

MOK Nytt

7/9

nr 4 2010

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

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
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@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

Dagbok från O-ringen i Örebro 2010!

24/7

Så var det då äntligen dags för semester och årets O-ringen äventyr.

Avfärd från Staffanstorp 09.00. Ett snabbt stopp vid Laganrasten för att lätta på trycket. Innan jag kör vidare vill jag göra en liten check så att min cykel på taket sitter fast ordentligt, då är där någon bakom min rygg som säger: Hallo! Där står Carin och Saga som också stannat på samma ställe för att lätta på trycket lite.

Det blev ytterligare ett par korta stopp för att tanka bilen och att lätta på trycket igen innan jag 15.00 kom fram till Örebro. Tog nog regnet med mig för det började (som vanligt) regna vid Husqvarna och detta regn följde mig mer eller mindre hela vägen sedan och lagom till jag gick ur bilen i Örebro började det regna även här. Tur för mig att mamma och pappa kom hit redan på fredagen för husvagn och tält var redan på plats. De andra från Malmö som bor här på centralorten, Krister, Lisbet, Mattias med bror och mamma, Anneli, Ludvig och Theo var också installerade och klara när jag kom.

Efter lite fika var det dags att ta cyklarna in till city för att se invigning och ungdomsstaffet. Tyvärr började det åter igen att regna innan det var helt slut så vi cyklade tillbaka till campingen.

Väl där blev det en liten runda i Team Sportiatältet för att göra av med lite pengar. Jag som gillar craft-kläder gjorde några nya fynd. Kvällen avslutas med middag och jordgubbar.

25/7

Idag börjar tävlingen. Vi har sista startgrupp idag så lite sov-morgon kunde vi tagit men med regnet piskande på husvagnstaket var det svårt att sova så lika bra att stiga upp. Trist efter att sommaren varit så fin att O-ringen börjar med 13 grader, hård vind och ösregn. Tog bussen ut till etappen strax före 11, det var en bit att gå på en väldigt lerig väg men till slut var vi framme och hittade tältet och en massa Mok-are (verkligen roligt med ett så stort gäng på plats), en del jättenervösa och förvåntansfulla. Själv startade jag bland de allra sista så när jag väl krånglat mig igenom hela den svåra banan var tältet nertaget och jag mottogs av många glada minner att jag äntligen var i mål så de kunde åka hem. Kändes jätteskönt att det var så många som tänkte på mig. Tack alla!

Tyvärr hann jag inte med att kolla om det var någon som lyckats extra bra idag men jag hoppas att alla var nöjda med sina insatser. Det kommer en ny dag imorgon att reparera sina misstag och då har vi tidig start så det blir upp med tuppen då.

26/7

Klockan ringde 05.30 men det var redan ljus ute då så det kändes inte så farligt tidigt trots allt. Vanliga morgonrutiner och sen iväg till bussen som skulle ta oss till tävlingen, det gjorde den också till slut efter en liten extra runda, för dom om vår förvåning när bussen körde fel på väg ut till tävlingen.

Idag var det kortdistans, skönt. Jag hade sällskap med Emelie ut till start idag, vi hade en trevlig joggingtur ut till starten drygt 2 km. Sen bar det iväg på 3,3 km med 12 kontroller, skönt tänkte jag med många kontroller för då ska man väl inte hinna gå så mycke vilse mellan kontrollerna men ack jodå jag lyckades i alla fall med detta och var ute 63 min, suck.....

27/7

Idag var det också dags för första prisutdelningen i "40-klubben", för att göra det hela lite roligare nu när vi var så många i D-40 klassen (Malin, Anneli, Carolina, Cecilia (fd mokare) och jag själv) så hade jag fixat pris till dagens etappsegrare och det blev Cecilia som erövrade första priset. Kvällen tillbringade jag i "Kävlingeligans" hyrda hus, det blev en fantastisk kväll. Jag fick mina kläder tvättade och tumlade, Alice lagade en utsökt middag. Männan i huset var på fotboll denna kväll så det blev lite tjejkväll i huset och detta märktes för det var en hög volym av glada, spralliga och roliga tonårstjejer som höll låda för oss alla, vi fick många glada skratt och mammorna i huset fick reda på både det ena och andra ☐.

Tack Kävlingegänget för en jättetrevlig kväll med mycket härliga skratt.

27/7

Idag regnar det inte, jippiel! Ganska tidig start idag också, klockan ringde 06.00 men det var pappa som ville upp så tidigt, det blev en väldigt god marginal till det var dags att sticka till bussen. Idag fick jag håret flätat i 2 snygga inbakade flätor av Alice (hon är en mästare på flätning) så jag var hur snygg som helst på dagens etapp. Tack Alice!

Innan det var dags att gå till start hade vi prisutdelning för gårdagens etappsegrare i "40-klubben" och det var Malin som kam-

made hem detta pris. GRATTTIS!

Sällskapet till start var idag Cecilia och Anneli så det blev mycket snack idag (trevligt), jag hade tidigast start av oss så mot slutet fick jag jogga iväg lite för att inte missa min starttid, hade 2,5 min tillgodo när jag kom fram och då var jag lagom uppvärmd för en start i uppförsbacke. Det började riktigt illa idag gick snett 2 gånger och hittade ändå inte rätt, tyckte det var stup, sänkör och punkthöjder överallt men fick till slut fråga en man som stämplade vi en kontroll jag precis sett och kunde efter det hitta rätt till min egen kontroll, tårarna satt inte långt inne efter detta irrande och när jag väl såg min första kontroll såg jag Anneli stämpla där, hon startade 13 min efter mig, då kom de där tårarna och Anneli tröstade mig, kramade om mig och sa några lugnande ord till mig. Tack Anneli, du gav mig ny styrka och nytt hopp. Efter denna lilla samvaro i skogen gav vi oss iväg till andra kontrollen och hör och häpna så missa jag inte mer denna dag, så kände mig ändå nöjd med dagens insats.

Prisutdelning igen efter dagens etapp och återigen var det Cecilia som tog hem dagens etapp. GRATTTIS!

Idag var det spring för eliten i stadsparken inne i Örebro. Jag, Anneli och barnen cyklade dit för att kolla in detta evenemang. Det blev ett stopp på lekplatsen i parken också så att barnen fick leka av sig lite. Vädret har ju inte varit det bästa under vår tid här så det har inte blivit mycket social samvaro och möjligheter för barnen att busa runt på campingen. När barnen lekt färdigt tog vi oss vidare mot den uppbyggda arenan med varningskontroll och målplats för sprinten.

Väl där konstaterade vi att detta skulle vara mycket längre än vi trott eller tänkt från början. Vår plan från början var att efter tävlingen gå på restaurang och äta kvällens middag där men vi ändrade våra planer, Anneli och barnen gick in mot centrum och köpte pizzor till oss som vi åt som en picknick i gräset vid storbildsskärmen, riktigt gott och mysigt. Sen avslutade vi kvällen med lite vitt vin och tjejsnack i Annelis förtält. Tack Anneli för en trevlig kväll!

Idag var det spring för eliten i stadsparken inne i Örebro. Jag, Anneli och barnen cyklade dit för att kolla in detta evenemang. Det blev ett stopp på lekplatsen i parken också så att barnen fick leka av sig lite. Vädret har ju inte varit det bästa under vår tid här så det har inte blivit mycket social samvaro och möjligheter för barnen att busa runt på campingen. När barnen lekt färdigt tog vi oss vidare mot den uppbyggda arenan med varningskontroll och målplats för sprinten.

Väl där konstaterade vi att detta skulle vara mycket längre än vi trott eller tänkt från början. Vår plan från början var att efter tävlingen gå på restaurang och äta kvällens middag där men vi ändrade våra planer, Anneli och barnen gick in mot centrum och köpte pizzor till oss som vi åt som en picknick i gräset vid storbildsskärmen, riktigt gott och mysigt. Sen avslutade vi kvällen med lite vitt vin och tjejsnack i Annelis förtält. Tack Anneli för en trevlig kväll!



Weben först med senaste nyheterna!

28/7

Idag har det varit vilodag, riktigt skönt. Bra också för mina lite otränade och slitna ben. Pappa har en kusin som bor här i Örebro så vi träffade henne idag. Hon tog oss runt på en liten cykeltur till Naturens hus, där hon bjöd på lunch. Efter lunchen gick vi en runda i naturreservatet och när vi strosade runt där mötte vi Kristina, Håkan och Leif. En stund efter det kom det ytterligare en "kändis" förbi, det var Johan Modig som var ute på en träningsrunda när det var vilodag, han sa att med så fint väder och vacker utsikt blir man aldrig trött. Synd man inte har sån vilja och talang. På eftermiddagen stack jag iväg till o-ringentorget för att få lite massage på mina slitna ben, jätteskönt. Passade också på att ta en dusch. När jag kom tillbaka till husvagnen hade vi fått fint sällskap, det var familjen Landin Grubb som var och hälsade på. Kul med spontanvisiter. Kvällen avslutades med en god middag och laddning inför morgondagen. Tyvärr så kom också det där regnet tillbaka sent på kvällen men vi hade i alla fall en himla tur som hade fint väder på vår vilodag.

29/7

Idag har jag inte mycket mer att säga än regn, regn, regn och åter regn. Campingen börjar mer likna en stor sjö än en camping. Stackars alla tältare..... Dagens pris i "40-klubben" kammade Malin hem med god marginal. Du e så snabb och duktig i skogen. GRATIS!

30/7

Idag är det sista tävlingsdagen med jaktstarter vilket innebär väldigt olika starttider för hela gänget. Regnet fortsatte under hela natten och en bit in på dagen, men lyckligtvis var det uppehåll en bra stund under förmiddagen och mitt på dagen.

Jag och pappa cyklade i god tid ut till tävlingen som idag låg bara en bit från campingen, vi slapp alltså åka buss idag. Mamma hade tidigare start så hon hade redan gett sig iväg. Det var riktigt blött och lerigt ute på TC idag.

Eftersom jag startade sent idag inte förrän strax för kl 13 så hann jag stå vid upploppet och titta en lång stund, kunde också heja in en hel del av klubbkompisarna innan det var dags att förbereda sig för dagens tävling. Vi 5 i 40-klassen startade väldigt nära varandra idag så när alla fått på sig rätt skor och samlat ihop alla pinaler man ska ha med sig gick vi i samlat gäng ut till starten. Det har ju regnat en hel del under veckan så ute vid startplatsen var det rejält blött och när man köa sista biten innan man fick en klapp på axeln att det var dags att springa iväg så stod man med fötterna i vatten men vad gjorde det hela skogen var hur lerig som helst så dags på dagen så man skulle ändå inte tro att man kunde komma torrskodd till mål. Eftersom vi startade så nära varandra idag hade man ju chans att se någon av de andra i skogen och det gjorde jag också men tyvärr

var det ju Anneli jag såg (förlåt Anneli) och hon startade ju efter mig, jag tvekade en hel del till 1:a för jag fick inte ihop tanke, karta och skog så vid 3:e kontrollen såg jag att hon stämplade en stund före mig men sen kom jag ändå iväg bra resten av banan och kom i mål före henne. Det var riktigt kul att springa på upploppet idag med mycket hejande från andra i klubben som redan var i mål och närmst målet hörde jag också mycket hejrop från de andra 3 tjejerna. Vi hejade sen in Anneli bara en liten stund efter jag kommit i mål. Vi samlades alla 5 och gick tillsammans tillbaka till tältet och konstaterade att vi ändå var ganska jämna idag och att vi haft en bra och rolig vecka i vår lilla tävling i tävlingen. Dagens etappvinnare blev återigen Malin, GRATIS! När vi kom till tältet var där många kvar och vi tog en gruppbild, kändes nästa som vi var riktiga kändisar för det var en lång rad fotografer (mokare) som tog foto på oss, sen avslutade vi med gemensam dusch och kramkalas för nu var ju detta årets O-ringen över. Tack tjejer och alla ni andra för en jättetrevlig vecka. Den bjöd tyvärr inte på så mycket social samvaro som jag tänkt mig men det berodde ju framförallt på detta myckna regnande.

Vi som bodde på camping avslutade kvällen med grillning i Perssons tält!

Detta var några rader från min O-ringenvecka. Jag har inte gått in så mycket på prestationer för att jag inte vill riskera att glömma någon som gått bra, jag tycker att alla efter var och ens bästa förmåga själv får bedöma sin insats. Jag tycker att alla som varit här har kämpat och varit jätteduktiga, det var verkligen inte någon lätt orientering men en väldigt rolig orientering.

Vi ses i skogen! Gunilla



Erik Landin-Grubb och Theo Lönnebacke i spurduell.

Bästa MOK:are

Aktuell ställning den 26 augusti 2010

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

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

Damer		Herrar		
Pl	Namn	Pl	Namn	
1.	Malin Malmberg	26,43	9. Arne Gustafsson	
2.	Carolina Landin	33,70	10. Mats Håkansson	
3.	Berit Schannong	40,71	11. Håkan Brost	
4.	Lovisa Wihlborg	46,92	12. Lars Johansson	
5.	Gunilla Persson	50,58	13. Gert Olsson	
6.	Lena Persson	67,36	14. Paul Schannong	
7.	Britt Bülow	76,95	15. Benjamin Viebke	
8.	Anneli Lönnebacke	77,46	16. Bo Bülow	
9.	Gunnel Nilsson	98,22	17. Kaare Hansson	
10.	Lisbeth Lindeberg	112,52	18. Ingemar Iuresson	
11.	Margit Glans	136,68	19. Lennart Nilsson	
Herrar		Damer -16år		
Pl	Namn	Pl	Namn	
1.	Ulf Mattsson	26,17	21. Hans Lindin	
2.	Håkan Grubb	29,49	22. Krister Lindeberg	
3.	Magnus Jonasson	29,99	23. Bengt Nygren	
4.	Håkan Nilsson	40,88	24. Claes Claesson	
5.	Oskar J Sondén	47,76	Damer -16år	
6.	Mattias Jacobsson	57,43	Pl	Namn
7.	Ivan Persson	65,87	1.	Lisa Landin-Grubb
8.	Roland Dahlman	68,97	2.	Sofie Larsen
			3.	Alice Arnesson

Damer -16år		Herrar -16år		
Pl	Namn	Pl	Namn	
4.	Emelie Malmberg	69,81	1. Kevinn Mattsson	
4.	Frida Malmberg	69,81	2. Shane Mattsson	
6.	Hanna Larson	82,09	3. Moltas Viebke	
7.	Saga Thomsen	82,91	4. Hjalmar Wihlborg	
8.	Julia Svärd	84,51	4.	Mattias Jacobsson
8.	Sofie Jeppsson	85,13	4.	Oskar Jensen Sondén
			7.	Erik Landin-Grubb
			8.	Erik Svanström
			10.	Theo Lönnebacke
			11.	Ludvig Lönnebacke
			11.	Tim Andersson
			11.	Daniel Jakobsson
			11.	Hector Wall

LÄGG ETT BUD på presentkort till MIO

Som vi tidigare meddelat har MOK:s bingo bolag ett presentkort på 5000 kr. Kortet gäller t.o.m 30/4 2012. Kontakta Bengt 94 96 35 eller skicka E-post till bengt.jonasson@mok.nu för budgivning.

Nya medlemmar

Johannes Falk, Kråkvägen 16, 21832 Bunkeflostrand, Agneta och Jesper Blomqvist, Oshögavägen 76, 238 32 Oxie, 040-549788

Carl och Eva Ewertz, Strömandsvägen 6, 218 32 Bunkeflostrand, 040-913810

Daniel Jacobsson, Fabriksgatan 3, 211 37 Malmö, 040-6119174

Lars Sörensen, Långhällagatan 13, 212 30 Malmö, 040-497922

Rebecca Sörensen, Långhällagatan 13, 212 30 Malmö 040-497922

Erik Lydig, Örbogatan 12, 212 32 Malmö 040-444038

Lena Lydig, Örbogatan 12, 212 32 Malmö 040-444038

Sofie Björklund, Box 267, 230 53 Alnarp, 076-7964071

Petter Eiring, Bjärehovsvägen 4, 237 34 Bjärred, 0733-411179

Erik Karlsson Strandh, Daggpilsgratan 6, 212 32 Malmö, 040-974729

Annika Karlsson, Daggpilsgratan 6, 212 32 Malmö, 040-974729, 070-2161866

Carl Henrik Leijonhielm, Kaprifolgratan 12, 213 62 Malmö, 0730-878474

Håkan Andolsén, Fjällfotavägen 320-7, 233 91 Svedala, 040-481010, 070-5981010

Anton och Oscar Elmefjord, Toftåkersvägen 10, 238 35 Oxie, 040-546256

Martina Lunde, Betaniaplän 3 B, 211 55 Malmö, 040-184791, 0739-707742

Tim Andersson, Rusthållarevägen 2, 230 41 Klågerup

Malin Björk, Friisgatan 11 A, 214 21 Malmö

Anna-Karin Gustavsson, Rosmarinvägen 24, 238 38 Oxie, 040-549251, 0761-646614

Ny postadress

Jan Mathiasson, Kyrkogatan 3 D, 211 22 Malmö
Helena Marcela Malmer, Storgatan 88,
8370 Leksnes, Norge

TRÄNINGSTIDER

Bokskogen

Tis- och torsdagar 18-20 • Lör- och söndagar 10-12

Vid omklädning och dusch på Torups friluftsgård gäller då 0-taxa för ungdomar under 25 år, övriga betalar 5:- mot uppvisande av medlemskort.
Styrketräning, här gäller ordinarie pris.

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
09-27	Benjamin Viebke	50	1960
10-02	Håkan Brost	70	1940
10-03	Göran v. Rosen	60	1950
11-09	Hans Lindin	85	1925
11-10	Li Aronsson	40	1970

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 9 nov 2010.

Lämna text och bilder senast den 2 nov 2010.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.