

# MOK Nytt

4/11

nr 5 2014

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. Evelina Ekelund 073-399 89 03

### LEDAMOT

Ulf Mattsson 040-97 73 65  
Wiviann Ottosson 073-360 38 98

### SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59  
Karl Utterback 070-923 90 28

### UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Benjamin Viebke 070-305 30 59  
Axel von Rosen 070-200 33 36

### NYBÖRJARKOMMITTÉ

Paul Schannong 046-25 55 13  
Britt Bülow 046-25 20 13

### TRÄNINGSANSVARIGA

Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48  
Göran v. Rosen TIS-TRÄN 040-49 78 49  
Linus Malmsten TIS-TRÄN 070-232 42 20  
Mattias Jacobsson TIS-TRÄN 040-611 91 74  
Jonathan Gunnarsson TEKN. TRÄN 073-206 67 33  
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27  
Lena Magnusson GYMN 040-96 34 23  
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Vakant VUXENLAG  
Ungdomskommittén UNGDOMSLAG

### 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

Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52.

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

Styrelsen för Malmö Orienteringsklubb  
kallar medlemmarna till

# Höstmöte

Måndagen den 24 november 2014, klockan 19:00 i klubblokalen.



## Min första nattorientering!

Jag fick syn på det stora tagsnåret men det var försent jag brakade rakt in i det. När jag entligen hade slitit mig bort från snåret såg jag mig omkring och fick syn på en annan pannlampa som var på väg mot mig. Jag började springa direkt då jag såg den för jag tycker inte om att bli omsprungnen av andra. Men när jag började springa gjorde det lite ont.

En av taggarna hade satt sig i foten. Efter varje steg jag tog åkte tagen jupare jupare in i foten. Jag ville inte dra ut den för då skulle dom andra springa om mig och det vill jag inte!

Hållå hållå, jag heter Alfred Ahltin och är 11 år och det här var första gången jag sprang natt orientering och det var riktigt roligt. Som ni hörde i början är jag inte den som gör det bekvämt och slösar tid när man springer.

I söndagen den 19/10 var det dagorientering på samma ställe och då tappade jag skon och jag tyckte att det tar lång tid att sätta på den i gen så det var bara att springa en km till utan sko.

Skälva orienteringen gick bra, jag kom först i vår grupp och missade inget förutom en liten miss till Wan.

Till Wan sprang jag mest efter åkrar och jag kom ganska rätt på den men den lå i en grop så jag såg inte den



En bild på Adam när han trampar ner i ett djupt kärr under söndagen.  
Ritad av Viktor som sprang ÖM2 (i stövlar).

först men sedan hittade jag den. Till tvåan var det lite svårt för jag sprang lite långt men sen efter lite grubblande kom jag på var jag var och sprang till kontrollen. Till trean genade jag genom skogen och träffade staketet jag ville till perfekt och sen fick jag syn på en reflex där kontrollen kunde sitta och så hittade jag den.

Jag fortsätter och berättar på nästa sida

## Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktör: Carolina Landin 040-29 23 27

Till fyran och feman så var det mest löpning inte så roligt men der- emot till sexan hände det saker. Först till sexan var det rakstrecka så det var bara att springa. Sen när jag sprang över bron fick jag se en skylt jag aldrig sett förut en pansarvagn med ett rött streck över sig. Sen var det bara att leta upp den

lilla stigen trodde jag. Men så lätt var det inte jag snubblade in i snår och jag fick en tagg i foten som åkte längre och längre ner i foten för varje steg. Sen äntligen såg jag en reflex jag sprang fram och skulle stoppa ner pinnen i den men det fanns inget ställe man kunde stoppa ner den i. Långsamt började jag förstå det är en gammal kontroll.

Som tur var fanns det två stenar vid min sida så jag kunde förstå var jag var. Sen hittade jag kontrollen och dom andra kontrollerna var det mest löpning så jag pratar inte om dom. Hejdå!

# Berlin Marathon 2014

Både jag och Håkan sprang Berlin Marathon sista söndagen i september – min andra mara och Håkans första. Håkans första, enda och sista, säger han – jag tänker mig nog ännu en mara om två år kanske, som revansch eller nåt. Den här blev inte så där himla kul.

## Start- och målområdet i Tiergarten

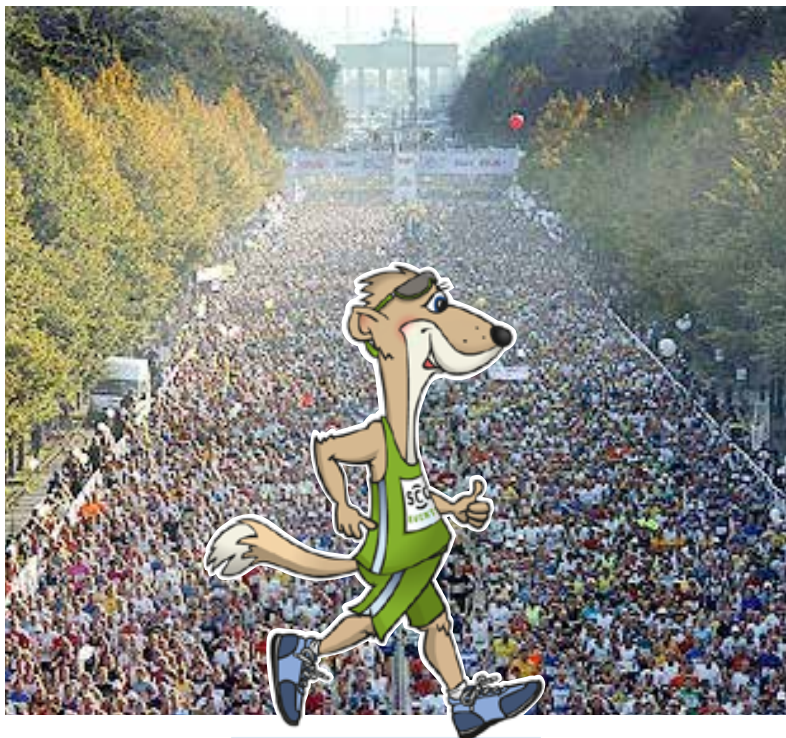
Det är över 40 000 anmälda till Berlin Marathon, men det är första när man kommer till start- och målområdet som man börjar få någon slags uppfattning om hur många människor den där siffran egentligen är. Start- och målområdet är gigantiskt. Och ungefär var- enda kvadratcentimeter är fylld av nervösa (innan loppet) eller utmattade (efter loppet) människor. Och i detta folkhav skulle vi, när vi anlände sisådär halv 8 på morgonen (starten gick 8.45) hitta rätt ställe att lämna in våra väskor (olika för män och kvinnor och olika för vilken startgrupp man tillhörde, och utspritt över hela området...), hitta varsin "överdragsplastpåse" att ha på oss innan starten gick samt att hitta en toakö som inte sträckte sig till månen. Så här kan man sammanfatta start- och målområdet: *Tysk effektivitet – utan bruksanvisning*

## Starten:

Starten går från paradgatan Unter dem Linden som går genom Tiergarten, och eftersom alla startar nästan samtidigt i Berlin Marathon (tre grupper inom loppet av ungefär 20 min) så fylls hela den där gatan med mängder av folk under en kort tid. Det är maffigt att se foton tagna lite ovanifrån. När första starten går släpps en väldig massa ballonger upp mot skyn och alla jublar - eftersom de nu vet att de ska bli jättetrötta, få skav och ont i fötterna och ångra vad de gett sig in på. Eller vad de nu jublar för. Jag jublade också... och det kändes väldigt bra att sakta jogga fram mot startportalen. När jag passerade starten och hörde pipandet från alla tusentals chip fastsatta i joggingskor som sprang över tidtagningsmattorna så kändes det så stort att jag började gråta (sån är jag...). Nu gör jag det här IGEN liksom. Både *wow* och *hur tänkte jag nu?* Ungefär samma känsla som när jag kände värkarna sätta igång inför min andra förlossning: *Hur kunde jag vara så dum att jag utsätter mig för det här en gång till?*

## Första milen:

Första milen var ett evigt känna-efter-klarar-jag-detta...? Detta eftersom jag bara en vecka tidigare låg nedbäddad hemma i en förkylning extra allt och inte var helt säker på om jag var återställd nog



för att springa en mara. Så fort jag kände minsta tecken till hostande eller matthet tänkte jag bryta, nämligen. Men kroppen kändes hur fin som helst, och jag hostade inte. Drog alltså på i mitt vanliga skönt-att-springa-långt-i-tempo (ungefär 6.15/km) och allt kändes rätt fantastiskt.

## Andra milen:

Nu började jag sakna att jag inte tagit musik med mig. Annars lyssnar jag alltid på ljudbok eller musik när jag springer, men nu hade jag hört från flera håll att under Berlin Marathon kommer det att finnas mängder och åter mängder med folk som spelade musik (live eller inspelat) och att det skulle



stå horder med folk längs med vägen och heja fram löparna, och om man då hade egen musik i lurar så skulle man inte få uppleva allt det där riktigt lika fint. Och visst, det fanns musik längs med vägen – fast bara då och då och man sprang liksom förbi den på några sekunder. Och de där horderna med folk? Jodå, här och där. Särskilt sista milen då jag var så spytrött att jag önskade dem alla dit pepparn växer (men mer om det senare). Så oj, vad jag saknade att ha egen peppande musik i öronen hela vägen. Orken? Fortfarande helt OK.

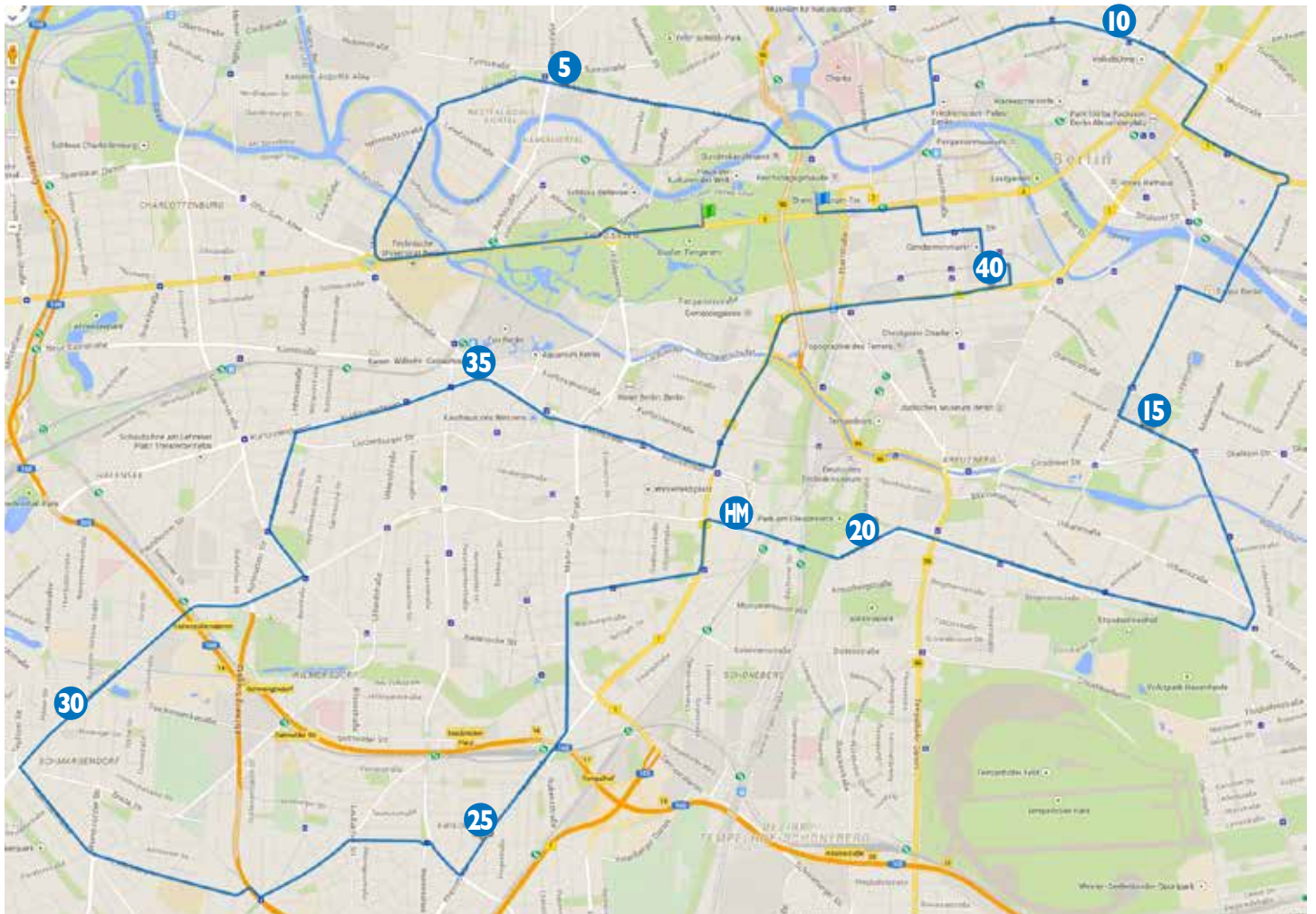
## Tredje milen:

Men efter sådär 22 km var det inte längre helt kul. Jag började få ont i fötterna, vilket jag aldrig haft förut när jag sprungit. Senaste paret skor jag köpte och har sprungit ungefär 50 mil i utan problem har nämligen varit ett halvnummer större

än vanligt eftersom jag nästan alltid får blånaglar efter långlopp och jag tänkte slippa det nu. Men ett halvt nummer för stora skor var tydligen inte bra att springa en mara i - efter 20 km kändes det att foten får spänna sig på onaturliga sätt när skon inte sitter perfekt. Helt förutom att fötterna gjorde ont började kroppen ge tydliga signaler ifrån sig att "det här är inte särskilt kul längre – hur tänkte du nu, Carolina? En vecka efter en förkylning?"

## Fjärde milen:

Och kroppen hade förstås rätt. Man SKA inte springa ett maratonlopp en vecka efter att man har varit förkyld. OK att jag inte hostade och att det kändes bra i början – men den sista halvan på loppet, och framförallt den sista milen märktes det tydligt att jag inte var på topp. Lungorna kunde helt enkelt inte pumpa ut så mycket syre som musklerna krävde, och jag gick in i en fet mjölksyrevägg. Sista milen blev en riktig mara. Jag skulle helt enkelt i mål – det var ingen mening med att bryta loppet och ändå linka sig tillbaka till målet – då kunde jag lika gärna linka mig fram längs med banan, tyckte jag. Så jag gick hundra meter här, tvåhundra meter där, tvingade mig att springa längre sträckor (fram till nästa kilometer-skyld, fram till reklamskylden där borta, fram till vätskestationen...). Och givetvis var det här det stod som tätast med folk som skulle titta på. De ropade på mig att jag skulle springa, och jublade när jag gjorde det. Det är inte kul att sakta gå förbi folk som står och hejar på en längs med en maratonbana och jag avskydde dem alla och tyckte de kunde gå någon annanstans. Jag kunde inte ens ta till mig



Så här ser Berlin Marathon sträckningen ut i hela dess längd

hur skönt det var att springa in under Brandenburger Tor och nästan vara i mål – jag avskydde vid det laget hela världen och skulle aldrig, aldrig någonsin mer ta ett enda löpsteg, tack så mycket.

### Och så äntligen, äntligen mål-gång...

Äntligen i mål! Äntligen kunde jag sluta springa. Gick och var förbannad över att jag nog inte ens kommit under fem timmar (det gjorde jag inte heller, tiden blev 5 timmar och 5 sekunder...). Hade ont precis överallt. Och så kom då stället där

det delas ut medalj, och en vänlig själ hängde en medalj runt min hals.

Då! Då fattade jag äntligen att jag faktiskt var i mål. Att jag hade fullföljt, trots att det varit så jobbigt och att jag inte riktigt hade trott på att jag skulle fixa det här den här gången. Och då kom tårarna... Jag gick och grät, hela vägen bort till väskutlämningen, och så satte jag mig ner på marken och grät samtidigt som jag tryckte i min några vidrigt söta kex och två bananer. Sedan slutade jag gråta och gick iväg för att hitta min öakte make i det där linkande, haltande folkhavet.

Aldrig ta ett enda löpsteg till? Jodå – det tog inte så många timmar innan jag bestämde mig för att jag ju MÅSTE springa en mara till någon gång. Inte kan jag låta det här bli min sista? Jag som egentligen var ännu mer tränad den här gången, och hade tänkt mig att göra en ganska mycket bättre tid än i min första mara? Nej! Jag kommer igen. Men den HÄR gången ska jag ha musik med mig. Och skor i exakt rätt storlek (screw eventuella blånaglar). Och så ska jag INTE bli förkyld. Så det så.

Carolina

# SKINKKLOPPET

I Torup 6/12 (Bokskogen).

Fri start mellan 10.00-11.00

Blev du blåst på skinkan i fjor? Alla som deltar i Skinkloppet har möjlighet att vinna, ta 10 kontroller av 30 och du har chans på skinkan.

Efter loppet blir det baluns med glögg, kaffe och fika och dragning av vinnarna i Naturskolan (ca 12.30). Och så hyllar vi vinnaren av skinkan och marsipangrisen.

Välkomna  
Jönsson/Jonasson

Jag har hittat skinkan!



Var e den? Jag hittar den inte.



# MOK-golfen 2014

Årets golftävling för alla MOK-are spelades den 12 september i vackert väder.

Speltiden hade förlagts till en fredag em, i avsikt att även icke daglediga skulle kunna ta en friftermiddag och delta.

Tyvärr blev det ingen anslutning från fler än de som lämnat arbetslivet bakom sig.

Åtta golfveteraner, varav två damer, kom till Kvarby GK:s bana och åt en gemensam lunch före första start 13:30.

Efter drygt fyra timmars spel kunde sedan Mats Håkansson nöjd konstatera att han presterat dagens bästa spel och fick motta det originella vandringspris han själv skänkt.

Alla var nöjda och glada vid den avslutande kaffestunden och prisceremonin.

Nästa höst kommer vi igen och hoppas då att fler ställer upp.

Benny  
årets arrangör



## Förbättra ditt löpsteg

Här får du några tips om hur du kan lösa problemet med att snöra dina skor rätt!

### Snöra skorna rätt

Rätt snörning kan både ge dig ett bättre löpsteg och motverka vissa fotproblem.

#### ONT ÖVER VRISTEN

Snörningen minskar trycket mot fotryggen från skosnörerna och lämpar sig särskilt för löpare med höga vristar.

**Gör så här:** Snöra som vanligt upp till det ställe där skon trycker mot foten. Undvik att dra åt snörerna tvärs över skon där, utan dra i stället åt dem invändigt upp längs skon.

#### BLÅNAGEL

Snörningen ger mer utrymme för stortån och motverkar blånaglar.

**Gör så här:** För skosnöret genom det nedersta hålet närmast stortån. Dra sedan snöret hela vägen upp till översta hålet på motsatt sida. För sedan den andra snörändan genom resterande hål i sicksackmönster.

#### SKAVSÅR PÅ HÄLEN

Skon sitter åt extra hårt runt hälen. Snörningen passar den som brukar få skavsår på hälen eller ont i hälsenan.

**Gör så här:** Snöra skorna som vanligt tills du kommer till det sista hålet. För snöret upp längs skon, genom sista hålet och gör en ögla. För snöret tvärs över, genom hålet och dra åt.



### Vad ska det översta hålet på löpskorna användas till?

Jag har ofta funderat på vad det översta och asymmetriskt placerade hålet i löpskorna ska användas till. Vad är det för vits med att dra skosnörerna ända upp dit?

**SVAR:** Den översta ögla används av den som vill göra ett så kallat snörningslås för att löpskon ska sitta åt ordentligt under löprundan.

Snörningslåset gör att skon omsluter hälen bättre och förhindrar skoskav



**MYSTISKT HÅL.**  
Det översta hålet sitter lite besynnerligt till, men det finns en orsak till det.

m.m. Snörningslåset gör också att du kan utnyttja stötdämpningen maximalt

och utgör även ett pronationsstöd eftersom skon sitter bättre på foten.

### Så gör du ett snörningslås:

- 1) Snöra skon som vanligt upp till skons näst översta snörningshål. Dra snöret genom det översta asymmetriskt placerade hålet på samma sida.
- 2) Gör motsvarande låsning på andra sidan. Kors sedan skosnöret och för det genom ögla på andra sidan. Gör likadant på bägge sidor.
- 3) Nu kan du dra åt skosnörerna och göra en vanlig knut. Med ett snörningslås kommer dina löpskor aldrig att glappa när du är ute och springer.



# Vill du vara ansvarig 2015?

Under 2015 finns det många trevliga klubb- och kretsarrangemang som bara väntar på att någon vill vara ansvarig för.

Välj något i listan och hör av dig till Magnus snarast.

## ● Lilla 5-dagars

Den 9 juni, 20 kontroller (eller 30 om man vill) skall sättas ut i Bokskogen.

## ● Kretsmästerskap Natt

Plats och tid bestäms av ansvarig.

## ● Malmö Parkorientering

Någon som tar ansvar och bestämmer platser och fördelar etapper till medlemmarna.

Lennart hjälper till med startkort/skyltar.

**Redan i år 2014 finns det en möjlighet att ansvara för Bokskogsnatta. En bana sent i november/början av december!**

## Orienteringskartor med gps-rutten inritad

En del har undrat hur det här går till och var man hittar webadressen till sidan och här är den <http://www.olkartor.se/users.php>

Om du vill lägga in dina banor på olkartor.se behöver du naturligtvis en Gps-klocka när du springer orientering, så du kan få en rutt (tcx-fil, även andra filformat går bra) att lägga in på din inskannade karta. För att sen ladda upp filen på olkartor.se. På websidan hittar du vem som redan är användare

Användare	Kartor	Senaste kartor	Datum	Uppdaterad
Tarjeus Andersson	38	TP 5-dagars	2014-04-12	2014-04-12 14:41
Anna Blönd	81	Sik löstett	2014-09-14	2014-09-26 06:35
Larsen Arntsen	23	TP KONTAKT	2014-05-07	2014-09-02 22:04
Bo Blönd	11	Bornholm höst öpen 2014	2014-10-26	2014-10-28 12:37
Erika Forslund	22	SK 12075	2014-05-24	2014-05-24 22:02

Senaste kartorna	Datum	Namn	Krets	Kartans namn	Arrangör	Uppdaterad
2014-10-26	Bo Blönd	Bornholm höst öpen 2014	Hammeren	Rönne IK	2014-10-28 12:37	
2014-10-25	Bo Blönd	Bornholm höst öpen 2014	Stövslingen	Rönne IK Orientering	2014-10-28 12:34	
2014-10-25	Linus Narmsten	Höst-öpen	Stövslingen	Rönne IK	2014-10-27 10:34	
2014-10-19	Magnus Johansson	Hedjefälts	Beringsved	Lunds OK	2014-10-19 17:25	
2014-10-19	Wim van Ockanen	Hedjefälts	Beringsved	Lunds OK	2014-10-19 15:34	

och där finns även e-postadressen till Magnus om du har några frågor eller om du vill ansluta dig, och lägga in dina banor till allmänt beskådande. Det finns även ett fält (se ovan) där de senaste inlagda kartorna och kommentarerna hamnar, här får du perfekt överblick över när och var olika personer sprungit samt deras kommentarer och synpunkter på banan plus sina prestationer. Mycket intressant att följa de olika vägvalen inte minst kollegerna i samma klass som en själv. Och så kan man ta lärdom av andras misstag.



**Hammeren 1:7.500**  
Orienteringskartor utgivet av Rönne IK Orientering under Dansk Orienterings- Forbund fremstillet med anvendelse af IOP's kortmateriale

**Ækvidistance 5 m**

**Nytegnet 2014:**  
Jørgen Kirkeby

**Kontrol og rettelser:**  
Hans-Åge Mortensen

**Specialsignaturer:**  
\* Bord/bænk  
● Cylinderformet tank

Höst-Öpen 26/10 2014			
H65	3,2 km		
1 144	↘	mm	L
2 161	→	▲	○
3 181	⊙		L
4 197	↘	mm	L
5 199	↘	mm	L
6 194	∩		
7 193	●	2,0/3,0	○
8 185	∨		
9 162	▲		○
10 153	⊗		○
11 255	— —		

○ --- 125 m --- ○