

MOK Nytt

20/1

nr 1 2012

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27
Kassör Kaare Hansson 040-26 53 48
Skr. Johanna Berntsson 040-96 17 07

LEDAMOT

Linda Wijk 0739-93 04 65
Ulf Mattsson 040-97 73 65

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64
Benjamin Viebke 070-305 30 59

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Lars Johansson 0416-107 27
Malin Malmberg 046-73 62 82
Benjamin Viebke 070-305 30 59

NYBÖRJARKOMMITTÉ

Paul Schannong 046-25 55 13
Britt Bülow 046-25 01 13

TRÄNINGANSVARIGA

Linda Wijk TIS-TRÄN 0739-93 04 65
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Greger Berglund TEKN.TRÄN 0709-22 97 30
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Johanna Berntsson VUXENLAG 040-96 17 07
Greger Berglund VUXENLAG 0709-22 97 30
Linda Wijk VUXENLAG 0739-93 04 65
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

Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö

Tel: 040-49 52 52.

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

MEDLEMMARNA I MALMÖ ORIENTERINGSKLUBB KALLAS TILL

Vårmöte 13 februari!

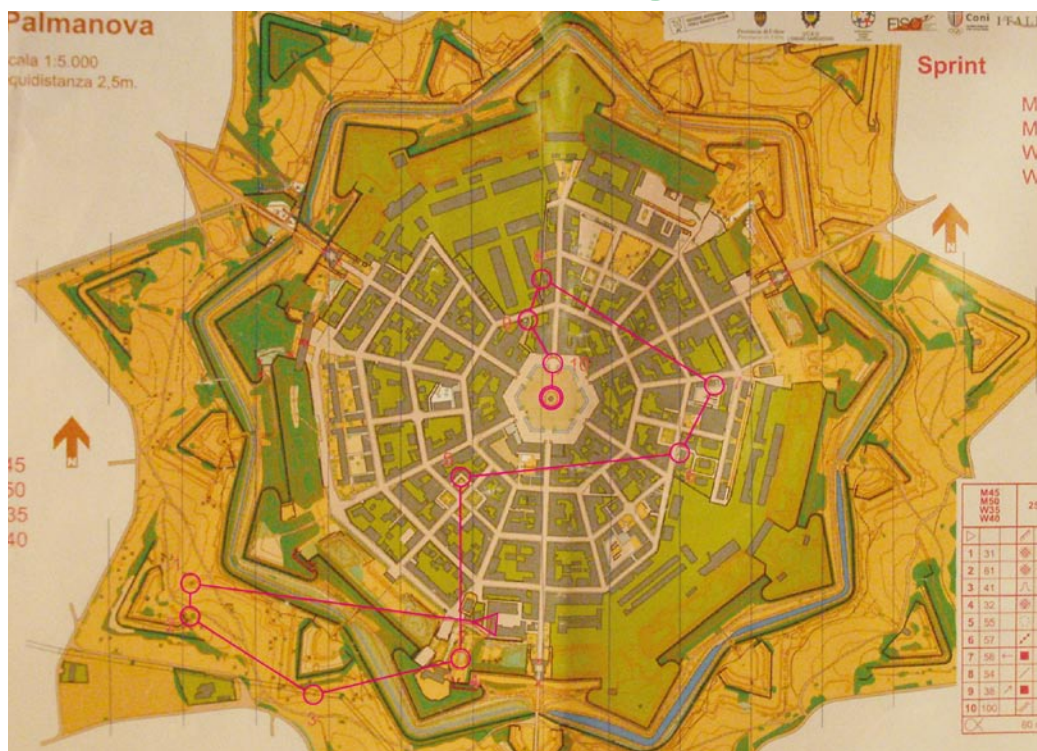
Medlemmarna i Malmö OK kallas till Vårmöte i klubbstugan måndagen den 13 februari kl 19.00. Utdelning av priser, behandling av bokslutet och verksamhetsberättelsen för 2011 står på agendan.

Under fikat efter förhandlingarna kommer generalsekretären för O-ringen i Skåne att lämna en nulägesorientering.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast tre veckor före mötet, dvs senast 24 januari 2012.

Välkomna! Styrelsen

EMG-Orientering i Italien



För tre och ett halvt år sedan deltog Stefan i EMG, European Mastergames, när den startade i Malmö. EMG är ett veteransmästerskap inom många olika idrotter, bl a friidrott och orientering. 2008 deltog Stefan i 800 m och 5000 m och kortdistansorientering. Detta tyckte han var så roligt så han ville vara med när nästa tävling skulle gå av stapeln i september 2011. Sagt och gjort i somras så anmälde han sig till 3 000 m hinder, 10 000 m och sprintorienteringen. Denna gång gick tävlingen i Italien, närmare bestämt Lignano di Sabbiadoro, ca 10 mil norr om Venedig.

Till Venedigs flygplats Marco Polo

Flyget gick tidigt den 9 september från Kastrup och vi fick åka via Arlanda för att hitta en bra förbindelse till Venedigs flygplats Marco Polo. Väl framme på Marco Polo väntade Shuttle service då flygbussarna till Lignano di Sabbiadoro hade slutat gå för säsongen. Vi fick åka tillsammans med en spanjor som också skulle tävla i friidrott, men då de kortare distanserna. Egentligen skulle en 80-årig ryss ha följt med, men han dök aldrig upp. Vi fick transport fram till det hotell vi bokat via EMG-organisationen. Det var ett mindre, mycket trevligt hotell, med egen swimmingpool. Hotellet låg centralt i staden, ca 1,5 km från organisationscentrum och friidrottsarenan och 500 m från havet. Vi klarade oss alltså bra utan bil.

Tävlingar i tre dagar

Tävlingarna var på tre olika dagar, vilket var skönt då det var ca 30-35 grader varmt. Stefan sprang bra på både 3 000 m hinder och 10 000 m. Han blev fyra på båda distanserna.

Stefan anmälde sig till sprintorienteringen när han såg att tävlingen skulle gå i Palmanova, ca 4 mil från Lignano di Sabbiadoro. Vi tittade på Google Earth och tyckte att detta verkade vara en spännande plats att orientera på. Det var en stjärnformad mur runt staden, en mur som venetianerna hade byggt någon gång på 1500-talet. Jag blev själv peppad och hoppades att jag fick delta utom tävlan. När vi väl var på plats så gick vi till orienteringsmontern och jag frågade om det var möj-



Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktion: Mattias Jacobsson 040-611 91 74, Carolina Landin 040-29 23 27

Gympan inställd!

Tyvärr måste jag meddela att vi ställer in gympan denna termin. Vi har inte fått in 10 st intresserade och som jag ser det är det för få på varje pass då inte alla kan komma varje gång. Vid ett flertal tillfällen under hösten har vi varit tre deltagare. Tack alla motionärer som deltagit under åren och och förgyllt gympan!

Jag återupptar gärna gympan igen när intresse finns. Väl mött i andra sammanhang i klubben!

Med vänlig hälsning, Lena Magnusson, gympaledare



ligt att delta utom tävling. Som tur var träffade jag en tjej som var mycket intresserad av orientering och kunde bra engelska. Hon förstod att jag gärna ville vara med, men att jag inte kunde springa pga av mina ryggproblem. Hon undrade om jag hade läkarintyg/hälsointyg med mig från Sverige som krävdes för att delta i EMG, men det hade jag inte. Då berättade jag om reseförsäkringen vi har i Sverige när vi är utomlands, och då var det till slut ok för mig att delta.

Buss till Palmanova

Organisationen hade ordnat buss till Palmanova som vi anslöt oss till. Den gick prick kl 8 som tiden sa i PMna, men det var ingen kontroll på vilka som var med på bussen. Väl framme i Palmanova så fick vi åka till starten. Där fick vi hålla oss innan det var dags för start, för resten av omgivningen var tävlingsområde. Stefans bana, M 45, var 2 510 m, och han fick nöjet att springa genom muren för att hitta några kontrollanter utanför. Det fanns några tunnlar med något ljus att ta sig genom muren och dessa var markerade på kartan. Sen var det stadsorientering. Min bana var enbart stadsorientering. W 45 mätte 1 740 m. Jag promenerade raskt på 21 min och ryskan som vann hade 11 min. M 45 vanns också av en ryss. Stefan var 1,5 min från tredjeplatsen, men han säger att han missat mer. Roligt var det i varje fall. Se Stefans bana på kartan! Direkt efter målgång rusade en italienerare ifatt mig och sa till mig att ta dessa kartor, så jag fick de överblivna kartorna.

De enda svenskarna

Vi var de enda svenskarna som deltog så vi blev lite uppmärksammade. Likaså efter den fina lunchen, som de ordnade, kom en av arrangörerna fram och sa: "Här är till dig och din man". Vi fick två turistbroschyrer i Palmanovamapp som var över från blomstercermonin, som pallpristagarna fick av borgmästaren i Palmanova. I en fin tegelbyggnad i utkanten av staden serverades en riktig Italiensk måltid med Il Primo, Il Secondo och Il Dolce med kaffe(Espresso). Det serverades vin och mineralvatten till. Allt var gott och trevligt. Vi pratade under lunchen med en deltagare från Italien och han hade varit och sprungit O-ringen några gånger och ville gärna göra det igen. Direkt efter lunchen

Ungdomsinformation

En ny säsong närmar sig med stormsteg och som icke-skidåkare så finns det bra förutsättningar för barmarksträning. Vintercupen har kommit igång på söndagarna och kan vara ett bra alternativ till distanssträning. Även Skånemodellen drar igång med uppstart den 14/1. Skånemodellen är en satsning från SKOF på de ungdomar från Skåne som vill satsa och få tillgång till bättre träningar.

I MOK har vi sagt att vi ska försöka få med så många som möjligt på detta. Ålder som gäller är 13-20 år. Är du/ni intresserad av att vara med så meddela Benjamin Viebke så fort som möjligt då vi måste ansöka om bidrag för denna verksamhet.

Nu blir det snart ljusare och då är tanken att vi ska använda oss av Bulltoftakartan vid tisdagsträningarna för ungdomarna. Det blir olika former av löpträningar med OL-inslag. Håll koll på kalendern på hemsidan.

Ett klubbägar är under planering i början av mars då tanken är att vi ska köra några bra teknikpass tillsammans med andra intresserade medlemmar. Håll utkik på hemsidan.

Vi hoppas att så många som möjligt kommer att åka på SKOF's arrangemang då dessa har visat sig vara bra och populära bland tidigare deltagare. I år tävlar vi i division 1 i ungdomsserien och där tänker vi hålla oss kvar. Nedan följer en lista på de

tävlingar under våren som ingår i ungdomsserien, det är dessa vi vill att ni först och främst satsar på. Därefter följer en lista på de arrangemang i SKOF's regi som känns intressanta.

Ungdomsserien 2012

9 april Tockarps IK (Annandag Påsk) Deltävling 1
15 april FK Göingarna Deltävling 2
29 april Hässleholms OK Deltävling 3
2 mars Pan-Natten, OK Pan Kristianstad

SKOF-arrangemang

Läger

21-22 januari Vinterläger Åhus
18-21 juni (v25) Regionläger Skåne (Örkelljunga)
18-21 juni (v25) Breddlager 11-14 år Glimåkra FKG
25-29 juni (v26) Breddlager 13-16 år Glimåkra FKG
9-10 augusti GM-läger Anderstorp/Boxholm

Tävlingsresa:

16-20 maj Tävlingsresa Dalarna

SSM ungdom

21 april Individuellt - Hjärnarps GH OL
22 april Stafett

Träningsläger tillsammans med Blekinge

Värläger 16-18/3 Jämjö

(se inbjudan på SKOF's hemsida)

MPWT 2012

Minns ni den soliga sommaren 2011? När vi skapade livskvalitet för 632 personer under 8 soliga tisdagskvällar. Vid alla våra parktävlingar var solguden med oss. Sämst väder, ingen nederbörd men rätt blåsigt och kallt var det när vi hade TC på en badplats, Sibbarp..

Totalt hade vi 1908 starter vilket innebär ett snitt om 238,5 deltagare per etapp. 377 herrar och 255 damer deltog. Av löparna var 225 inte medlem i någon orienteringsklubb och 118 var ej äldre än 20 år. Av ungdomarna var 38 klubbösa. Alltså, 36% ej orienterare och 19% ungdomar.

Lokalradion och flera tidningar gjorde reportage om våra parkorienteringar - snacka om orienteringspropaganda!

Nu är det dags igen! Vilken etapp väljer du?

Är det du som står i tur att vara etappansvarig?

MPWT skall vara enkelt att arrangera och inte kräva en stor arrangörstab. Var etapp klaras av med 2-3 personer. Någon till är ingen nackdel. Först börjar det roliga jobbet att klura ut en tricky bana med smarta vägval. Tidigt tar du kontakt med den kartansvarige och kommer överens om revideringsbehov. Av kartansvarige får du också hjälp med banpåtryck och utskrifter om du behöver.

Hela "tävlingssekretariatet" finns färdiggladdat i två "lådor". Innan tävlingarna får du en "Arrangörshandbok" som beskriver hur allt går till. På tävlingsdagen sätter du eller din medarbetare ut kontrollerna på banan som du provlöp tidigare. Sen bygger du upp TC och genomför tävlingen. Så snabbt du kan därefter så lägger du in resultatet i det "dataprogram" som Magnus tillverkat och tar emot hyllningarna för en väl genomförd tävling. Så ta chansen och hör av dig till mig rätt omgående och berätta vilken etapp du vill ha och om det är något särskilt område som du vill använda.

På mail, mats-bitte@telia.com eller annat sätt.

Mats Håkansson

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).

MOK VILL ATT DU

Uppdaterar!!

Din adress, telefon och e-post
så när vi dig lättare.

Ta kontakt med Gunilla Persson via e-post eller telefon. Tel: 040-633 39 89 eller 070-444 77 64.

E-post: gunilla.emil@bredband.net



gick bussen tillbaka, men det var en annan tid än det stod i PMna och det var heller ingen kontroll att alla som åkte dit också åkte med hem, men jag tror alla följde med tillbaka.

Vi hann även med en tur till Venedig, cykeltur genom Lignano och bad i havet. Det var också skönt att doppa sig i poolen och ta siesta mitt på dagen. Det var ju lite varmt. Så efter sex dagar kom Shuttle Service och hämtade oss vid hotellet. Flygresan hem från Marco Polo gick snabbt, på två timmar, direkt till Kastrop.

Stefan och jag tyckte att denna vecka var en höjdpunkt, med tävlingar, semester, träffa andra idrottsintresserade från Europa, och se en annan kultur. Det gör vi gärna om. I augusti 2013 går WMG, World Master Games, i Turin och 2015 går nästa EMG i Nice. Vi är mycket intresserade av att åka till dessa tävlingar och då vill jag gärna också springa orientering.

Vid pennan, Lena Magnusson