



Jysk 2000

På årets Jysk, en tredagarstävling på norra Jylland, deltog fem MOKare. Tävlingscentrum var i Skörpinge i närheten av Aalborg och med vädrets makter på vår sida inledde vi vår jakt på framskjutna placeringar. Vi deltog inte i förträningarna, som faktiskt finns tillgängliga flera dagar innan själva tävlingen. Samtliga etapper var mycket nära centrumplatsen. Det tog ca en kvart med buss de två första dagarna att nå ut till tävlingarna och tredje dagen var det i anslutning till tävlingscentrat. Vid tidigare tredagarstävlingar har vi någon enstaka dag haft busstransport. Nu försöker man att minimera biltrafiken av miljöhänsyn och även med tanke på parkeringsytor. Över huvud taget försöker man nu att få in miljötänkande mera med bl.a. sopsortering på tävlingsplatserna. När vi närmade oss första tävlingsplatsen såg vi stora cirkustält högt uppe på en kulle och det var faktiskt dit vi skulle. Solen sken och slutningen var varm med en fin utsikt över målspurten tvärs igenom majsfältet. Ganska många var inte så soliga när de kommit i mål, terrängen var inte så rolig denna dag. "Undervegetationen var i örnhöjd på några av deltagarna". Jag åkte ut ganska lång tid före start och träffade där OK Skaermen, en av våra triangelmatchklubbar. De tackade

för senast och framförde särskilt sin uppskattning över vandrigen på Söderåsen. Det är trevligt när man träffas så där för det blir även annat prat och man lär känna varandra mer och mer. Ute vid start mötte jag en av OK Lyngbys damer och vi hann också byta ett par ord innan jag startade.

Dagens resultat var för framför allt Claes C och Mats B väldigt bra. De slutade på en andra och en femteplats. Vi andra var väl inte helt missnöjda med våra insatser.

Andra dagen var det de kortaste etapperna. Både Claes och Mats slutade som tvåor, Bo låg på sammanlagt 7:e plats och vi andra lite längre ner. Denna dag var det också mer öppet i terrängen.

Tredje dagen, då är det jaktstart för alla som är högst en timme efter ledaren och det är också nummerlapp för de tio främsta. Några av de yngsta har inte jaktstart.

Mats lyckades behålla sin andra plats, Bo blev fyra, Håkan kom på den bättre halvan, banan bråkade med Claes, så han gick hem och jag själv får väl vara nöjd. Inger Glans vann klassen.

Banorna är något längre än i Sverige och med betydligt fler kontroller. Man har också ofta ordentligt med vätskekontroller och möjlighet till saft eller vatten vid målgång.

I ungdomsklasserna får de tre bästa på de två första etapperna pris och sammanlagt efter sista etappen. För vuxenklasserna gäller motsvarande segrarna. Ofta är inte prisen så märkvärdiga men mycket trevliga och ofta något hantverk från trakten. Det är som regel samma pris i alla klasser.

Många tycker kanske att priserna är i magraste laget, då ska man också betänka de stora avgifter man har i Danmark för att springa i privata skogar. De två första etapperna kostade 35 000 Dkr/etapp. En vanlig träning kostar 25/deltagare i skogsavgifter. Även när man springer i statliga skogar betalar arrangören en avgift till förbundet för att hjälpa de, som alltid måste utnyttja de privata markerna. Klubbarna är alltså beroende av att få sponsorer för att få verksamheten att gå runt.

Tävlingscentrum är oftast en skola, där idrottsplatsen utnyttjas till camping och skolsalarna till boende. Dessa alternativ är ganska billiga.

Till årets tävling var drygt 1100 anmälda och de kom från 12 olika länder. OK Syd har vid flera tillfällen varit den största svenska klubben och vi hoppas att fler MOK-are ska följa med på denna trevliga tävling, som nästa år går uppe i Tisvilde på Själland.

Britt

Höstens tävlingar

Datum	Arrangör	Typ
22/10	FK Boken	Kavle
28-	Bornholm	
29/10	Höst Open	
5/11	OK Hylte	2-mil
12/11	Jättemilen	
19/11	OK Silva	Kretsmilen

Månadens bana

Redan i oktober finns månadens bana utsatt i Torup. Vi tänker ha nya banor varje månad hela vintern. Ring gärna till mig om ni vill sätta en bana.

Göran von Rosen

Träning från Malmö Stadion

Trevlig träning startar 18.00, prick, varje tisdag från Malmö Stadions södra sida. Träningen leds av Kaare i Heleneholm och innehåller gymnastik, löpning och intervallträning. Den kan anpassas efter lust och förmåga. Möjligheter till dusch finns efteråt.

Gymnastik

Denna äger rum på Lorensborgsskolan onsdagar 20-21. Bra allmängympa för alla kroppsdelar. Fötterna och kompassummen tränar ni ju i skogen, men resten av kroppen behöver en uppbyggnad under vintern. Ledare Lena Wikénus

En långtur

Suget efter en fjärde mara blev för stor efter trängseln i Broloppet. Den 10 september gav jag mig ut på Berlin Marathon tillsammans med 30.000 andra. Som nybörjare i Berlin får man starta sist, men starten flöt förbluffande bra med tanke på mängden människor. Första milen, av 4,2, var annars lite trång. Det var bäst att hålla det allmänna tempot. Strålande solsken, massor av folk och orkestrar och en mycket vacker stad, som min släkting Dick visat mig runt i dagen innan. Det fanns inte en centimeter längs loppet utan publik, och de eggande sambarytmerna när man svängde in på Kurfürstendamm med 1,5 km kvar sitter fortfarande i öronen.

Tiden blev 4 timmar prick och det tycker jag man som gubbe får vara nöjd med. Plats 10.800 i hela loppet och plats 17 av 40 startande svenskar i H50. Det bästa var dock att jag kunde springa hela vägen. Ingen kramp, inget ont i magen och inte ens en tillstymmelse till blåsa på foten. Se vad bra träning orientering är.

Berlin Marathon gav verkligen en kick som kommer att sitta i hela vintern, men nu återgår jag till orientering. Det kan man bedriva varje dag!

Göran von Rosen

Nya medlemmar

Mossum, Louise, Knutsborg 12 B, 245 45 Staffanstorp, tel. 046-23 42 33
Olsson, Lukas, Knutsborg 12 B, 245 45 Staffanstorp, tel. 046-23 42 33
Olsson Magnus, Knutsborg 12 B, 245 45 Staffanstorp, tel. 046-23 42 33
Olsson Veronika, Knutsborg 12 B, 245 45 Staffanstorp, tel. 046-23 42 33

Nya adresser

Lundqvist Tove, Östre Allé 125 lejl 4, DK-4800 Nyköbing Falster

KONTAKTPERSONER I KLUBBEN

STYRELSEN:

Ordf. Mats Håkansson 040-15 95 13
V. ordf. Britt Bülow 046-25 20 13
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Skr. Eric Hammarbro 046-30 65 45
V. sekr. Anita Jönsson 040-93 29 47

LEDAMOT:

Arne Persson 040-49 94 78

SUPPLEANTER:

Göran von Rosen 040-49 78 49
Roland Dahlman 046-20 98 78

UNGDOMSKOMMITTÉ:

Uno Lundqvist 040-40 51 07
Britt Bülow 046-25 20 13
Roland Dahlman 046-20 98 78

TRÄNINGSKOMMITTÉ:

Göran von Rosen 040-49 78 49
Per Lundqvist 040-18 19 86
Jennica Senneberg 040-91 33 60
Lena Wikénus 040-678 86 24

TÄVLINGSANMÄLARE:

Sten Broomé 040-94 01 31
Bertil Kollén 040-46 51 14
Folke Arwidson 040-49 41 01
Håkan Brost 040-91 81 09

UTTAGNINGSKOMMITTÉ:

Magnus Jonasson 040- 49 35 83
Gunnel Nilsson 040-16 25 69

NYTT FAX NR
040-93 29 47