



MOK

NYTT

JANUARI 2001

EN TIDNING
MED KLUBBNYHETER FÖR
ALLA OL-VÄNNER!

Gott nytt orienteringsår

Mycket spännande är på gång i Malmö Orienteringsklubb 2000. Ett år har vi avverkat i den "nya" klubben. Sammanslagningen har fungerat toppen tycker jag. Nu har också ett stort antal av Heleneholms orienterare valt att gå med i MOK 2000. Vi hälsar dom hjärtligt välkomna och vet redan nu att vi kommer att trivas bra tillsammans. En spännande sak kan vara på gång. Vi fick för ett tag sedan besked från husvärderna att vår lokal ev skall rivs.

NY KLUBBLOKAL

Därför var det intressant när vi i går, 22/1, fick tips om en klubblokal vid Bulltoftafältet. Ungefär samtidigt som MOK-nytt trycks så skall vi dit och titta. Dessutom har vi kommit lite

vidare i våra diskussioner med MKB och Malmö Fritid om ett samarbetsprojekt som i korthet går ut på att vi genomför orienteringsarrangemang för dom och dom hjälper oss ekonomiskt med att få fram nya kartor. Diskussionerna om O-ringen i Malmö fortsätter också. Ungdomskommittén och Träningskommittén satsar också friskt. Förresten ni ungdomar! Glöm inte Vintercupen!

SNART ÄR DET ÅRSMÖTE.

Har ni stora frågor att ta upp så skall motioner vara styrelsen tillhanda senast 12 februari. Vi kan redan nu glädja med ett tillfredsställande ekonomiskt resultat. Sist men inte minst ber jag Er att ta "arrangörslistan" på allvar. Fast vi inte

har något stort arrangemang i år så krävs det massor av arrangörer. Tiden räcker inte till att ringa runt och truga olika att ställa upp som ansvariga. Styrelsen har därför gjort upp en så rättvis lista som vi kunnat och räknar med att alla ställer upp och drar sitt strå till stacken. Observera dock att ni tar hjälp även av de som inte står på listan.

Mats Håkansson

Skulle kunna påminna de som inte anmält sin internetadress att göra det. Klubben spar pengar!

Gotland i sommar?

Några har varit på mig om "Sommarpaketet" på Gotland. Där finns bl a en 3-dagars tävling som går 11 - 13 juli, söder om Klintehamn i Fröjel. Jag ber alla som är intresserade att ta kontakt med mig, så fort som möjligt, så tar jag på mig att vara lite samordnare och utnyttjar mina "hemlandskontakter" för att finna bra boende mm. Gå in på Gotlands Orienteringsförbunds hemsida, via vår egen, och läs mer om tävlingen. En tanke är att vi kan kombinera resan med Tjoget som ligger helgen före 7 - 8 juli i Småland.
Mats Håkansson

MOK:ARE SPRING ORIENTERING

Vintercup på Prästtorpskartan söndag 4/2.

Paul och Krister har lagt en mycket trevlig bana där och hälsar alla välkomna att delta. Det är ont om p-platser så samäk så mycket ni kan. Ingen dusch finns. Vägvisning Höör v 13-23.

BingoLotto

Gynna Malmö OK 2000 - Köp Bingolotter.

För varje lott du köper går nästan hälften (15:-) till klubbens verksamhet. Ett starkt skäl att köpa lotten av MOK.

Det vinner båda på.

Ring Bengt, tel. 94 96 35 och prenumerera på BingoLotto så skickar han hem lotten till dig varje vecka.

Tävlingsanmälningar inför nya året

Förra årets anmälningslista hade 127 namn, av dem hade 48 personer ej startat i någon orienteringstävling under året, även öppna klasser inräknade.

Därför har vi bantat listan genom att stryka 46 namn. Om någon vill börja igen går det givetvis utmärkt att texta in namn och tävlingsklass i slutet på listan. Vi har hitintills fått med 38 nytillkomna orienterare med mycket orienteringskunnande.

Från SKOF:s kansli har vi i samband med uppdateringslistan fått nedanstående information: Alla klasser som kan förekomma enligt tävlingsinbjudan kan inte uppdateras.

Förteckning över klasser som kan läggas in i distriktsregistret:

ELITKLASSER

H21 elit, D21 elit, H20 elit, D20 elit, H18 elit, D18 elit

HUVUDKLASS NORMAL

DH10, DH12, DH14, DH16, DH18, DH20, DH21, DH35, DH40, DH45, DH50, DH55, DH60, DH65, DH70, DH75, DH80

HUVUDKLASS LÅNG

DH18 Lång, DH20 Lång, DH21 Lång, DH35 Lång

MOTIONSKLASSER

DH20 Motion, DH21 Motion, DH35 Motion, DH45 Motion, DH55 Motion

INSKOLNINGSKLASS

Inskolning

OBS! Lättklasser DH12-16 har utgått.

NYA UNGDOMSKLASSERNA (t o m 16 år)

U1 (2,0 km grön), U2 (2,5 km vit), U3 (3,0 km gul), U4 (3,5 km orange)

Det går alltså inte att registrera sig i någon annan klass än ovanstående. Däremot kan man anmäla sig till klasser enligt inbjudan, som inte har medtagits ovan.

Den ändringen måste klubbmädlaren själv göra på anmälningslistan som skickas till arrangören.

Där var det slut på SKOF:s information.

Eftersom jag avsåg mig anmälningsuppdraget, sänar som lite hjälp i inledningen av året, så får jag önska Folke, Bertil och Håkan lycka till i fortsättningen. Hjälpa dem genom att anmäla Er före kl. 20 på måndagskvällarna.

Sten Broomé

Senaste Nytt

om tävlingar, träningar
och annat smått och gott

Ring 49 52 52

Styrelsens förslag på "ansvarig/sammankallande" till kommande arrangemang.

Om någon har problem att ställa upp enligt nedanstående ombedes Ni att finna ersättare och meddela Mats Håkansson detta.

Tid	Arrangemang	Plats	Ansvarig/sammankallande	vår/ höst	Gympa	Kronborgsskolan	Lena Wikénus	
4/2	Vintercup	Höör	Krister Lindeberg	feb	Kul i fem	Kockums fritid	Gösta Cederberg	
24.3-1.5	Naturpass	Bokskogen	Johan Frohlund	13/5	Bulltoftadag	Bulltofta	Fam Holmqvist/ Fam Rydh	
maj	Mån. bana	Bokskogen	Träningskommittén	maj	Torupsdag	Bokskogen	Fam Thorsson/ Ulf, Ingela	
14/6	Lilla 5-dagars		Poul/Per Lundqvist	maj	Spiken		Magnus/Mika	
9/6	Lilla 5-dagars		Claes-Peter Haväng, Kerstin Nilsson	aug.	"Danskmatch"	Danmark	Bo Bülow	
26/6	MPWT		Magnus Jonasson	nov	Höstfest	Hemvärnsgården	de Traditionella (Persson/Nilsson)	
3/7	MPWT		Lennart Nilsson	1/12	Mossatur		de Traditionella (Hermodsson/Bülow)	
10/7	MPWT		Dan Jensen	Större arrangemang på sikt				
17/7	MPWT		Håkan Brost	Vår 2002	Nat. tävling	Ullstorp	Arne Persson lörd + sönd	
24/7	MPWT		Sten Broomé	Höst 2003	Nat. tävling	Åskeröd	Paul Schannong lörd + sönd	
31/7	MPWT		Marita Pusa	Vår 2004	Nat. tävling	Bokskogen	Eric Hammarbro	
7/8	MPWT		Torsten Hermodsson	Höst 2005	Nat. tävling	Ny karta/område	Krister Lindeberg	
14/8	MPWT		Mats Håkansson	Britt Bülow, Ungdomskommittén				Linda Ranbro, Träningskommittén
1.9-				Uno Lundkvist, Ungdomskommittén				Lena Wikénus, Träningskommittén
7.10	Naturpass	Bokskogen	Toivo Hattara	Maria Edenbrandt, Ungdomskommittén				Jennika Senneberg, Träningskommittén
höst	Mån. bana	Bokskogen	Träningskommittén	Karna Thorsson, Ungdomskommittén				Göran von Rosen, Träningskommittén
8/9	Kretsvis		"Enkelt arr."	"Andra ansvarigkandidater"				
distr.tävl.			Håkan Nilsson	Teuvo Broström	Kent Skoog	Staffan Ersborg	Roland Dahlman	
nov	Kretsmilen		Bertil/Ola Kollén	Gert o. Birgit Olsson	Folke Arvidsson	Åsa Hagnestål	Lars Johansson	
8/12	Skinkloppet	Bokskogen	de Traditionella (Jönsson/Jonasson)	Anders Åkesson	Håkan Malmgren	Benny Johansson	mfl	
19/5	Ungdomscup		Ungd.kommittén	Kjell Westlund	Bruno Ottesen	Kaare Hansson	mfl	
20/5	Ungdomscup		Ungd.kommittén	Per Jensen	Hans Lindin			
ti/to	Träningar		Träningskommittén					

Kartgenomgång och fika

Måndagen den 5 mars samlas vi i klubblokalen kl. 19.00 för att gemensamt gå igenom den gångna helgens tävlingsbanor. Ett bra tillfälle att analysera vägval och bommar tillsammans. Lördagen den 3 mars har klubben förhoppningsvis deltagit med många budkavlelag i Skåne-mixen, vilket gör en kartgenomgång extra intressant. Efteråt bjuder vi på fika.

Träningskommittén

FIKAR DU EFTER LÖRDAGSTRÄNING

Lördagen den 10 februari träffas vi och tränar tillsammans i Bokskogen. Samling 10.15 vid Torups motionsanläggning för gemensam avfärd. Ni får prova på en annorlunda och rolig parträning. Efter dusch och bastu avslutar vi med klubbfiika.

Lena och Linda

VÅRENS TÄVLINGAR

Datum	Arrangör	Typ	Datum	Arrangör	Typ
24/2	Andrarums IF	Klass	8/4	Rävetofta OK/OK Silva	Klass
25/2	Andrarums IF	Klass	12/4	Örkelljunga FK	Klass
2/3	Pan-Kristianstad	Natt	14/4	Tockarps IK	Klass
3/3	Pan-Kristianstad	Budkavle	15/4	Hjärnarps GIF	Kort
4/3	Pan-Kristianstad	Förk.banl.	16/4	Hjärnarps GIF	Klass
11/3	Andrarums IF	Klass	21/4	Lunds OK	Klass
18/3	Frosta OK	Klass-Elit	22/4	Lunds OK	Klass-Elit
24/3	OK Tyringe	Klass	28/4	FK Åsen	Förk.banl.
25/3	OK Kompassen	Klass	29/4	FK Åsen	Förk.banl.
31/3	Helsingborgs SOK	Klass	29/6-1/7	"Tre skåningar och en dansk"	
1/4	FK Boken	Klass			
7/4	OK Silva/Rävetofta OK	Distr.			

VINTERCUP

Dag	Samling	Arrangör
4/2	Prästtorpsjön	MOK
11/2	Kungshult-Skarhult	Eslöv
18/2	Genarp	LOK

Start 10.00. Anmälan senast 9.45. Startavgift 25.-.

5-DAGARS 2001

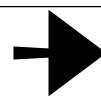
Visserligen har säsongen precis börjat. Men 5-dagarsarrangörerna är på hugget. De vill ha första anmälan den 15 mars. Vi måste skicka den måndagen den 12 mars. Anmäl Er i god tid. Titta gärna på 5-dagars webbsida www.oringen.com

Tävlingsanmälarna

MOK på Internet

Här är den enkla adressen <http://www.mok.nu>

Nästa MOK-Nytt



Utkommer den 26 mars 2001. Lämna text och bilder en vecka innan, senast den 19 mars 2001.

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
Sekr. Anita Jönsson 040-93 29 47
V. sek./suppleant Magnus Jonasson 040- 49 35 83

LEDAMOT:

Arne Persson 040-49 94 78
Eric Hammarbro 046-30 65 45
SUPPLEANTER:
Linda Ranbro 040-91 62 12
UNGDOMSKOMMITTÉ:
Uno Lundkvist 040-40 51 07

Britt Bülow 046-25 20 13
Maria Edenbrandt 046-12 52 42
Karna Thorsson 040-15 32 52
TRÄNINGSKOMMITTÉ:
Linda Ranbro 040-91 62 12
Jennika Senneberg 040-91 33 60
Lena Wikénus 040-678 86 24
Göran von Rosen 040-49 78 49

TÄVLINGSANMÄLARE:

Bertil Kollén 040-46 51 14
Folke Arwidson 040-49 41 01
Håkan Brost 040-91 81 09
UTTÄGNINGSKOMMITTÉ:
Magnus Jonasson 040- 49 35 83
Gunnel Nilsson 040-16 25 69

MOK-NYTT REDAKTION:

Lennart Nilsson 040-16 25 69
Fax 040-611 45 99
E-post: lennart.nilsson@lnrab.se

NYTT FAX NR
040-93 29 47

Klubbadress: Malmö OK, Husie Kyrkoväg 80, 212 38 Malmö. Tel: 040-49 52 52. Klubbkväll: mån 19-21.

MOSSATUREN

– en vandring i Häckeberga naturreservat

Vi samlades vid Genarps Idrottsplats anförda av Torsten Hermodsson och Britt Bülow. Årets vandring skulle bli, visade det sig, en både lärorik och trevlig naturupplevelse. Det lärorika började med en gång, nästan innan vi anträtt vandringen. Vi fick en lektion i att utnyttja naturens förutsättningar genom ett besök vid "Vattenmöllan" som ligger vid Höje å och är det



enda ställe i Genarps socken där ån har ett fall på några meter. Här drev Häckeberga gods både kvarn och såg med vattenkraft. Möllan lär ha funnits i över 200 år.

Vi fortsatte sedan längs Gängesvägen, Karl XI uppmarschvägar i Skåne, fram till Ystad som var utskepningshamn till Tyskland och svenska Pommern. Veberöd blev den plats där flera uppmarschvägar stötte samman på väg till Ystad.



Gängesvägen var en speciell väg för trupptransporter och var avsedd att avlasta andra vägar. Vår vandring fortsatte via torpet Lilla Dramaden, ett gammalt torp på Häckeberga. Namnet betyder "vägen förbi sankmarken".

Till torpet hörde 2,5 hektar jord. Det räckte till husbehov för en familj och till de få djur som kunde hållas där. Nästa anhalt på färden blev "Allmänningen" en ganska stor gård under Häckeberga. 31 hektar åkerjord brukades. Barnen fick tidigt ta del i arbetet på gårdarna t ex som "vöjtepågar" (dvs de vaktade djuren).

"Mossagänget" hade nu nått det lilla torpet Dalen, beläget ungefär 400 m från Allmänningen. Här bodde Jöns Gren med familj, hustru och barnen Lina och Otto. Jöns var f.d. soldat och kom till torpet vid 45 års ålder. Idag återstår endast ett



stenröse och några gårdsgårdsmurar som ett minne av Dalen. Men bäcken som porlade och brusade strax utanför stengärdet gör det fortfarande i dag, precis som för 100 år sedan. Vi fortsatte på den utstakade färdvägen med Torsten och Britt som ledare och kom strax till Lilla Nöjet, ett torp. Här bodde och verkade skräddaren Nils Nilsson. Huset var på 40 m²



(10x4 m) och norra gaveln gick rakt in i backen. Det var inget ovanligt med jordväggar på den tiden (1800-talet). Nils och hans hustru fostrade här 13 barn. Vi såg oss omkring och förundrades, kunde man bo så här. Jovisst det gick!

Färden gick vidare genom skog och öppna landskap, delvis på Skåneleden. Vi passerade Rotebro som byggdes på 1830-talet för att ge husrum åt de indelta soldaterna på Häckeberga. 4 lägenheter fanns här för 4 soldatfamiljer.

Så vek vi av från Skåneleden upp genom skogen över ett hygge, över en gårdsgård och vi var framme vid ett rastställe med skärmskydd och eldstad, vår grillplats.

Nu skulle vi värma glögg och grilla korv. Att få till en eld var inget problem med Toivo i sällskapet. Hans erfarenheter att tända en mila kom väl till pass här, lätt som en plätt. En stadig eld brann strax. Lite underhållning är tradition på dessa mossaturer och Toivo är inte den som sviker. Fram kom alltså munspelet åter en gång och Toivo framförde som traditionen bjöd ett par finska melodier.

Stärkta till kropp och själ fortsatte nu vår färd genom Häckeberga naturreservat på Skåneleden upp över kullar och åsar och ner i dalar och raviner, över stock och sten förbi Kullatorpet och Järnhatten. Efter att ha gått genom skogen ett bra tag bredde så fälten ut sig och vi började närma oss utgångspunkten och stötte åter på Gängesvägen och passerade Vattenmöllan igen för att strax stå vid startpunkten, parkeringsplatsen vid Genarps idrottsplats.

Hade någon plockat mossa, troligtvis inte, men som motiv för vandring är det gott nog. Tack till Torsten och Britt för en trevlig och underhållande och lärorik tur!

Lennart med vandrande sällskap

REKLAMUTDELNING FÖR MOK-ARE

Som de flesta vet har ICA-Riseberga sålt Bingo-lotter för MOK i flera år. Nu är det ny ägare och mot att vi får hela vinsten på lotterna måste vi dela ut ett reklamblad varannan vecka. Det gäller enbart Riseberga (med Toftanäs). Och är man fyra så tar utdelningen ca 2 timmar. Man kan börja

fredagkvällen som tidigast och söndagskvällen bör det vara klart.

Kan ni ej aktuellt veckoslut förmodar jag ni kan byta med någon. Vi tillhandahåller karta över området. Är det frågor så går det bra att ringa mig Bengt, 94 96 35.

Vecka 1

Bengt, Magnus Jonasson

Vecka 2

Bengt, Magnus, Arne P, Torsten

Vecka 4 (26-28 jan)

Bertil K, Sten B, Folke A, Toivo

Vecka 6 (9-11 feb)

Arne G, Hasse L, Göran v R, Gösta C

Vecka 8 (23-25 feb)

Lennart, Gunnel, Ulf, Ingela

Vecka 10 (9-11 mars)

Håkan B, Claes C, Bo B, Britt B

Vecka 12 (23-25 mars)

Staffan E, Uno, Janne, Joakim

Vecka 14 (6-8 april)

Mats H, Jan J, Kent, Rasmus

Vecka 16 (20-22 april)

Ola K, Poul, Hammarbro, Haväng

Vecka 18 (4-7 maj)

Lena W, Jennica, Linda, Åsa

Vecka 20 (18-20 maj)

Håkan N, Kristina, Håkan M, Kaare

Vecka 22 (1-3 juni)

Benny, Gunilla, Gert, Birgit

Vecka 24 (15-17 juni)

Paul, Berit, Krister, Lisbeth

Ny lista kommer. Kanske blir det sommaruppehåll.

LÖPTRÄNA PÅ TORSDAGAR

Den 1 och 15 februari samt den 1 och 15 mars provar vi på om det finns något intresse av att löpträna tillsammans. Den 1 februari och mars samlas vi inne på Malmö Stadion kl. 18.00 och den 15 februari och mars samlas vi på Bulltofta vid samma klockslag.

Ingela, Ulf och Linda

FRÅN KÄRRET

av Tomas Olsson

Under sommaren 2000 har "Från Kärret"-redaktionen specialgranskat företeelsen parkorienteringar. Parkorienteringar har inte setts med blida ögon i alla läger. Dessa konservativa strömningar menar att den "riktiga orienteringen" riskerar att förändras och tappa sin nuvarande form samt att eventuellt förlora i intresse.

En något märklig inställning finns fortfarande kvar i orienteringssporten, att långa banor har högre status.

Finns det två huvudklasser i form av normal och lång variant väljer alltid elitlöparna den långa sträckningen och denna blir indirekt huvudklass. Inom andra idrotter härskar det omvända förhållandet såsom i friidrott och simning där sprintersträckorna får oproportionellt mycket uppmärksamhet och status.

World Park Tour har några år på nacken och har fått relativt stor uppmärksamhet. Nu önskar Park-OL vännerna få ett officiellt mästerskap. Det finns mycket som talar för en satsning på Park-OL. Det är lättare att nå media och tävlingarna är tämligen lättarrangerade. Det är lättare att hitta tävlingsområden vart man än kommer i världen vilket kanske kan bidra till att orienteringen kommer med på OS-programmet.

Man kan nå ett stort befolkningsunderlag då tävlingar kan arrangeras även i storstäder. Parkorienteringen är dessutom ett väldigt bra rekryteringstillfälle och inkörspport till den traditionella orienteringen.

Parkorienteringen ska inte bara vara ett komplement till skogsorienteringen utan har tillräcklig attraktionskraft för att så småningom stå på egna ben, vilket även innebär mästerskapsstatus.

Även till synes långa banor ställer sina krav på kvalitet, nämligen fart, både i tanke och ben. Parkorientering är en fartfull idrott för framtiden.

Från Kärret testar

Under åtta tisdagskvällar har Malmö OK arrangerat parkorienteringar i den skånska huvudstadens många fina parker samt i Alnarpsparken strax utanför. Tävlingarna har rönt ett förhållandevis stort intresse med tanke på att MOK inte lagt någon större möda på att annonsera för sina arrangemang. Löpare från flera klubbar runt om i Skåne har också deltagit. Banlängden har legat på ca 3-3,5 km.

Nybörjarvänligt	****	Enkla, korta banor utan större risk för att gå vilse.
Svårighetsgrad	**	Kontrollerna utmärkta med endast snitsel och stämpel gör att det går utmärkt att ödsla sekunder.
Framkomlighet	***	Luriga kaninhål drar ner betyget. Kortbyxor tillåts.
Teknikträning	***	Då kontrollerna är många och sträckorna korta krävs ständig kartkontakt.
Konditionsträning	**(*)	Form av intervall- och tempoträning. Det högre betyget om både noggrann uppvärmning och nedjogging görs.
Kvalité på arrangemang	**	Enkelt och funktionellt men man saknar elektronisk stämpling. Felutsatta kontroller ett minus.
Poängsystem	****	Trevligt system där 6 av 8 tävlingar räknas.
Naturupplevelse	**	Inget slår skogen men parkerna är fina.
Tillgänglighet	****	Som lokaltävling är det inga långa bilresor.
Totalt omdöme	****	Nästa år bör ännu fler delta.

Bli MOK-vän Du med!

MOK's vänner är en stödförening till MOK med gamla anor. För 180:- per år deltar man i ett lotteri med dragning varje månad. Priser är penningbelopp.

En gång om året drar man storvinster och äter samtidigt tårter och hör på ett intressant föredrag som brukar handla om en spännande resa. Denna fest äger rum när det drar ihop sig till jul.

Överskottet av verksamheten går som bidrag till MOK.

Ibland har man stött ungdomsverksamheten, ibland gett bidrag till nödvändig utrustning till klubben.

Bli MOK-vän även du eller köp en extralott till din fru eller ditt barnbarn!

Kontakta gärna Göran von Rosen 040-49 78 49.

Budkavle-anmälan

Tänk på att anmäla dig till budkavletävling 3 veckor före tävlingsdag.

Anmäl i pärmen på klubben, Magnus 040-49 35 83 eller Gunnel

040-16 25 69. Första budkavlen är Skåne-Mixen lördagen den 3 mars.

Uttagningskommittén

Välkomna till Träning 2001 Gymnastik

Onsdagar kl. 19.00 på Kronborgsskolan. Gymnastiken startar 11 januari och beräknas fortsätta till 25 april. Frågor? Kontakta Lena Wikénius 040-678 86 24.

Intervallträning i Pildammsparken

Vi träffas inomhus vid entrén på Malmö Stadions södra sida på tisdagar kl 18.00. Kaare leder oss sedan ut på uppvärmning, intervallträning och stretching i Pildammsparken. För alla åldrar. Dusch och bastu finns på Malmö Stadion.

Torups motionsanläggning

Medlemmar i MOK duschar utan kostnad tisdagar och torsdagar 18-20 samt lördagar och söndagar 10-12. Elljusspår på 2 resp. 3 km samt löpslingor på 7 och 10 km.

Månadens bana och TRIM

Till och med mars månad finns månadens bana i Torup och därefter finns TRIM-karta att köpa i receptionen.

Teknikträning i Bokskogen

Den 29 mars kör vi igång med teknikträning i Bokskogen. Start kl. 18.00. Sedan håller vi på 5.4, 19.4, 26.4, 3.5, 10.5, 17.5 och 31.5. Vilket tema varje träning ska ha meddelas senare.

Löpträning på torsdagar

Den 1 och 15 februari samt den 1 och 15 mars provar vi på om det finns något intresse av att löpträna tillsammans. Den 1 feb. och mars samlas vi inne på Malmö Stadion kl.18.00 och den 15 feb. och mars samlas vi på Bulltofta vid samma klockslag.

Nybörjarträning i maj

Under tre torsdagar i maj anordnar vi nybörjarträning i anslutning till teknikträningen i Bokskogen. För alla åldrar.

Lördagsträning i Bokskogen

Lördagen den 10 februari träffas vi och tränar tillsammans i Bokskogen. Samling 10.15 vid Torups motionsanläggning. Efter dusch och bastu avslutar vi med fika.

LOK:s träningar

Medlemmar i MOK är alltid välkomna att delta i Lunds OKs träningar. Tisdagar från LOK-stallet vid Dalbybadet kl 18.30. Den sista tisdagen i månaden springer man på annan karta än Skrylle. Innan sommartid börjar gäller pannlampa. Dessutom en del distansträningar på lördagar. Titta på LOK:s hemsida.

Träningskommittén genom Linda

99-kort

Om ni vill ha ett nytt 99-kort för våren så kontakta Britt Bülow tel. 046-25 20 13. Korten beräknas komma i slutet av februari.

REA

på diverse MOK-kläder på årsmötet måndagen den 26 februari.

Vårens tävlingsprogram

Finns att hämta på klubben i början-mitten av februari.