

MOK Nytt

1/2

nr 2005

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

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. Linda Ranbro 040-26 25 34

LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13
Oskar Rubbmark 040-49 14 30

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64
Åsa Hagnestål 040-12 73 69

UNGDOMSKOMMITTÉ

Ulf Mattsson, 040-97 73 65
Dan Jensen 040-96 76 47
Berit Algotsson 040-30 00 74
Uno Lundkvist 040-40 51 07

JUNIORKOMMITTÉ

Dan Jensen 040-96 76 47
Åsa Hagnestål 040-12 73 69
Maria Edenbrandt 046-12 52 42

TRÄNINGSKOMMITTÉ

Pär Timby 040-29 09 02
Lena Wikénus 040-96 34 23
Jennica Senneberg 0411-130 22
Håkan Nilsson 040-44 21 80

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: 040-98 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

Nationell tävling 21 augusti

Som bekant arrangerar vi en nationell tävling i längdistans (f.d klassisk) söndagen den 21 augusti. Det är fortfarande en tid dit men förberedelserna har pågått ganska länge.

TC blir Långstorp ca 2 km norr om Frostavallen, samma som vi hade då vi så förtjänstfullt arrangerade Kort-DM och Budkavle-DM år 2000. Ett mysigt litet TC. Nära till allting. Tävlingsområdet blir terrängen nordost därom.

Jan Jönsson livligt påhejad av hustru Anita håller på att revidera kartan Frostavallen NO. Hittills har de inte stött på några stormfällan.

Markägarna och jakträttsinnehavarna är införstådda med arrangemanget.

Banläggaren Jan Rubbmark har kommit långt och börjar sätta ut märklapparna inom kort.

Sedan är det fritt fram för träningskommittén att arrangera provlöpning.

Tävlingsledningen – Magnus Jonasson, Anita och Jan Jönsson, Kristina Landgren, Krister Lindeberg, Jan Rubbmark och undertecknad – har preliminärt utsett ett antal huvudfunktionärer. Flera är redan vidtalade, övriga kommer att vidtalas och alla kommer att kallas till ett möte den 19 april. Övriga klubbmedlemmar ingår i personalpoolen.

Huvudfunktionärerna kommer i sinom tid att kontakta dem som hon/han behöver för att lösa sina resp uppgifter. Var redo! Mångas hjälp kommer att behövas. Både i förberedelserna och på tävlingsdagen. Huvudfunktionärerna möts som sagts ovan den 19 april. Er andra ska jag försöka hålla löpande informerade i MOK Nytt och via hemsidan och e-post.

Paul Schannong, tävlingsledare

5-dagars

ANMÄLNINGAR

Nästa deadline för anmälningar till årets 5-dagars är den 18 maj. I god tid före denna datum skall avgifterna betalas till MOK. Alla betalningar skall ske genom MOK. Eftersom årets arrangörer ej har postgiro är det dessutom lite krångligare att skicka betalningar. Vi har postgiro 63 44 50-1.

Bengt

ÅRSavgiften

Alla får detta nummer av MOK-Nytt per post. Om ni ej betalat medlemsavgiften finns det ett inbetalningskort bifogat. Är det något oklart - ring Bengt 040-94 96 35.

Bengt

Träningsläger

Vi arbetar med att arrangera träningsläger under veckoslutet 6-8 maj, men det är i skrivande stund ej klart. Läs på hemsidan för mer information!

Klubbmästerskap i orientering

kommer preliminärt att gå av stapeln den 6 juni. Förfrågan har gått till annan klubb om de kan arrangera mästerskapet till oss, men vi har inte fått tag i någon klubb som vill ta på sig arrangemanget ännu.

Läs på hemsidan för mer information!

TEKNIKTRÄNINGAR

Bokskogen våren -05

Datum	Arrangör	Teknik
7 april	OK Kontinent	Lång-Kort
14 april	Malmö OK	Kurbild
21 april	OK Kontinent	Korridor
28 april	Malmö OK	Kartminne
12 maj	Malmö OK	Linje-OL
19 maj	OK Kontinent	Stjärn-OL
26 maj	Malmö OK	Klassisk /Fri-OL

Samling/vägvisning från Torups motionsanläggning samt skärm längs vägen i Bokskogen.

Nyborjarbana på 2 km kommer finnas vid varje träning.

Hjärtligt Tack

för all uppvaktning i samband med min 50-årsdag. Bengt Svensson

Information från träningskommittén

Träningar våren 2005

Tisdagar: Kl. 18.00 Löpträning från klubb-lokalen fortsätter med olika ledare. En tisdag under april kommer Kaare Hansson ha sin traditionella orientering i Pildammsparken. Läs på hemsidan för mer information om tid och plats!

Onsdagar: Kl. 19.00 Gymnastik Parkskolan 12/1-27/4. Ledare Lena Wikénus.

Torsdagar: Teknikträningar i Bokskogen börjar den 7 april. Samarbeta med OK Kontinent som vanligt. Se separat schema/träningsprogram i denna tidning!

Månadens bana

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

Terräng-KM

Välkomna till klubbmästerskap i terräng tisdagen den 17 maj! Per Jensen kommer efter fjolårets fullträff att anordna mästerskapet igen på "hans" crossbana i Bokskogen. Banan är 1 km och kommer att springas i olika antal varv beroende på ålder. Se nedan! Samling kl. 18.00 vid Torups motionsanläggning. Vi kommer sedan att gemensamt åka till starten som går kl. 18.30. Anmälan sker till Per samma kväll. Duschmöjligheter som vanligt på motionsanläggningen.

H-16	2 km	D-16	2 km
H17-54	3 km	D17-44	3 km
H55-64	2 km	D45-59	2 km
H65-	1 km	D60-	1 km

Weben först med senaste nyheterna!

Från årsmötet 14 februari 2004

Val

Årsmötet fastställde de val och beslut som fattades på valmötet i november 2004 avseende ny klubbstyrelse och övriga funktionärer för 2005. Den nya styrelsens konstituering framgår av januarinumret av MOK Nytt.

Bokslut 2004

Intäkterna blev högre än budgeterat trots lägre bingointäkter tack vare reavinsten vid försäljningen av bussen. Samtidigt redovisades väsentligt lägre kostnader som en följd av bland annat färre starter än beräknat från medlemmarnas sida och inte minst med anledning av att Husie SDF efterskänkte hyran för gamla klubblokalen under de fem månader vi byggde den nya. Det ekonomiska utfallet för föreningsverksamheten 2004 blev därför väsentligt bättre än budget. Detta meröverskott tillsammans med bidrag från främst MOK:s Vänner och Malmö Fritid användes till att finansiera bygget av den nya klubbstugan.

Arrangemang 2005

Styrelsen förslag till verksamhetsplan för 2005 fastställdes. Listan över de olika arrangemangen finns anslagen i klubbstugan.

Medlemsavgifter 2005

Följande oförändrade medlemsavgifter gäller för 2005:

-16 år 150:- | 26- 300:-
17-25 200:- | stödande 150:-

Fria startavgifter mm 2005

För medlemmar 21 år och äldre subventioneras alla starter i nationella tävlingar i Sverige och distriktstävlingar i Skåne under perioderna 4/3 - 31/5 och 1/8 - 30/11 2005 med 40 kronor. Ungdomar födda 1985 eller senare har fria starter under dessa perioder. Extra tillägg vid start i elitklass betalas av klubben. Avgift för eventuell lånebricka betalas av löparen själv.

Vid deltagande i stafetter (f.d. kavlar) och andra representationstävlingar betalar klubben startavgifterna.

Anmäld som inte startat - oavsett anledning - betalar hela anmälningsavgiften själv.

Anmälningar till sommartävlingar

Startavgifter och andra avgifter till sommartävlingar ska betalas till kassören samtidigt med anmälan.

Budget 2004

Styrelsens budget för 2005 förutsätter i stort samma intäkter som 2004 bortsett från reavinsten vid avyttringen av bussen 2004. På kostnadssidan hoppas styrelsen på ökat tävlingsdeltagande såväl individuellt som i stafetter och representationstävlingar. Tillsammans med oförändrade medlemsförmåner i form av subvention av startavgifterna enligt ovan hamnar budgeten på en dryg femhundra överköst.

Information från Ungdomskommittén

Nedan följer en lista på tävlingar och läger som kan vara av intresse för våra ungdomar. Dessa finns också inlagda under kalendern på MOK:s hemsida.

28/3	U-serien 1	FK Boken
9/4	SSM/ind.	Hästveda OK
OBS.tävl. FK Boken 28/3		
10/4	SSM/stafett	Hästveda OK
	10 st stafettlag	
17/4	U-serie 2	Hässleholms OK
1/5	U-serie 3	OK Gyngge
5-8/5	Tävlingsresa	Värmland
OBS.tävl. SSM, Hässleholms OK		
21/5	U-cup 1	OK Kontinent
28/5	U-cup 2	Lunds OK
19-23/6	Regionläger	Blekinge
		D14 5st , H14 5st
20-23/6	USM-läger	Östergötland
		DH15, DH16 =
		USM-truppen
20-23/6	Breddläger	Glimåkra 11-14 år
27/6-1/7	Breddläger	Glimåkra 13-16 år
2-7/8	GM-läger	Bohuslän
OBS-tävl. OK Gyngge, Tävlingsresa		
6/8	GM/ind	Bohuslän

7/8	GM/stafett	Bohuslän
20/8	U-cup 3	OK Silva
27/8	U-cup 4	Malmö OK
28/8	U-serie 4	Pan-Kristianstad
10/9	U-cup 5	OK Kontinent
10/9	USM/ind	Tjällmo-Godegård
		DH 15, DH 16
11/9	USM/stafett	Tjällmo-Godegård
		DH 15, DH 16
24/9	Baltic Junior	FK Boken
	Cup/staf	ca 2-3 i HD 16
25/9	Baltic Junior	
	Cup/ind	FK Boken
25/9	U-serie 5	OK Torfinn
1-2/10	Ungdomsnatta	Ringsjö OK
	U-cup final +U-7-manna	
8/10	U-cup/stafett	Lunds OK
		avslutn. U-cupen

De ungdomar som är intresserade att satsa på tex SSM, GM, USM och att komma med på tränings- och tävlingsläger: kontakta ungdomskommittén för mer info om OBS-tävlingar etc. MOK skall arrangera en U-cup den 27/8, helgen efter våran tävling vilket kanske inte

är helt perfekt men det var det alternativet eller att arrangera två U-cuper. Jag hoppas att så många som möjligt vill ställa upp och hjälpa till.

För de ungdomar som vill skrapa ihop lite extrapoäng i U-serien finns två natttävlingar att välja mellan (FK Boken 24/3 samt natt-DM) Endast en får räknas till U-serien.

Vi har även planer på försöka dra ihop en SOL-skola till sommaren. Vidare information kommer.

Förutom det så kommer det att finnas lämpliga träningsbanor på vårens torsdagsträningar.

Ungdomskommittén hälsar därmed våra ungdomar välkomna till en härlig tränings- och tävlingsvär.

Ulf Mattsson

Vårens tävlingar

2/4	Ringsjö OK	Klass	17/4	Hässleholms OK	Klass	1/5	OK Gyngge	Klass
3/4	Frosta OK	Klass	23/4	FK Göingarna	Kort	5/5	OK Alme	Nat
9/4	Hästveda OK	Klass	24/4	FK Göingarna	Klass	7/5	Markaryds FK	Kort
10/4	Hästveda OK	Klass	28/4	Härlövs IF	Medel	8/5	Markaryds FK	Klass
16/4	Hässleholms OK	Klass	30/4	Tockarps OK	Klass	5/6	Härlövs IF	Sprint-DM

TRÄNINGSTIDER

Bulltofta

måndagar 17-21
torsdagar 18-21
söndagar 9-12

Bokskogen

Tis- och Torsdagar 18-20
Lör- och Söndagar 10-12
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!

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
04-19	Karin Rydh	20	1985
05-01	Sven Johansson	80	1925
05-07	Anne Pivén	40	1965
05-26	Gunilla Johansson	60	1945

NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 24 maj 2005.

Lämna text och bilder senast den 10 maj 2005. OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.