var en katastrof men som tur är var det orienteringsungdomar som tävlade och då ska det mer till än storm och ösregn för att få killarna och tjejerna på dåligt humör.

Resultaten på lördagen var hyfsade men vad gjorde det, vi var ju där för den stora prisutdelningen.

Efter ett blött lopp, blöt men varm utedusch, gav vi oss iväg för inkvartering i skolan i Tyringe. För andra året i rad delade vi rum med FK Göingarna (jag tror dom springer i division 1 eller någon av dom andra lägre divisionerna).

Tjejerna fixade en torklina som gick tvärs över klassrummet. Perfekt för att hänga upp illaluktande orienteringskläder på. Allt för att irritera FK Göingarna. Efter middagen så firade vi segern i division 1 med saft och tårta. Det delades också ut sponsrade tävlingströjor, unika för MOK's ungdomar. Den stora prisceremonin följde därefter i den stora gymnastiksalen. Jag kom inte ihåg vem som vann de andra divisionerna, bara att Malmö OK's ungdomar fick gå fram för tredje året på raken och ta emot den fina kristallvasen från SKOF's ungdomsförbund. Denna gången för segern i division 1.

Som gräde på moset så blev vi också uppropade på scenen för lite skönsång.

Kävlingemaffian stod för underhållningen då Malmö-kidsen fick scenfrossa och höll sig i bakgrunden. Därefter

KALLELSE

Måndagen den 30 november 2009,

klockan 18.30 på klubblokalen

HÖSTMÖTE

Klubben håller ordinarie höstmöte måndagen den 30 november. Detta möte är fr o m i år både ett budget- och valmöte, vilket framgår av kallelse och föredragningslista.

Möt upp mangrant och utnyttja möjligheten att påverka utvecklingen. Varmt välkomna! Styrelsen

Ullmax sport- och fritidskläder

Klubben säljer numera kläder från Ullmax. Det är sport/fritidskläder som tex underställ i olika varianter, sockar och vindjackor. På www.ullmax.se finns en hel del information om kläderna. På klubben finns en väska med ett provex av varje plagg. Även kataloger med priser och mer information finns på klubben.

Ta gärna en titt på kläderna när du besöker klubben. Vi kommer inte att ha lager på dessa kläder utan klubben beställer i olika omgångar när det finns efterfrågan. När du läser detta har första ordern skickats iväg. Men det kommer att göras en beställning till i år om önskemål finns, kanske en bra julklapp. Klubben tjänar ca 30% på priset.

Frågor? Hör av dig till

Magnus Jonasson eller Lisbeth Lindeberg



blev det en gammal klassiker: "fågeldansen"! Det var länge sen man hörde den. Vi kom i säng i hyfsad tid, de flesta somnade "ovaggande" trots att de flesta av Göingarna snarkade. På morgonen packade vi ihop snabbt och lämnade städningen till Göingarna. Man är väl smart! Bättre väder idag men när vi kom tillbaka till TC låg vårt tält i en blöt hög på marken.

Bara att kavla upp ärmarna. Numera vet samtliga ungdomar hur man sätter upp ett MOK-tält.

Det fanns alltså inga undanflykter på vårens tävlingar. Vi hade tre lag till stafetterna. 3-mannalaget var snubblandes nära att vinna men fick till slut ge sig för ett lag från Danmark (vad gjorde dom här?).

Propagandalaget öppnade starkt med Alice, men trots en oerhört stark avslutning med några av Skånes bästa

fortsätttn på sid 3

Lidingöloppet – inget för soffpotatisar.

En del drömmar om att åka till Thailand under vintern, men jag har länge drömt om att springa Lidingöloppet. Då menar jag det riktiga på 3 mil. Totalt startar 35000 personer i olika lopp under helgen varav cirka 12000 i 3-mil-loppet. Lätt stressad av att hinna med det innan man blir pensionär yppade sig en fin möjlighet år. Jag fick nämligen åka med min son Axel, också MOKare och duktig i MPWT i somras, och hans kompisar varav några gjorde en Svensk Klassiker.

Lidingö har en fantastisk löpterräng, vilken jag provat på många gånger, när jag bott på Lidingö på utbildningar och konferenser genom åren. Den mysigaste rundan är att springa iväg 6 på morgonen på nordöstra Lidingö och springa förbi kor, hästar, får och höns som är ute på sommaren runt Elfvik. De enda människor man möter är en och annan hundägare som har lyckan att bo här ute. Den här gången bodde vi på Hotell Foresta nära Millesgården. Passande eftersom medaljen man får för utträttat arbete designats av Carl Milles.

Det var utmärkt att ha orienteringserfarenheter för vägen till start bestod av drygt två kilometers vandring med kläder och duschgrejer till Lidingövallen.

Sedan var det några kilometer till start på Koltorps gärde.

fortsätttn på sid 2

Weben först med senaste nyheterna!

SKINKLOPPET!

MOKare kom till Torup och Skinkloppet. Ta med alla i familjen, start mellan 10.00-11.00. Ingen föransmälan, välj 10 av 30 kontroller, poängdragning vid julfikan. Efter Skinkloppet ses vi i Naturskolan, där vi serverar glögg från 11.30-12.30.



Vem vinner skinkan?
Vem har plockat högpoängarna?
Under julfikan drar vi högpoängarna och firar sedan vinnaren av årets Skinklopp.

Lördag 12 dec

En grymt bra tävling med knorr på!

STUGVÄRDAR

Hösten är här och vintern är i antågande, så det är hög tid att boka "sin vecka". Först till kvarn...! Du behöver inte träna på Bulltofta för att vara stugvärd, det är öppet för alla klubbmedlemmar att dra sitt strå till stacken. Stugvärdar håller öppet mellan 18:00 och 21:00 tisdagar då vi har träning på Bulltoftaområdet.

Behov av klubblokaler!

Är du i behov att komma in i lokalen eller tex köpa kläder under andra tider kontakta någon i styrelsen.

Stugvärd under hösten/vintern!

Anmäl dig till Paul när du vill vara stugvärd. Ju tidigare du anmäler dig desto fler veckor har du att välja på.

Lidingöloppet – inget för soffpotatisar. Fortsättn från sid 1.

Eftersom solen sken var jag mycket törstig när jag kom dit, så jag hinkade i mig 3 muggar vatten och en kopp kaffe. Normalt är det inte bra att dricka mycket så nära start i en långlöpning, men i detta fallet gjorde det susen. Koltorps gårde är just det: ett gårde. Korna föses förmodligen iväg på morgonen och sedan startar vi 12000 i våra 9 startgrupper. Jag tog det lugnt vilket ledde till trängsel i 5 km. Jag hade väntat mig att kunna springa avslappnad, men man fick vara helskärt. Tvärstopp när vi skulle över varje bro, någon framför föll eller rötter och stenar i spåret. Låg man för nära bakom framförvarande riskerade man snubbla på rötter eller på den framför. Ganska kuperat var det också, men det var bara en västanfläkt mot vad som skulle komma. Efter 5 kilometer närmade sig Kyrkviken, som man springer runt på trevliga parkgångar och fram till 15 km var det nu ungefär som att springa i Skrylle, så när som på ett par långa uppförbackar. Men det stod inget i programmet om hur det verkligen var mellan 15 och 20. Det var bara långa uppförbackar och små korta nedförbackar. Mitt ute skogen stod faktiskt publik här och var och hejade. Publiken i skogen var pigg och ropade uppmuntran, medan de som stod längs Kyrkviken var tystare.

Ingen Müsli-bar eller energidryck kan ersätta "Bra kämpat" från någon i publiken i en uppförbacke. En annan kul grej var ungdomarna som serverade dricka vid vattenkontrollerna. De läste ens namn på nummerlappen och sa "Vårsgod Göran, vill du ha sportdryck?". Alternativt rationaliserade de och sa "Lycka till Björn" till alla och det gick bra det också. Vid 20 km behövde jag all uppmuntran för jag var trött och kände att magen nog inte ville ha mer sportdryck. Så det gick på vatten till 22 km, fast de långa backarna fortsatte, och orken trött. Men så såg jag att det inte gick så sakta ändå och att det skulle bli en skaplig tid om jag höll farten. Det kändes som jag skulle kunna det. 22 till 25 km är hyggligt lättlopt bitvis längs stranden men sedan kommer Abborrbacken rakt upp. Det är bara att gå uppför det brantaste och

har man gjort det så har man sedan ork att springa när det blir lite mera normal uppförspringning. Ytterligare en lång brant backe dyker upp vid 27 km och det är nog bara att gå här också. Hur brant är den undrar du? Den är minst lika brant som den tuffaste på 3:an i Bokskogen, men minst fyra gånger så lång. Sedan är det bara resten kvar och det går med müssli-bars och min älskningsdryck vid långlöpning nämligen svart vinbärssaft, som jag alltid har en halv liter av i väska på ryggen.

Det blev till och med en spurt på de sista 500. Tiden 3.07 och otroligt fräsch i benen. Ingen kramp, inte ens stel, men det skall också kiropraktikern Magnus tackas för. Han knådade mina vader ett par dagar innan och det är otroligt effektivt på långlopp. Min bag med kläder fanns faktiskt vid målet och uteduscharna hade varmt vatten, så det blir till att försöka nästa år igen om man är hel och frisk. Det kan rekommenderas, men satsa på backträning istället för Tipsextra på lördagseftermiddagarna.

Göran von Rosen

Tag chansen att bli etappansvarig på MPWT 2010

"Kommittén" har gjort ett förslag på var vi skulle kunna ha nästa sommars parketapper. Vi satsar i år på kända områden förutom ett nytt, nämligen Svedala där Bo Paxby är på gång att göra en ny karta. Vi har klart med några arrangörer, men skall det bli 8 etapper även nästa sommar så behöver vi fler. Anmäl ditt intresse till Mats Håkansson, tex med ett mail till mats-bitte@telia.com Vi kör som vanligt på tisdagar och startar veckan efter midsommar, 29 juni och slutar 17 augusti, om vi får ihop arrangörer till 8 etapper. Som arrangör kan man ha roligt hela vintern med att fundera ut kluriga banor, med trevliga vägval och så på värkanten gå ut och kolla om kartan stämmer. Gör den inte det så tar man upp förändringarna med

VINTERCUP 2010

3/1 Lunds OK	7/2 Eslövs FK
10/1 Malmö OK	14/2 Lunds OK
17/1 OK Kontinent	• Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor
24/1 OK Silva	
31/1 Malmö OK	

Advent Orientering

Start mellan 10.00-11.30.
29/11 Järvallen 13/12 Lödde Sandskog
6/12 Furulund 20/12 Hofterup
Anmälningsavgift:
Vuxen 45:-/etapp. Ungdom t.o.m. 16 år 25:-/etapp. 150:- resp. 90:- för 4 etapper.
SportIdent-bricka finns att hyra för 20:-/etapp.

Adressändring

Jan Mathiasson, Nordlinds väg 89A, 217 48 Malmö.
Tel. 070-960 87 42

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
11-16	Margareta Kristensson	60	1949
12-02	Sten Broomé	75	1934
12-17	Sven Andersson	80	1929

Höstens sista tävlingar

1/11	Hylte OK	Sydsvenska 2-milen
8/11	Danmark	Jättemilen
15/11	Eslövs FK	Stads OL
22/11	Örkelljunga FK	Medel
11/12	OK Silva	Luciatåget, Natt
1/1-10	Tormestorps IF	Nyår

den kartansvarige och ber honom rita in de förändringar man har upptäckt. Den kartansvarige brukar också hjälpa till med att rita in banan och själva utskriften, så det behöver du inte oroa dig för. Sen kommer själva tävlingsdagen då du fixar resten. Bäst är att ha två medhjälpare. Var inte rädd för tidtagningen med sportident, du får tydliga instruktioner. Sen gäller det bara att njuta av alla nöjda deltagares kommentarer. Så kom igen och meddela ditt intresse som arrangör. Först till kvarn

Magnus, Lennart och Mats

Dina och mina mål?

Att sätta mål!

Vad har du för mål med orientering?

Som motion och att ha det trevligt i skogen?

Det kan stämma, men det behövs ofta något mer om man vill uppnå bra resultat. Bra resultat är ju olika för olika personer och alla kan inte ha samma mål. Även om man ser det som motion är det inte fel att ha några mål att sträva efter.

Det mesta är mina egna tankar och inte säkert att alla håller med om, men att det är bra att ha målsättningar är de flesta överens om.

Att sätta rimliga mål är alltid viktigt, de skall inte vara omöjliga att uppnå, men ändå ganska tuffa.

Nu börjar det bli en bra tid att fundera på nästa års målsättning. Kanske vill du vara i bra form till O-ringen. Kanske vill du vinna KM?

Och givetvis är deltagande i fyrklubbs med ett för dig bra resultat ett mål du har med.

Fundera över när du vill vara i bra form och hur du kommer dit. Inga detaljerade träningsplaner. Bara några grova punkter nu.

Dela med dig av dina mål om du vill, eller behåll dem för dig själv. Bara du har dem klart för dig själv.

Mina mål för 2009

Jag tänkte att jag kan passa på att berätta om de målen jag hade. Hur det gick och hur jag försökte uppnå dem. Vilka mål hade jag inför 2009?

Jo, Mästerskap (KM och DM), 10-mila, fyrklubbs och sverigelistan (Bästa MOK:are). Sedan var det lite olika målsättningar på de olika tävlingarna. Vi kan ta dem en i taget.

Våren

10-mila var årets första mål.

Målsättningen var att vara i så bra form som möjligt för att klara 13 km natt-OL i hög fart. Inga placeringsmål utan att vara nöjd med löpning och ol-tekniken. Vinterträningen lades upp med lite extra natt och en del extra långa pass orientering. Det har man även nytta av på de andra tävlingarna.

Några H21Lång tävlingar på våren innan tiomila, nedtrappning veckan innan tiomila och vila dagarna för tävling.



Fortsättn från sid 1.

löpare på avslutningssträckorna blev vi "bara" tvåa här också. 7-manna lagets målsättning var att placera sig bland de 10 bästa. Detta visade sig lättare sagt än gjort och efter en god kämpainsats av samtliga i laget så spanner vi bågen ännu högre inför nästa år. Nästa år blir ett tufft genrep och året därpå släss vi om segern. Sanna mina ord.

Detta var kulmen på en fantastisk



Formen var riktigt bra på tiomila, det gick snabbt i skogen och jag hängde på bra. Även i orienteringen hade jag flyt, men ett misstag förstörde en del.

Målsättningen inte riktigt avklarad, men om inte men hade funnits så hade det varit kanon. Det andra specifika målet (och sista för våren) var Sprint-DM som Lund arrangerade

Målsättningen på samfliga DM är att vara i bra form för distansen, springa bra och få en så bra placering som möjligt. Efter 10 mila blev det således lite mer kortare och intensivare pass.

Semester en vecka i maj och en förkylning på det gjorde att det inte blev den bästa uppladdningen. Inga misstag på banan och det gick snabbt, slutade 4:a. 7 sekunder till tredjeplatsen och 27 från silver är marginaler som inte kändes omöjliga. Utan förkylningen hade silvret helt klart varit inom räckhåll. Jörgen Olsson tog guld och var 1:41 före mig. Men nöjd med tävlingen ändå. Jag anser målsättning vara uppfylld.

Sommar

Sedan är det sommar och laddning inför hösten.

Många mål på kort tid så man får lägga upp träningen till att vara i bra form en längre period. Inte riktigt samma toppar som man kan få med enstaka tävlingar, men med en bra grund att stå på kan man få jämn hög form med små toppar ganska enkelt.

Juni blev mest att hålla igång och inte tappa, sedan i juli många pass på 70-90 minuter ofta med intervaller, fartlek och backar som inslag för att få bra effekt. Sedan blir det att träna bra under hela tävlingsperioden, inte många långa tuffa pass, vila dagarna före viktiga tävlingar.

Klubbmästerskap

Första målet under hösten var två KM tävlingar.

Här gäller det nästan enbart placering och seger som målsättning.

Tisdag KM-dag, var lite seg i kroppen. Medvetet ingen riktig topp då utan form efter behov.

Torsdagen direkt efter första KM var det premiär för Sprint-KM.

Kroppen kändes pigg det gick riktigt snabbt och på Bulltofta hitta jag ju bra.



säsong och det känns oerhört kul och inspirerande som ungdomsledare att få vara med på en sådan här resa.

Vi som ledare har mycket höga ambitioner om att kunna erbjuda många bra träningstillfällen under vinter och vår för att ge våra ungdomar så bra förutsättningar som möjligt inför 2010. Vi kommer snart att presentera ett träningsprogram så fort planeringen är klar. November är en bra månad att vila eller göra lite annat för att återfå motivationen. Skulle andan falla på så ses vi på klubbträningarna på tisdagar.

Vid tangenterna Ulf

Ett kanonlopp, enda missen var att en kontroll hade trillat och inte var synlig från kontrollpunkten. Klubbmästare på både lång och sprint, så målsättningen uppfylld.

DM tävlingar

Sedan var det två DM tävlingar en dryg vecka efter KM.

På natten sprang jag på bra, pigg innan och mycket sliten efter, gav verkligen allt i löpningen. Inga större misstag några småkrokar, ett bra nattlopp och brons. Nöjd. På DM-Lång var man inte helt återhämtad med en knapp dags vila efter natten.

Lite långsam start innan benen fick fart efter nattens stelhet, men sedan mycket bra fart i skogen, tyvärr försvann 2 minuter i slutet när man blev riktigt sliten och gjorde en onödig bom.

Jag var 5 minuter efter varav två minuter efter redan tidigt i loppet, så när benen vaknade hade jag samma tempo som segaren. Målsättningen uppfylld, dock hade man alltid önskat att vara helt bomfri på dagen. Sedan en vecka till med ytterligare två DM-tävlingar. Efter två urladdningar är det då mest lättare träning och vila som gäller under veckan.

DM helg igen

Både lördag och söndag var ok. Lite småkrokar inga jättemisstag. Benen inte lika pigga som helgen innan, men godkända.

Hösten

Fyrklubbs. Ett mål som alla borde ha att springa så bra som möjligt på.

Målsättningen är att gå bra, placeringen inte så jätteviktig, men vara med i toppen så man inte tappar tid. Gärna ta tid. Gick relativt bra, någon mindre bom.

Men vi var snabbaste klubben både på långa banan och totalt i gruppen.

Målsättningen måste anses vara uppfylld.

Fokusering.

Efter många viktiga tävlingar på kort tid blev det nu lugnare inför kvarvarande tävlingar.

Då är det lättare att fokusera på tävlingarna som återstår.

- Först en vecka lite lugnare för att återhämta sig.
- Sedan 2 veckor med tuffare träningar.
- Och så en lugn vecka inför KM natt.

Målsättningen är att bli klubb- och kretsästare.

Sprang på snabbt på stigarna i Skrylleskogen två mindre bommar, men nöjd.

Benen var pigga, uppladdningen efter DM tävlingarna har varit bra.

Två segrar på en tävling, målsättningen uppfylld.

Kvarvarande mål

Nu återstår bara två mål.

- Ultralång DM den förste november.

Det blir några långpass veckan efter natten och sedan lugnare veckan innan DM. Så får vi se hur det går.

- Sverigelistan och Bästa MOK:are

Är man bra tränad och kan springa på fullt på alla tävlingar och prestera på tävlingarna skall det räcka. Det återstår att se men målet är att vara högst upp i klubben och en poäng som ligger lite under 30.

Summering

På våren med få viktiga tävlingar är det lättare att fokusera på dem och få riktigt bra form.

På hösten då det gärna blir fler viktiga tävlingar gäller att ha en jämn hög form, träna på och skaffa sig grunden tidigare under året, sedan ta det lite lugnare under tävlingsperioden.

Även de tävlingar som inte anses vara lika viktiga ger jag allt på, men ofta kan det vara träningupplägg och fokusering som skiljer lite.

Nu är det bara för dig att fundera ut dina mål.

Tex så har ungdomskommittén satt upp mål för hur den skall utvecklas.

Här lyckades man över förväntan 2009 och jobbar nu med nya mål inför 2010 och framåt.

Magnus Jonasson

Krets- och klubbmästerskap Natt, 2009

16 oktober 2009, Skrylle, Dalby

Han gjorde det igen! Mattias upprepade fjorårets vinst i Kretsmästerskapet och blev mästare än en gång, den 16 oktober då krets- och klubbmästerskapen i Natt-OL gick av stapeln i Skrylleskogen. Och vi upprepar förra årets applåder och visslingar!

Kretsmästare

D35	H35
1 Carolina Landin 64.21	1 Magnus Jonasson 47.22
H14	H65
1 Mattias Jacobsson 28.10	1 Gert Olsson 44.57

Så här ser resultaten ut efter klubbmästerskapet. Regnet hängde i luften men kom aldrig till skott, men det gjorde ett antal nöjda löpare genom att bli klubbmästare.

D35	3 Staffan Ahltn 62.58	H65
1 Carolina Landin 64.21	Dan Jensen diskv	1 Gert Olsson 44.57
2 Gunilla Persson 67.21	H55	2 Arne Gustafsson 45.56
Malin Malmberg utgått	1 Jan Jönsson 62.21	3 Arne Persson 46.07
H35	2 Lars Johansson 65.58	4 Paul Schannong 47.00
1 Magnus Jonasson 47.22	3 Håkan Nilsson 66.58	5 Lennart Nilsson 50.41
2 Håkan Grubb 55.11		

Bästa MOK:are!

AKTUELL STÄLLNING DEN 16 OKTOBER 2009

För damer och herrar upp till och med 16 år gäller det att samla poäng på Älgots cup och ungdomsserier. Här är de preliminära resultatet.

För damer och herrar gäller sverigelistan som du hittar på www.obasen.nu/sverigelistan.

Här finns det några tävlingar kvar att ta poäng på.

Pl	Namn	Snittpoäng	Pl	Namn	Snittpoäng	Pl	Namn	Poäng
1	Magnus Jonasson	26,95	1	Marlene Karlsson	17,53	9	Eira Håkansson	10
2	Håkan Grubb	35,92	2	Malin Malmberg	28,24	9	Minna Aronsson	10
3	Ulf Mattsson	36,41	3	Carolina Landin	34,50	9	Alexandra Olsson	10
4	Håkan Nilsson	39,95	4	Berit Schannong	38,82	12	Olivia Gatte	5
5	Arne Gustafsson	53,64	5	Katarina Stejre	40,88	12	Marie Larsen	5
6	Roland Dahlman	61,49	6	Gunilla Persson	46,93	12	Trolla Hertzell	5
7	Ivan Persson	64,04	7	Lena Persson	53,73	15	Sofia Jeppsson	2
8	Lars Johansson	64,42	8	Lovisa Wihlborg	60,54	Pl	Namn	Poäng
9	Mats Håkansson	65,43	9	Britt Bülow	71,38	1	Shane Mattsson	249
10	Håkan Brost	86,18	10	Lisbeth Lindeberg	71,42	2	Mattias Jacobsson	227
11	Paul Schannong	88,16	11	Anneli Lönnebacke	78,45	3	Hjalmar Wihlborg	202
12	Gert Olsson	101,36	12	Margit Glans	89,26	4	Kevin Mattsson	199
13	Kaare Hansson	101,80	13	Gunnel Nilsson	93,33	5	Oskar Jensen Sondén	168
14	Hans Lindin	104,02	Pl	Namn	Poäng	6	Moltas Viebke	105
15	Jan-Erik Glans	104,83	1	Emelie Malmberg	153	7	Erik Landin-Grubb	92
16	Lennart Nilsson	106,64	2	Lovisa Wihlborg	147	8	Theo Lönnebacke	30
17	Bo Bülow	109,84	3	Saga Thomsen	97	9	Erik Svanström	22
18	Krister Lindeberg	118,10	4	Lisa Landin-Grubb	81	10	Emil Persson	15
19	Ingemar Turesson	128,52	5	Alice Arnesson	78	11	Viggo Viebke	10
20	Bengt Nygren	151,72	6	Sofie Larsen	53	12	Adam Gatte	5
21	Claes Claesson	167,52	7	Vira Aronsson	47	12	Daniel Jacobsson	5
22	Denny Hallström	227,27	8	Frida Malmberg	32	12	Jesiah Hertzell	5
						12	Ludvig Lönnebacke	5

Den första brofästen

Tack Mats för din nya idé om hur man utnyttjar en tävlingsfri helg i säsongens slutskede. Synd bara att så få vågade sig på denna test av löpförmågan utan tidsödande kartläsning och kontrollstämplingar. Vädret var inte så vänligt, frisk NO vind och regndroppar i luften, men vad gör väl det när avslutning kan ske med bastu och ett uppfriskande dopp i sundet! Banan var omväxlande och spännande, nära ibland nära vattnet under bron och ibland högt upp på gräsplatåer med utsikt över nejden. Valfria längder fanns att välja, allt med utgångspunkt från Feidippides mödosamma och så småningom så välkända löpning från Maraton till Aten år 490 f.Kr. Denna tävling/träning förtjänar en fortsättning kommande år med mångdubbelt fler deltagare både MOK:are och andra intresserade.
tycker Benny

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!

Nya medlemmar

Berglund Margareta, Hedbäcksgatan 9, 216 20 Malmö
Tel. 040-91 89 00
Bergman Sten-Åke, Rusthällarevägen 30, 238 43 Käglinge
Tel. 040-54 67 52
Granath Veronica, Granviksgatan 88, 214 58 Malmö
Tel. 040-94 04 63
Gunnemyr Mattias, Comusgatan 3, 212 32 Malmö
Tel. 040-96 69 55
Larsen Hannah, Riddarebacken 7, 244 41 Kävlinge
Tel. 046-71 04 68
Magnusson Lena, Annebergsgatan 4A, 214 66 Malmö
Tel. 040-96 34 23

MOK-Almanacka 2010

Så är det dags för MOKs egen almanacka för år 2010, nu åter i det omtyckta formatet, A5, (uppvikt A4) med trevliga orienteringsmotiv från året som gått, på bilden ser du förstasidan.

Hur många beställer du?

Ge bort till vänner och bekanta! I julklapp kanske? Almanackan kostar **60 kronor stycket** och finns för avhämtning på klubblokalen tisdagen den 15/12 mellan 19.30 - 20.30. Betalning sker vid avhämtningen.

Vill du ha den hemskickad med post (i brevlådan) betalar du i förskott!
X antal + porto till Lennart Nilsson.
(tex 1 alma 60:- + porto 12:- = 72:-)
(ex 2 alma 120:- + porto 24:- = 144:-)

Beställ av Lennart Nilsson, 040-16 25 69 senast tisdagen 1/12 eller på e-post: lennart.nilsson@lnrab.se

Passa på nu!

NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 26 jan 2010. Lämna text och bilder senast den 19 jan 2010.

OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.

