

# MOK Nytt

26/1

nr 1 2010

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 JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65  
Dan Jensen 070-676 01 97  
Lars Johansson 0416-107 27  
Malin Malmberg 046-73 62 82  
Benjamin Viebke 040-23 26 14

### TRÄNINGANSVARIGA

Jennica Senneberg LÄGER 040-91 54 60  
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80  
Marlene Karlsson TIS-TRÄN 040-632 22 21  
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48  
Håkan Grubb TORS-TRÄN 040-29 23 27  
Lena Magnusson GYM 040-96 34 23

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Grubb VUXENLAG 040-29 23 27  
Ulf Mattsson UNGDOMSLAG 040-97 73 65

### 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

MEDLEMMARNA I MALMÖ ORIENTERINGSKLUBB KALLASTILL



# Vårnöte 2010

Tid: Måndagen den 15 februari 18.30

Plats: Klubblokalen.

Program: Prisutdelning, Stadgeenliga ärenden, Fika.

Välkomna! Styrelsen

## Tävlingsanmälan 2010

### IdrottenOnline

IdrottenOnline (IO) är framtaget av RF som ersättare till Klubben Online som tidigare användes för tex tävlingsanmälan.

Samtliga medlemsföreningar i RF har en hemsida på IO. Malmö OK:s sida hittar du via en länk på [www.mok.nu](http://www.mok.nu) på framsidan.

I IO finns möjligheter att skapa en hemsida med nyheter och annat likt vad som fanns på Klubben Online. IO innehåller även ett medlemsregister över föreningens medlemmar.

Malmö OK kommer inte att använda IO:s hemsida direkt. IO innehåller ingen funktionalitet för anmälan till tävlingar.

Alla medlemmar i Malmö OK kan få möjligheter att logga in på klubbens hemsida i IO. Man behöver då finnas med i medlemsregistret med tex personnummer och e-post adress.

När man fått inloggningsuppgifter till IO kan man ändra dessa genom att logga in i IO och gå in på «Min Sida».

### Eventor

Eventor är framtaget av SOFT som ersättare till anmälnings/arrangemangsdelen av Klubben Online. I Eventor skall man från och med 2010 anmäla sig till orienteringstävlingar, se startlistor, resultat och en hel del annat som inte var möjligt i Klubben Online. Man kan även här lägga in egna tävlingar och hämta hem anmälningar till dem, precis som i gamla Klubben Online.

Eventor har personlig inloggning, dvs varje person har ett eget användarnamn och lösenord. Eventor använder IO medlemsregister, användarnamn och lösenord.

Detta innebär att du måste ha inloggningsmöjligheter i IO för att kunna logga in i Eventor.

I skrivande stund kan man bara se alla inlagda tävlingar i Eventor, inte anmäla sig till dem. Det är dock utlovat i januari månad.

Det har funnits lite frågor om hur och vem som kan anmäla vem i Eventor.

Ansvariga för Eventor har meddelat att alla kan naturligtvis anmäla sig själv. Sedan skall man även kunna ge andra tillåtelse att anmäla sig själv, tex så inte alla i familjen behöver logga in och anmäla sig själv. Även anmälningsansvariga i klubben skall kunna anmäla samtliga klubbmedlemmar. Någon form av klubbloginning med begränsade möjligheter kommer också att finnas.

Länk till Eventor hittar du på klubbens hemsida i närheten av länken till IdrottenOnline.

### Vad skall jag göra nu?

Har du planer på att springa någon tävling under våren bör du redan nu se till så att du har inloggningsmöjligheter i IO. Se även till så att du kan logga in i Eventor med dessa.

### Vem i klubben kan hjälpa dig?

Att se till så du kommer med i medlemsregistret i IO och får inloggningsuppgifter kan Gunilla Persson, som matrikelansvarig, hjälpa till med, även Magnus Jonasson kan hjälpa till med detta som administratör på IO. Att anmäla dig till tävlingar i Eventor kan anmälningsansvariga hjälpa till med. Dessa är Bertil Kollén, Håkan Brost och Gert Olsson. För stafetter är det Håkan Grubb och Ulf Mattsson. Även Magnus Jonasson kommer som administratör att kunna hjälpa till med saker i Eventor.

Magnus Jonasson

## Varför rörlighet?

1. Varje individs rörelsemönster är i själva verket så karaktäristiskt att han kan kännas igen på sin gång, sina gester, sin handstil osv. Idealt skall rörelsemönstret göra rörelsen så ekonomisk som möjligt, dvs att den förbrukar så liten energimängd som möjligt.
2. En oekonomisk rörelse kan oftast ses på en idrottare i slutet av ett lopp (oftast då han/hon lider av trötthet) då hållningen och därmed också tekniken blir försämrade. Detta leder till en större energiförlust pga. att musklerna måste jobba mot ett större inre motstånd eftersom lederna får ett sämre biomekaniskt förhållande.

**Anledningen** till att vi får ett försämrade rörelsemönster är många. Två anledningar kan vara muskelsvaghet och **nedsett rörlighet**. Muskelsvagheten gör att vi inte orkar bibehålla en god hållning och teknik. Hur och vilka muskler man skall träna för att påverka hållningen och tekniken kommer inte beskrivas här men det bör nämnas att enskilda muskler och muskelgrupper har större tendens än andra att förkortas. Ett exempel är

de posturala musklerna som påverkar hållningen genom att upprätthålla denna och stabilisera kroppen. Dessa muskler blir sällan utsatta för töjning av betydelse och tänjbarheten kommer att minskas. Detta är inte någon nackdel för

posturala muskler

eftersom deras viktigaste uppgift är att stabilisera

ex. ryggraden. Idrotter där det krävs god rörlighet i ryggen, bör denna rörlighetsträning kombineras med styrketräning för att bibehålla stabiliteten.

Rörlighet har det skrivits spaltmeter efter spaltmeter

om. Viktigt att känna till är att rörligheten och elasticiteten



Figur 1; Exempel på en "ond cirkel" vid försämrade rörlighet som kan leda till bl.a. överbelastningsskador i muskler och senor.

fortsätt. nästa sida

## Weben först med senaste nyheterna!

Fortsättning från sid 1

teten i kroppens vävnad (leder, ledkapsel, ligament, muskler) försämras ju äldre vi blir. Detta märks redan vid 8-10-årsålder. En allsidig aktivitet i barn-domen verkar leda till en välutvecklad generell rörlighet.

Därmed kan det vara en god idé att rörelseträna för att öka eller för att bibehålla sin rörlighet. Vi ställer alla olika krav på vår rörlighet, beroende på vad vi gör. Paddlaren behöver tex. bättre rörlighet i axel/skulderpartiet än vad cyklisten behöver som i sin tur ställer större krav på god rörelse i höfterna. Precis som när löparen styrketränar sin "löparmuskel" som han/hon har nytta av som löpare bör vi tänka till, vilka leder som behöver god rörlighet och som kan gynna oss som ex. löpare, kanotist, cyklist eller bergsklättrare och rörelseträna dessa områden.

En av anledningarna till rörelseträning är att minska risken för överbelastningsskador och det kan förklaras med en enkel mekanisk modell.

**Dörr A** (kan jämföras med en rörlig led) är lätt och välsmörjd i gångorna och vi behöver inte utveckla någon större muskelkraft för att öppna dörren. **Dörr B** (kan jämföras med en led som har nedsatt rörlighet) däremot är tung och trög vilket innebär att vi behöver utveckla mer muskelkraft varje gång vi ska öppna dörren.

Detta motstånd som dörr B skapar behöver man inte vara någon hjärnforskare för att kunna räkna ut att den som öppnar dörr B kommer utveckla överbelastning i musklerna tidigare jämför med den som öppnar dörr A.

Ett praktiskt exempel är en ex. löpare som har svårigheter att böja höften. Detta kommer leda till att musklerna som böjer i höften får jobba mot ett större motstånd och detta kommer så småningom leda till överbelastning i höftböjarmuskulerna.

Magnus Nilsson MOKare och leg. naprapat

Vill du fördjupa dina kunskaper och få tips om övningar som ökar rörligheten gå in på [www.hemovningar.com](http://www.hemovningar.com)

Vem är det som driver hemövningar.com?

Bl.a. Magnus Nilsson som är leg. naprapat och arbetar tillsammans med sjukgymnaster och läkare på Ortoped-medicinska kliniken i Malmö. Magnus har en förkärlek till idrottsmedicin och gillar de ömsesidiga kraven som han och patienten ställer på varandra, vilket gör att man måste hålla sig uppdaterad inom ämnet. Han har tidigare jobbat och jobbar fortfarande med elitidrott såväl lagidrotter som individuella idrottare. Bl.a. AIK Fotboll och Hammarby Bandy. Ger alltid sitt yttersta. Tränar och tävlar i orientering, ultradistanslöpning och multisport.

Exempel på övningar, i detta fall för löpar-knä. Många fler hittar du på [www.hemovningar.com](http://www.hemovningar.com)



1 Stå på plattan (eller utan) med det skadade/svaga benet. Håll balansen under 30 sekunder.



2 Stå på plattan med det skadade/svaga benet. Blunda och håll armarna i kors framför bröstet. Jonglera. Stå vagnhållsstående. Gör enbens knäböj.

## PAN-Mixen

Glöm inte att anmäla dig till PANs tävlingar 5-7mars!

Vårens första tävlingar i Skåne går av stapeln i PANs regi och det är Pan-Natten som avgörs på kartan Åhus Norra med TC på Hotell Åhusstrand. Skåne-Mixen och Pan-Våren går i Furuboda med TC på Furuboda kursgård.

## 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!

## Klubbmästare 2009

### Natt

D35 Carolina Landin H35 Magnus Jonasson  
H55 Jan Jönsson H65 Gert Olsson

### Lång

D14 Emelie Malmberg D21 Marlene Karlsson  
D40 Carolina Landin D50 Berit Schannong  
D65 Gunnel Nilsson

H12 Shane Mattsson H14 Oskar Jensen Sondén  
H35 Magnus Jonasson H40 Håkan Grubb  
H55 Roland Dahlman H60 Håkan Nilsson  
H65 Benny Johansson H70 Arne Gustafsson

### Sprint

H70 Bertil Kollén H65 Benny Johansson  
H60 Håkan Nilsson H55 Roland Dahlman  
H40 Staffan Ahltn H35 Magnus Jonasson  
H14 Oskar Jensen Sondén H12 Shane Mattsson  
H10 Theo Lönnebacke

D50 Britt Bülow D40 Malin Malmberg  
D21 Marlene Karlsson D14 Emelie Malmberg

## Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
01-24	Jan Jönsson	60	1950
01-26	Anders Nilsson	40	1970
01-28	Stefan Larsen	40	1970
02-20	Torsten Hermodsson	85	1925
02-22	Rut Andersson	80	1930
02-23	Gert Olsson	70	1940
02-28	Owe Hansson	85	1925
03-02	Jan Rubbmark	60	1950
03-15	Marcela Malmér	30	1980
03-18	Ulf Jungstrand	50	1960
03-19	Elisabet Persson	85	1925

## Medlemsavgift!

Höstmötet beslöt att följande medlemsavgifter skall gälla. Aktiv tom 16 år 150:-, aktiv 17-25 år 200:-, aktiv 26 år och äldre 300:-, stödjande 150:- samt familjeavgift 600:-/familj (2 vuxna och ett obegränsat antal barn upp till 16 år inom samma familj).

## TRÄNINGAR VÅREN 2010

**Tisdagar:** Kl. 18.30 Löpträning från klubblokalen.

**Torsdagar:** Kl. 18.00 Gymnastik Parkskolan. Ledare Lena Magusson.

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

## NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 30 mars 2010.

Lämna text och bilder senast den 23 mars 2010.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.

## Vintercupen 2010

31/1 Malmö OK Bokskogen Söder  
7/2 Eslövs FK Stehag  
14/2 Lunds OK Revingehed

Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

## Har du E-post adress?

En liten upprepning från i fjor om den viktiga kommunikationen via E-post. I tider som dessa när allt blir snabbare och det är bra att både ge och få information, är det enkelt att skicka ett e-post brev! Det vill vi kunna göra till dig. Dessutom är det ekonomiskt inte minst för klubben, när vi t.ex. gör utskick av MOK-Nytt som vi då kan skicka med e-post.

**MOK vill ha din E-post adress!**

Så lämna in din e-postadress till klubben, Magnus Jonasson, så får du snabbare och mer information om vad som händer i klubben! Redaktionen

## Vårens Tävlingar

5/3 Pan-Kristianstad	Natt	27/3 Härlövs IF	Medel	5/4 Lunds OK	Lång
6/3 Pan-Kristianstad	Stafett	28/3 Härlövs IF	Lång	10/4 Frosta OK	Medel
7/3 Pan-Kristianstad	Lång	1/4 Örkelljunga	Natt	11/4 Ringsjö OK	Lång
20/3 Hästveda OK	Lång	3/4 Kompassen	Lång	17/4 OK Silva	Lång
21/3 FK Åsen	Lång	4/4 Lunds OK	Medel	18/4 Rävetofta OK	Lång