

MOK Nytt

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

30/5
nr 3, 2006

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. Jennika Senneberg 040-91 54 60

LEDAMOT

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

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64
Ulf Mattsson 040-97 73 65

UNGDOMS- OCH JUNIOR- KOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Dan Jensen 040-96 76 47
Berit Algotsson 040-30 00 74
Katarina Stejre 040-16 42 85

TRÄNINGSKOMMITTÉ

Pär Timby 040-29 09 02
Lena Wikénus 040-96 34 23
Jennika Senneberg 040-91 54 60
Håkan Nilsson 040-44 21 80

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Nilsson 040-44 21 80
Gert Olsson 040-49 45 66

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

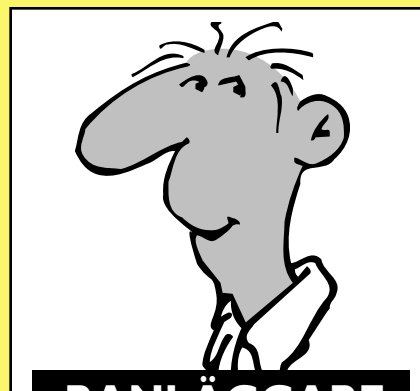


Klubbadress: Malmö OK 2000
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

EFTERLYSTA!



TÄVLINGSCHEF



BANLÄGGARE

För ansökan om OL-tävlingen 2008 i Frostavallsterrängen, söder om vägen Höör och N. Rörum efterlyses två ansvariga för tävlingen enligt ovan.

Ovannämnda ombedes anmäla sig frivilligt, omgående. Dock senast fredagen 2/6

till kommissarien Paul Schannong å tel 046-25 55 13

BELÖNING

Ett enormt stöd av arbetsugna klubbkamrater, villiga att lyda sina chefers minsta vink!

OBS! Tävlingen kan ej genomföras utan att 2 frivilliga anmäler sitt intresse, redan nu. Ring – Anmäl ditt intresse direkt!

**Nu är ett
"nytt" klubbmärke
framröstat!**



Så här beslutade majoriteten av de som röstade om det nya klubbmärket att det skall se ut! Ingen större skillnad mot det tidigare, "figuren" har rest sig från sin sittande position och är nu på språng och det är väl så vi vill uppfattas. Alltid på språng! Alltså lite mer action. 52 röstade totalt och 31 röster föll på ovanstående märke, en klar vinnare.

**Stugvärderna
ansvarig för
tält och flaggor
till tävlingarna.**

Under den korta vårsäsong som varit har inte medtagandet av tält och flagga till tävlingarna fungerat. Så nu gör vi ett nytt försök under hösten.

Så här beslutade styrelsen att det skall gå till helt praktiskt:
"Under kommande tävlingssäsong kommer stugvärderna att med utgångspunkt från startlistorna till tävlingarna att utse "tält/flagga-ansvarig" att komma till klubben och hämta och sedan återlämna tält/flagga på tisdagkvällen (klubbafton/träningskväll)".

Det är alltså stugvärderna som ser till och tar kontakt med den som skall ta med tält och flagga till tävlingarna.

Weben först med senaste nyheterna!

Bästa MOK:are!

AKTUELL STÄLLNING

Damer

Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Jennica Senneberg	33.09
2.	Berit Schannong	41.24
3.	Katarina Stejre	48.69
4.	Britt Bülow	66.7
5.	Gunnel Nilsson	99.86

Herrar

Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Magnus Jonasson	29.02
2.	Håkan Nilsson	30.18
3.	Arne Gustavsson	35.48
4.	Gert Olsson	51.66

Plac	Namn	Snittpoäng
5.	Hans Lindin	53.53
6.	Roland Dahlman	54.71
7.	Paul Schannong	63.45
8.	Håkan Brost	67.45
9.	Mats Håkansson	71.9
10.	Bo BÜlow	75.33
11.	Lennart Nilsson	82.57
12.	Kaare Hansson	96.59

D-16

Plac	Namn	Poäng
1.	Johanna Jeppsson	7
2.	Veronika Mossum	6
3.	Matilda Jeppsson	5
3.	Maria Bergman	5

H-16

Plac	Namn	Poäng
1.	Oskar Jensen Sondén	47
2.	Kevin Mattsson	5
2.	Kevin Mohlin	5
2.	Shane Mattsson	5

Om Bästa MOK-are

För herr och damklassen gäller sverigelistan den 14 maj.

Totalsegrare blir den i klubben som ligger bäst på Sverigelistan efter årets slut.

För ungdomspriset gäller u-serien den 17 april och u-cupen den 9 maj.

Totalsegrare blir den som samlat flest poäng på årets u-serier och u-cuper.

TJOGET!

I -2 juli i Småland

Det är klart att vi ska ha ett lag på Tjoget. Nu är det hög tid att anmäla sig! Tjoget går i år 20 km SV Emmaboda. Anmälninglista finns på klubblokalen. Du kan också anmäla dig direkt till Håkan Nilsson 040-44 21 80 eller Gert Olsson 040-49 45 66. Sista anmälningdag tisdagen 13 juni.

Uttagningskommittén

Triangelmatchen!

Inbjudan till triangelmatch den 10-11 juni 2006

Samlingsplats: Broröd se karta! Mellan väg 21 och Ljungbyhed norr om Herrevadskloster.

Samling med kaffebord mellan 12.30 och 13.30.

Avfärd: Kl. 14.15 beger vi oss med bil till tävlingsplatsen. Samåkning är viktig!

Anmälan: Klubbvis med namn, bana, deltagande i middag, frukost, övernattning, rävjakt samt bricknummer till Britt Bülow senast lördagen den 3 juni.

Banlängder: **Bana A** svår 7 km **Bana B** svår 5 km
Bana C mellansvår 3km **Bana D** nybörjare 2-3 km

Kostnad: Middag 100 sv.Kr. Frukost 30 sv. Kr.
Övernattning 100 sv kr.
Dryck finns att köpa till middagen.
Middag kl 19.00

Prisceremoni under middagen

Söndag: Rävjakt efter frukost!

Varmt välkomna önskar Malmö OK genom Bo och Britt Bülow.

Anmälningadress: Britt.bulow@spray.se

KM i terräng

Tävlingen avhölls den 16 maj 2006 i Bokskogen, Torup på Per Jensens tuffa intervallbana över mossar, kullar, stock och sten med en längd per varv av en kilometer.

En liten tapper skara hade mött upp till kraftmätningen och så här blev tiderna och resultatet.

Klass	Namn	Varv 1	Varv 2	Varv 3	Sluttid
H17-54	Magnus Jonasson	6.13	6.19	6.25	18.57
	Magnus Olsson	6.50	7.35	7.33	21.58
	Stefan Magnusson	7.08	8.11	8.26	23.45
H55	Lasse Johansson	7.43	8.34	-	16.17
	Lars-Ove Hägerström	7.50	8.27	-	16.17
	Jan Jönsson	8.34	8.37	-	17.11
H65	Mats Håkansson	8.48	9.17	-	18.05
	Gert Olsson	10.50	-	-	10.50
D50	Lennart Nilsson	12.04	-	-	12.03
	Berit Schannong	10.54	-	-	10.54

Tisdagsträningen

Tisdagsträningen från klubblokalen kommer att pågå till 30 maj, för att sen ta uppehåll under sommaren. Ny start efter sommaren kommer att vara den 22 augusti.

Månadens bana

Månadens bana har uppehåll under maj och juni, men i juli så kommer det att finnas en bana på motionsanläggningen i Torup igen.

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!

Nya medlemmar

Elmerfjord Anton, Toftåkersvägen 10, 23835 Oxie, 040-546256
Johansson Karin Erik, Dahlbergsgatan 24 B, 21148 Malmö, 040-6112868
Karlsson Johanna, Disponentgatan 21, 21157 Malmö, 040-6323268
Landin-Grubb Erik, Vismarlövs Bygata 12, 23041 Klågerup, 040-292327
Landin-Grubb Lisa, Vismarlövs Bygata 12, 23041 Klågerup, 040-292327
Mohlin Kevin, Kronetorpsgatan 86 A, 21227 Malmö, 040-930792
Mossum Louise, Staniastigen 3 B, 24544 Staffanstorps, 046-234375
Mossum Veronika, Staniastigen 3 B, 24544 Staffanstorps, 046-234375
Tarka Danuta, Småfolksgatan 37 lgh 35, 21238 Malmö, 040-490855
Tarka Marek, Småfolksgatan 37 lgh 35, 21238 Malmö, 040-490855
Thorné Örjan, Grönadalsgatan 60, 23339 Svedala, 040-404150

Adressändring

Eriksson Anders, Ugglarp 81, 23196 Trelleborg, 040-6117905

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
06-15	Claes-Peter Haväng	50	1956
07-12	Nils-Olof Jönsson	50	1956
08-02	Fredrik Jonasson	30	1976
08-14	Sandra Nilsson	10	1996

NÄSTA MOK-Nytt

Utkommer den 22 augusti 2006.

Lämna text och bilder senast den 8 augusti 2006. **OBS! Ni behöver inte vänta tills dess.**

Obetalda medlemsavgifter för 2006

Efter genomgång av MOK:s Plusgiropärm visar det sig att fortfarande finns det ca 80 medlemmar som inte betalt avgiften för 2006. I förra utskicket av MOK-nytt fanns ett inbetalningskort, använd detta nu! De, som får MOK-Nytt via e-post enligt mok.nu-listan och inte betalt, har fått en påminnelse via epost.

Medlemsavgifterna är:

- -16 år 150 kr • 17-25 år 200 kr • 26 år- 300 kr • Stödande 150 kr
- Familjeavgift 600 kr (2 vuxna+ barn under 17 år)

MOK:s Plusgiro är 634450-1

Har du redan betalt bortse då från detta meddelande. Om något inte stämmer eller om du inte önskar kvarstå som medlem är jag tacksam för ett meddelande om detta via telefon 040-933317 eller e-post: thermosson@hotmail.com

Moh Torsten

E-POST

Malmö OK har tillgång till en del e-post konton. Som medlem kan du i mån av tillgång (just nu har vi många konto lediga) få ett. Du får då en e-post adress som slutar med @mok.nu. Tex kan du ha fornamn.efternamn@mok.nu. Du kommer åt dina brev via webmail och/eller ett "vanligt" e-post program (tex Outlook) som du hämtar via ett pop3-konto. Du får just nu 2Mb (snart 20Mb) att tillgå för dina brev. Servern har antivirusprogram installerat. För mer information kontakta Magnus.

SÅ HÄR GÅR VI UT OCH INFORMERAR

Den här affischen används i vår information och undervisning på skolor och finns även uppsatt på Motionscentrat på Bulltofta samt i Bokskogen. Det är vår förhoppning att den skall locka ungdomar i 10-12 års åldern att prova på orientering och sedan tycka detta är kul. Sprid gärna det här budskapet om SommarlovsOrientering med MOK till barn bland vänner och bekanta.

För dig som är 10 -12 år

Sommarlovs Orientering

19-21 juni på Bulltoftaparken
Samtliga dagar mellan 10.00-15.00



Du får lära dig hur man använder karta och kompass i den tuffa sporten orientering. Du får träna orienteringsmoment i grupp, par eller ensam. Avgift 150 kronor.



Anmälan senast 9 juni till info@mok.nu eller 046-25 55 13

Efter kursen är du välkommen till våra parkorienteringar 8 tisdagskvällar under resten av sommaren, med start 27 juni.



Mer information hittar du på www.mok.nu

STUGVÄRDAR

Vecka 22 är sista stugvärdsvveckan innan sommaren. Sedan börjar lilla 5-dagars och mpwt. Dock kommer det att vara stugvärdar vecka 26 och vecka 29.

Stugvärderna håller då öppet på tisdagar mellan 19:00 och 20:30 för den som tex vill duscha efter mpwt.

Sedan börjar ordinarie stugvärdar igen vecka 34.

Är du i behov att komma in i lokalen eller tex köpa kläder under andra sommartider kontakta någon i styrelsen.

Anmäl dig till Paul när du vill vara stugvärd. Desto tidigare du anmäler dig desto fler veckor har du att välja på.

Tävlingar

MPWT 2006

Börja planera redan nu för årets upplaga av parkorienteringar. Som vanligt kör vi på tisdagskvällarna. Nytt för i år blir nog att vi använder Sportident för start och målgång för de som har "pinne". Övriga använder traditionell tidtagning.

Så här ser planeringen av, tid, plats och ansvariga, ut idag. Något kan komma att behöva ändras. Se mer om detaljer på vår särskilda MPWT-sida där information läggs in efterhand.

- 27 juni Bulltofta – Carolina Landin/Håkan Grubb
 - 4 juli Käglinge – Margareta Kristensson/Lars-Göran Nilsson
 - 11 juli Kungs- Slottspark – Bertil Kollén
 - 18 juli Beijers Park – Karsten Brynell
 - 25 juli Hammars Park – Mats Håkansson
 - 1 aug Oxie – Lisa o Johan Elmerfjord
 - 8 aug V Hamnen – Jennica Senneberg
 - 15 aug Pildammsparken – Katarina Stejrel/Anders Jeppsson
- Välkomna till härlig sommarträning i realistisk miljö!

Mat H., Magnus, Lennart

Lilla 5-dagars

Datum	Arrangör	Samling	Se respektive klubbs hemsida för mer detaljerad information.
To 1/6	OK Silva	Saxtorpskogen	
Ti 6/6	OK Kontinent	Bokskogen	
To 8/6	Malmö OK	Bokskogen	
Ti 13/6	Ystads OK	Sandskogen	
To 15/6	Lunds OK	Dalbybadet	

Veteran Mästerskap

OK Torfinn anordnar veteranmästerskap 29-30 juli i Bjärnum. Samling Hembygds-museet i Bjärnum. Anmälan senast 21 juli.

3 Skåningar och 1 Dansk

16-18 juni, 4 etapper i Helsingborg och Helsingör. Anmälan senast söndag 4 juni.

3 Sommarkvällar

4-6 juli, Dammåkra, Ravlunda. Anmälan senast söndag 24 juni.

HavsOL i Blekinge

Torsdag 29 juni i Hällevik – Fredag 30 juni Kofsa vid Karlshamn Camping finns i Hällevik alldeles in till TC. Senaste anmälan måndag 19 juni.

Halland 3-dagars

7-9 juli. Etapp 1-2 Ringenäs skjutfält. Etapp 3 Gullbrandstorp. Senaste anmälan måndag 26 juni. Camping, vägvisning från Gullbrandstorp.

Stort tack för hjälpen!

Till alla som hjälpte till vid skolornas friluftsdagar, riktas ett stort tack för hjälpen.

Med vänliga hälsningar
Britt Bülow