

OK MILANS KLUBBTIDNING



Juni 2003



Ordförande har ordet!

Det går bra för svensk orientering! Det har varit en väldigt kul vår för orienterare. Vi har varit med om framgångar i både stora och små sammanhang. Efter ett väl genomfört nordiskt mästerskap med bra media bevakning har orienteringen fått bra PR. Visserligen blev det en plump i protokollet vid budkaveln men vi hoppas att det är reparabelt.



Årets tio-mila var en fantastisk upplevelse. Vi hade ungdomar som sprang på dagen, damer som sprang på eftermiddagen och herrar som tog sig ann tiomilanatten. Det var en revansch för förra årets kavel och vilken revansch, det var allt igenom en fest för orienteringssverige. Det var spännande att lyssna och följa orienterarna både på dagen och nattens provningar. Man kunde följa tävlingen via speakern, samt via storbild från ett lastbilsflak en fantastisk grej.

Idag (12/6) stack ett helt gäng förväntansfulla ungdomar över till Finland för att delta i Jukola-kaveln, vi hoppas att det ska gå bra och att det blir en fin resa.

En annan rolig sak att skriva om är poängtävlingarna. Det är roligt att gå omkring och lyssna på alla nöjda löpare, även om man har missat kontrollerna är man nöjd. Tyvärr har jag inte haft möjlighet att springa som tänkt var, men jag har lånat kartan av Emil och sprungit vid andra tillfällen. Vi har en fantastisk natur att erbjuda orienterare. Vi har varit och sprungit sprint-dm i Lindesberg och vi har arrangerat en park tävling i Nora. Tack alla ni som ställer upp och arrangerar och jobbar.

I en rapport från Ölof har Soft fått ordning på sin ekonomi efter en del tuffa åtgärder. Vi hoppas att det kan avspeglar sig i att avgifter mm inte ska bli högre för oss klubbar.

*För oss kan vi säga att vi har ett tufft arbete framför oss. Vi har från styrelsens sida lagt ner mycket tid och jobb på hur vi ska gå vidare med vår ekonomi. En hel del material kommer med detta utskick, studera och fundera. Vi kommer att behöva göra en del åtgärder som kräver att alla tar sitt ansvar i. En viktig del i ett föreningsarbete är att delta aktivt med förslag och idéer. Jag hoppas och vet att det finns duktiga och ambitiösa medlemmar som vill mycket med våran förening. Frågan vi alla måste ställa oss är ändå. **VAD SKA VI LÄGGA VÅRA PENGAR PÅ?** Min uppfattning är att vi ska syssla med idrott. Vi behöver pengar till det och den tendens som finns är att avgifter ökar och bidrag minskar. Finns det någon som kan komma med bra förslag, kanske kan mycket om bidragsansökningar mm så vore vi tacksamma. Alla kan inte arbeta praktiskt, men alla kan något.*

Det ni ser av våra rapporter är att på grund av eftersatt underhåll och kartor som inte färdigställts så har vi kunnat räkna 0 hittills. Vi kommer att behöva lyfta på alla stenar och se var vi kan spara eller tjäna pengar. En sådan procedur är jobbig men ju tidigare vi tar tag i den desto bättre är det. Jag hoppas att vi tillsammans ska kunna skapa en trygg ekonomi för framtiden och att vi lägger krut på att se möjligheter i en tid när det kommer att ställa krav på oss alla.

*Väl mött i skogen!
Morgan!*





MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

Kenny Andersson, Lingongränd, 713 33 Nora
Maria Bergren, Torpa, 718 94 Ervalla
Emanuel Eriksson, Ulriksdal, Pl. 12022, 713 93 Nora
Lennart Gustavsson, Rönnvägen 4, 713 30 Nora
Malin Gustafsson o. Jennifer Wilhelmsson, Nobelvägen 4 E, 713 72 Gyttertorp
Karin, Clara o. Stina Johansson, Färdemangatan 91, 703 60 Örebro
Lars, Tiina, Sebastian o. Kaspar Johansson, Logvägen 12, 713 34 Nora
Alexandra Kammerland, Stensnäsvägen 2 B, 713 33 Nora
Ingela Kälvedahl, Gruvvägen 4, 712 32 Hällefors
Mikael, Lotta, Hanna, Per o. Sofia Melin, Bröstorps Gård, 713 91 Nora

Adressändringar

Lennart Eriksson, Rådmansgatan 19 A, 713 31 Nora
Tomas "Lill-Agge" Gustafsson, Sjöutsikten 27, 178 40 EKERÖ

Medlemsantal
404

Adressändringar meddelar du till:

OK Milan, c/o Stefan Öberg,
 Barkvägen 1
 713 30 NORA

E-postadress:

stefan.oberg@mbox301.swipnet.se

Innehållsförteckning	Sid
Ordförande har ordet	2
Den här sidan	3
Orienteringsteknik del 1	4
Tiomila	5
Milronden	6
Poängtävlingarna o NM	7
Resultatbörsen	8
Städ- o jourlista	9
Doften av en prinsessa	10
Poängtävlingar	
2003 och 2004	11
Poängt. tot.resultat 2003	12
Höstens tävlingsprogram	13



Bord saknas i klubbstugan!

Det vore bra om ni kan återställa dem så snart som möjligt efter det ni lånat dem.



Milrök på nätet!

Nummer 2 2003 av *Milrök* har ni nu framför er.

Vi vill tacka alla som nu tar tidningen via mail för allt arbete ni besparar oss. Vi är nu uppe i drygt 100 medlemmar som kan ta tidningen via datorn.

Kom ihåg att meddela ny mailadress om ni byter.

PerB

OK Milan
50 år
 1952 - 2002



Hur blir jag en bättre orienterare?

På förfrågan har jag fått den stora uppgiften att skriva lite om teknikträning och hur man ska tänka för att bli en bättre orienterare. I en följetång på några delar ska jag föröka dela med mig av mina erfarenheter kring hur jag tror man kan bli en bättre orienterare. Dels kommer jag skriva om hur man ska tänka i olika situationer och dels ge lite förslag på bra övningar inom olika områden. I den här första delen kommer en mer teoretisk del för de som satsar lite högre med sin orientering. I de kommande blir det även övningar och mer utifrån skogen. Håll till godo!



Del 1: Mental träning

Hur många känner igen att ni springer och sjunger på låten ni hörde på radion på väg till tävlingen?

Anledningen till att jag tar upp mental träning i den första delen av denna serie om teknikträning är att jag tror det är en av de största anledningarna till missar. Att springa och tänka på annat än kartan och ganska snart har man tagit sig en längre bit än vad man tror.

Vad ska man då göra för att undvika detta och vara koncentrerad på kartan hela vägen i mål. Det finns inga enkla knep för att stänga av melodin i huvudet tyvärr, men några tips på vägen går ju alltid att ge.

- Prata med dig själv hela tiden (nu passerar jag stenen, där är höjden...osv)

Sen finns det självklart mycket att göra på den här fronten utanför skogen. Nämligen hemma. Att träna mental träning hemma på sitt rum med hjälp av någon avslappningsmusik eller specifika övningar ger resultat.

Det är kanske sällan man tycker att det här är en viktig del av träningen och man lägger ner mycket tid på att bli fysiskt stark för att hänga med löpmässigt. Men vad händer när två som är fysiskt lika bra springer mot varandra individuellt, jo förmodligen vinner den som har den bästa mentala förmågan och klarar av att orientera hela vägen utan att tänka på annat. Utan den mentala träningen kan man bli en duktig kavelöpare på hängsträckor, men är det vad man vill bli? Mental träning är inte något enkelt som man lär sig över en natt, utan precis som den fysiska träningen kräver den grundträning och mer specifik träning.

Det positiva med den mentala träningen är att den faktiskt kan hjälpa till även i andra stressiga situationer utanför orienteringen.

Jag vet att det här kan tyckas lite väl ambitiöst om man bara är ute efter att missa lite mindre i skogen. Men för många som har orienterat länge och för ungdomar så tror jag ändå att den största bristen i orienteringstekniken sitter här och inte i kartvanan.

Jag var själv emot mental träning innan jag testade det, tyckte att det var för människor med labilt psyke. Men jag måste säga att jag ändrat uppfattning efter att ha provat. Det finns inga genvägar om man vill bli bäst...

Klas Larsson

Förslag på litteratur:

Prestera avspänt (bok+cd-skiva), av Lars-Gunnar& Elisabeth Solin



Tiomila 2003

Det var med förhoppning om resultat vi gav oss i väg till Tiomila. Och då menar jag inte resultat i form av seger, utan med tanke på förra året resultat över huvud taget på tävlingen...

I år hade vi fem lag till start. Två ungdoms-, två dam- och ett herr-lag. Kul tycker jag att vi kan ställa upp med så många lag. Först ut på dagen var ungdomarna. Och där var det Rikard och Kim som ställdes på startlinjen. Båda skötte sig och Kim visade framfötterna riktigt bra genom att ta andralaget in först av våra lag. Det visar på att vi har många duktiga ungdomar i klubben. Resten av ungdomarna gjorde överlag väldigt goda insatser. Med bl.a. Jim Korkeakoski som fick rycka in på morgonen tävlingsdagen p.g.a. sjukdom i lagen.

Bägge lagen runt alltså och placeringarna blev för 1:a-laget 59 och 170 för 2:a. Bra gjort med tanke på att samtliga får springa nästa år också.

Sedan var det dags för damerna. Även här hade lagen drabbats av sjukdom i sista stund så det blev omkastningar i laget 50 minuter före start. Men även det löste sig och en överlycklig Kristin tog 1:a sträckan i 2:a laget. Även här rullade det på bra överlag och som coach är jag nöjd med samtliga insatser. En 185:e-plats för lag 1 och 304:e för lag 2. Även här har vi unga lag som förhoppningsvis ska kunna förbättra sig kommande år med tanke på att det numer är lite konkurrens om platserna i lagen.

Till skillnad mot våra unga lag i damkavlen har vi mycket rutin i herrlaget. Något som tyvärr inte slår de träningsvilliga topplagen. Men det är roligt att vi trots allt kan ställa upp med ett lag. I år skulle vi ta hjälp av Lindebygden på en sträcka, men även här blev det sjukdom väldigt nära start just därifrån. Till start kom vi med fullt lag i alla fall. Detta tack vare en hjälteinsats av Emil, som trots sista sträckan i ungdomskavlen aldrig tvekade att springa igen i herrkavlen. Härlig inställning! Även här gjorde alla sitt bästa och vi tog oss runt för att till sist hamna på 268:e plats.

Årets tiomila var en lyckad tillställning, inte bara med tanke på att vi fick runt alla fem lag utan även tiomilaföreningen hade gjort en rejäl upplyftning mot förra året. En storbildsskärm där löparna kunde följas i skogen gjorde tävlingen mer intressant att följa från TC. Även på resultatfronten var det mycket bättre, snabba resultat uppe direkt. Hoppas på fortsättningen i den riktningen så tiomila kommer närmre Jukola-klass. Ett stort tack till Morgan också, som var uppe hela natten och coachade herrlaget.

Klas Larsson





MILRONDEN 2003

Den 27-28 september arrangerar vi årets upplaga av Milronden, med elittävlingar båda dagarna, tävlingsplats söder om Ramshyttan. Det var inte möjligt att hitta en tävlingsledare, så vi fick prova andra grepp.

Som tävlingsledning fungerar nu en studiecirkelgrupp ledd av Anders Eriksson, indelad i tre block, administration, banläggning och service.

Följande huvudfunktionärer är hittills utsedda:

Administrativa blocket:

Blockansvarig:	Agneta Hasselkvist
Ekonomi:	Leif Hjulström
Anmälningar, Sportident:	Per Blomqvist, Roger Karlsson
Start:	Lennart Eriksson
Sekretariat:	Rolf Persson
Direktanmälan:	Inga och Jörgen Holmström

Banläggningsblocket:

Blockansvarig:	Morgan Johansson, Anders Eriksson, Lars Jacobson
Banläggare:	Stefan Öberg, Henrik Pettersson, Malin Jacobson, Emma Fransson, Kristin Jacobson
Markkontakter:	Östen Eklöf
Viltavdrivning:	Pierre Andersson

Serviceblocket:

Blockansvarig:	Kjell Westerberg, Tobias Persson, Anders Larsson
Sjukvård:	Marcus Eriksson/Renate Schwenke
Servering:	Åsa Westerberg, Eva Korkeakoski
Miniknat:	Anna Lindh

Vissa övriga funktionärsvärvingar är redan gjorda, men alla platser är långt ifrån bemannade, så den som gärna vill bidra med en insats är välkommen att kontakta någon av ovanstående.

HJÄLP OSS MED PRISER

Som vanligt är prissidan en tung punkt i arrangemanget, och vi kommer att begränsa prisbordet, så att endast ungdomsklasser och elitklasser får priser (i normal omfattning).

Har vi några glada medlemmar som kan bidra med ett eller annat pris, eller någon form av sponsring, så är vi mycket tacksamma för det.

Agneta Hasselkvist, tel 12937, och Leif Hjulström, tel 12453, tar gärna hand om eventuella bidrag, senast mitten av september!



Poängtävlingarna och NM

Ni har väl märkt det stora intresset för OK Milans poängtävlingar? Om inte så är det dags nu att slipa formen till höstens tävlingar och vara med på det här succéarrangemanget.

Något av rekord slogs en regnig och kall majkväll, närmare bestämt den 13, då en bit över tvåhundra löpare deltog i tävlingen. Nu hade Hagaby visserligen sitt KM på samma tävling men jämförelsen som kommer blir inte mindre bra för det.

Måste man då alltid jämföra, ja ibland kan i alla fall jag inte låta bli att göra det. För någon vecka sedan avgjordes Nordiska Mästerskapen i orientering i Sverige. Arrangörer var tre välkända orienteringsklubbar i Sörmland, vilka det var kan göra detsamma. Antalet deltagare på Nordiska Mästerskapen var ungefär lika stort som på vår poängtävling den 13 maj men där upphör också alla likheter mellan arrangemangen.

Nu ska jag inte vara alltför elak mot de här tre sörmlandsklubbarna men att säga att dom misslyckades med det mesta är inte att ta i, exempelvis lyckades dom inte få ut någon startlista till en av tävlingarna, resultatet från klassiska distansen kom inte ens samma dag och debaclet med herrkavlen, som måste strykas, gjorde att man tyckte sig uppleva ett nytt tiomilafiasko fast i kvadrat.

Vad har nu det här med vår poängtävling att göra? Jo, några ”goa gubbar”, närmare bestämt Per B och Roger K vid datorerna, banläggaren Lennart E och den nu nästan outhärlige Hans-Erik J genomförde ett nästan lika stort arrangemang som NM den här tisdagskvällen. Med hjälp av två vindskydd, ett bilbatteri, lite finurliga kopplingar, en omformare och två datorer lyckades de här ”gubbarna” genomföra arrangemanget på ett perfekt sätt. Resultatet fanns på Internet och Win Split redan vid 21.30 och kanske ännu tidigare, hur sjutton hann ni med det? Hade verkligen alla kommit i mål? Dom sista startade ju vid 18.30.

Starkt jobbat gubbar!





RESULTATBÖRSEN

20/4 Nyköpings OK

H21	27	Roberth Andersson
H18	11	Jesper Westerberg
H16	25	Emil Johansson
	35	Kim Persson
	42	Tom Korkeakoski
D21 L	35	Ingela Kälvedahl
D18 E	17	Therese Korkeakoski
D21	30	Emma Fransson
D14	10	Lisa Westerberg
Ö8	22	Zarah Löf-Öhlin

20/4 Nyköpings OK

H50	49	Sven Jakobsson
H45	38	Morgan Johansson
H21 2	110	Roberth Andersson
H18	6	Jesper Westerberg
H16	20	Emil Johansson
	24	Kim Persson
	38	Tom Korkeakoski
D21	55	Emma Fransson
D21	69	Malin Jakobsson
D21	80	Ingela Kälvedahl
D18 E	32	Therese Korkeakoski
D14	5	Lisa Westerberg
Ö5	3	Zarah Löf-Öhlin
Ö5	6	Kristin Jakobsson

3/5 Leksands OK

H21	3	Roberth Andersson
H18	1	Jesper Westerberg
H16	13	Emil Johansson
	49	Rickard Hedström
	51	Tom Korkeakoski
	52	Niklas Krantz
	56	Kim Persson
	61	Jannick Schwenke
	62	Oskar Jakobsson
D18	1	Therese Korkeakoski
	2	Helena Eriksson
	9	Kristina Eriksson
D16	10	Lovisa Berg
D14	20	Lisa Westerberg

10/5 Arboga OK

H80	6	Erik Nilsson
H70	2	Allan Lindskog
H55	12	Östen Eklöf
H50	41	Stefan Öberg
H45	9	Leif Johansson
H21	4	Anders Lövgren
H21	5	Anders Eriksson
H16	7	Emil Johansson
	12	Tom Korkeakoski
H12	19	Jim Korkeakoski
D50	2	Kerstin Larsson
	17	Inga Holmström
D18	1	Therese Korkeakoski
IN	20	Jessica Korkeakoski

17/5 Almby IK

H70	7	Allan Lindskog
H55	13	Östen Eklöf
H50	38	Gunnar Haglund
	40	Åke Mossberg
	54	Sven Jakobsson
	59	Stefan Öberg
H35	18	Johan Johansson
	21	Anders Eriksson
H18	3	Jesper Westerberg
H16	9	Emil Johansson
	17	Rickard Hedström
	33	Oskar Jakobsson
	36	Tom Korkeakoski
H12	27	Jim Korkeakoski
D55	1	Britt-Marie Eklöf
D50	1	Kerstin Larsson
	12	Inga Holmström
	19	Agneta Hasselkvist
D21	5	Zarah Löf-Öhlin
	8	Emma Fransson
D18	1	Therese Korkeakoski
D16	2	Lovisa Berg
D14	15	Lisa Westerberg
IN	16	Jessica Korkeakoski

18/5 KFUM Örebro

H70	1	Allan Lindskog
H55	7	Östen Eklöf
	10	Per Höglund
H50	40	Gunnar Haglund
H18	6	Jesper Westerberg
H16	9	Emil Johansson
	23	Rickard Hedström
	42	Tom Korkeakoski
H12	25	Jim Korkeakoski
D55	3	Britt-Marie Eklöf
D50	4	Kerstin Larsson
	15	Agneta Hasselkvist
	18	Inga Holmström
D21	6	Zarah Löf-Öhlin
	9	Emma Fransson
D18	1	Therese Korkeakoski
D16	13	Lovisa Berg
D14	6	Lisa Westerberg
IN	9	Jessica Korkeakoski

24/5 Lindebygdens OK

H70	3	Allan Lindskog
H50	8	Åke Mossberg
	9	Lennart Eriksson
H16	4	Emil Johansson
	5	Tom Korkeakoski
	11	Oskar Jakobsson
H12	7	Jim Korkeakoski
D55	2	Britt-Marie Eklöf
D50	1	Agneta Hasselkvist
D18	2	Therese Korkeakoski
D16	5	Lovisa Berg



OK MILAN

JOURLISTA FÖR STÄDNING OCH ÖPPETHÅLLANDE AV KLUBBSTUGAN HÖSTEN OCH VINTERN 2003

KLUBBSTUGANS OMKLÄDNINGSRUM ÖPPETHÅLLANDE

Medlemmarna själva låser upp/låser och släcker i samband med aktivitet.

Basta endast torsdagar, om ni är en grupp som vill basta andra dagar, slå då på bastun när ni springer ut.

Städning: Städmaterial finns i källaren, i omklädningsrummet och i städgarderober i klubbstugan.

Saknas städmaterial kan du köpa på ICA-Punkten och sätta upp räkningen på OK Milans konto.

Om ni ej har en egen klubbstugenyckel kan ni tala med Nils-Gunnar Larsson, tel. 127 33, så får ni en nyckel mot en pant på 50 kr (återfås om man vill lämna tillbaka nyckeln). Om ni absolut ej vill vara med på städlistan, meddela Sven Jacobson tel. 129 37. Passar ej föreslagen vecka, kontakta någon på listan och kom överens om byte. **Ring gärna och meddela näste man/kvinna på listan, att de står på tur för städning**

Vecka Namn Telefon

33	Kenneth Israelsson	15522	43	Morgan Johansson	13160
34	Åsa Westerberg	13711	44	Stefan Öberg	12416
35	Korkeakoski/Andersson	14361	45	Anders Eriksson	10357
36	Jörgen Holmström	25051	46	Rolf Persson	12430
37	Östen Eklöf	13191	47	Johan Johansson	14112
38	Lars Hedström	50057	48	Björn Fransson	27274
39	Sven Jacobson	12937	49	Kerstin Larsson	12733
40	Per-Inge Israelsson	70008	50	Anders Larsson	10430
41	Robert Andersson	10343			
42	GROVSTÄDNING söndag 19/10 kl 10.00				

Klubbstuge kommittén

Uthyrning	Pierre Andersson	15230
Städlista	Sven Jacobson	12937 Sammankallande
Värme/VA	Bo Larsson	311964
	Jan-Olov Sandell	13126
Ute vaktm	Hans-Erik Johansson	13044
	Jörgen Holmström	25051
	Lars Hacksell	14882



**DAG FÖR GROVSTÄDNING GÄLLER ALLA MEDLEM-
MAR**



Doften av en prinsessa!

”Vill du flyga till Stockholm eller går det bra med tåg i första klass”, frågade damen från Srif.

”Tåget svarade jag självklart, man vill ju komma hem också.

Dagen kom då man skulle göra entré i maktens boning, och tur var väl att Inga-Stina hade glömt lite skokräm i Skogshill, eller var det pannshit.

Strunt samma, svarta blev de i alla fall mina väl indansade permisionsskor som jag hittat 9 år efter mucken.

Efter påtryckningar från främst min mamma fick jag inte ha mina Nike löparskor till kostymen.

Tobias ”trä”, min trogne reseledare skulle se till att jag koma med tåget i tid då jag som 28-åring aldrig åkt tåg på egen hand, men han hade dagen till ära försovit sig, och jag fick bara en halvtimme på mig att hitta rätt perrong i Örebro. Till slut satt jag i alla fall på tåget i första klass. Vilket skulle visa sig vara lika tråkigt som dyrt. Ingen talade med någon utan det var bara ett evigt glysande på min rygsäck, tyckte jag. Kanske passade den inte in bland alla bärbara datorer, men jag var ju tvungen att knövla ner diplomaten någonstans. Väl framme i Stockholm skulle det visa sig att det var Södertälje och det var bara att slå ner röven en stund till.

Nu tittade de ännu mer, tyckte jag, de där slipsknuttarna.

Från Stockholms central skulle jag åka taxi för att komma i tid till min date och hade då turen att få åka med en sk nysvensk som hade sitt ursprung i Somalia. När han frågade vart jag skulle svarade jag självklart, slottet.

”Vi har många slott här”, fick jag till svar.

”Då tar vi det som kungen bor i”

När jag berättade att jag skulle träffa prinsessan och inte kungen blev han alldeles till sig och berättade i detalj vad han skulle vilja göra med henne.

Jag går inte in närmare på hans vision. Men tur var nog att han inte visste vilken sessa jag talade om.

Sedan när han fick reda på att jag var från skogen och aldrig åkt tåg, stannade han helt sonika taxin och gapskrattade.

”Haa du är rollig”, skrek han och kom sedan med nästa påstående att vi skulle vara bröder då han också ansåg sig vara en skogsman.

Väl framme vid slottet fick jag betala hela 42 kr och då framkörningsavgiften var 30 kr kanske jag hade hunnit gått dit. Där högg jag första bästa högvakt som naturligtvis vägrade släppa in mig. Men när han fick se min passersedel ändrade han snabbt tonläge och ringde på slottsvakten. Vid det här tillfället fanns ingen nöjdare än jag. Då högvakten fick be mig om ursäkt.

Jag kanske har lite kungligt blod i ådrorna i alla fall, tänkte jag när jag gled förbi vakten med näsan i vädret. Inne i slottet skulle det visa sig att jag var först utav stipendiaterna, och slottsvakten hann därmed att dricka en kopp kaffe med sin långväga gäst.

Min fråga om han inte skulle genomsöka min rygsäck skrattade han bara åt.

”Vi vet allt om dig, och vi vet att du inte har något konstigt med dig.”

Samtidigt hade de andra gästerna börjat ansluta sig och en av dem, ytterligare en orienterare Anita Welin Södertälje gick lätt att känna igen då hon liksom jag bar rygsäck. Under en kortare rundvandring på slottet kände jag plötsligt doften av något alldeles underbart, nämligen doften av prinsessan Madelene. Det kan inte vara någon annan än henne tänkte jag och följde min instinkt och strax därefter stod jag där öga mot öga mot en nypermanentad käring i 60-års-åldern som undrade om jag gått fel.

När hon försvann i korridorerna försvann också doften.

Doften av en prinsessa!





Poängtävlingarna startar 1/7

Ni missar väl inte Stefan Öbergs start på höstsäsongen på en helt nyreviderad karta. Hittills har säsongen gått mer än bra och det är bara att hoppas på en lika fin fortsättning. Banläggarna slipper i höst att ansvara för transport och uppmontering av start och målplats då Hans-Erik kommer att ordna med detta. Dessutom ordnar han också vid behov parkeringsvakt där så behövs. Tack Hans-Erik!

Ni hittar ett sammandrag av totalställningen på de 6 första tävlingarna i detta nummer och på tävlingarna kommer det att finnas en pärm med alla resultat då det tidigare "dragspelet" nu blir för långt och ohanterligt.

Poängtävlingar 2004.

Tävlingsområdena är nu spikade och även preliminära datum.

Gunnar Haglund har smugit omkring i skogarna och fortsatt sitt fina arbete med att uppdatera och nyrita intressanta områden och dessutom kommer vi att ha tillgång till årets Milronds-kartor vilket gör att vi kan lova fina tävlingar nästa år.

Lars Jacobsson håller på att kontakta blivande banläggare, för att dessa skall få sina kartor eller områden i de fall kartorna idag inte finns tillgängliga. Områdena kommer att delas ut i klubbstugan den 26 juni kl 19.00.

Per o Nalle





Poängtävlingar 2003

LÅNGA BANAN

	Datum	2003-04-15	2003-04-22	2003-04-29	2003-05-06	2003-05-13	2003-05-20	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Per Eklöf	5000	5000	5000	5000	4926	4872	29798
2	Anders Larsson		4317	4366	4498	4619	4370	22170
3	Emil Johansson	3842		4441	4651	4336	2841	20111
4	Kenneth Persson		4148	3511	4113	4070	3888	19730
5	Oskar Jakobsson	3651	3566	2711	3404	3482	2912	19726
6	Klas Thybeck	4276	4317	2978	4198	3933		19702
7	Lars Nordqvist		4958	4210		4871	4441	18480
8	Mattias Märts	4659	4738	4218	4303	0		17918
9	Mats Carlsvärd	4413	4288		4395		4192	17288
10	Tomas Karlsson	3397	3999	2125	3749	3066		16336

MELLAN BANAN

	Datum	2003-04-15	2003-04-22	2003-04-29	2003-05-06	2003-05-13	2003-05-20	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Mats d.ä. Eriksson	4548	4783	4770	4897	4277	4982	28257
2	Leif Johansson	5000	4247	4735	4626	4266	4636	27510
3	Åke Mossberg	4856	4455	4541	4718	4112	4819	27501
4	Nils Lovén	4843	4542	4577	4550	4408	4504	27424
5	Gunnar Haglund	4515	4502	4213	4549	4112	4561	26452
6	Allan Lindskog	4500	4385	4189	4066	3874	4211	25225
7	Anna Lindh	4118	3887	4058	4185	3674	3955	23877
8	Britt-Marie Eklöf	3888	4064	3812	4246	3620	3927	23557
9	Östen Eklöf	4755	4721		4752	4365	4644	23237
10	Anders Holmberg	4079	3989	3848	3952	3511	3613	22992
11	Lars Törnblom	4679	4661		4761	4097	4160	22358
12	Lisa Westerberg	3758	4584	4388	4158	1251	4009	22148
13	Kenneth Israelsson	4642		4569	4536	3723	4328	21798
14	Rolf Persson	3727	4054	3099	3753	3154	3879	21666
15	Lennart Bodin		4499	4083	4573	4200	4027	21382
16	Jan-Olof Sandell	4399		4091	4485	3720	4509	21204
17	Erik Nilsson	3960	3794	2634	3575	2134	3795	19892
18	Alf Eriksson	4218	4143		4069	3115	4256	19801
19	Leif Hjulström	4459	4270	3714		3457	3667	19567
20	Kalle Wegerfelt			5000	4892	4318	4786	18996

KORTA BANAN

	Datum	2003-04-15	2003-04-22	2003-04-29	2003-05-06	2003-05-13	2003-05-20	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	David Ericsson	4022	4121	4931	4887	4366	4532	26859
2	Stig Pettersson	3798	4163	4155	4434	4072	4127	24749
3	Roger Bjällskog	2693	4779	4218	4865	4062	4120	24737
4	Jim Korkeakoski	1963	4397	5000	4883	3895	4489	24627
5	Lars Israelsson	2731	4151	4473	4493	3746	4107	23701
6	Ellenore Karlsson	4029	4825	4880	4837	4261		22832
7	Daniel Persson	3971	4584		4916	4487	4151	22109
8	Lina Persson	3974	4798		5000	3848	3844	21464
9	Kenny Andersson	2121	4048	3896	3986	3365	3761	21177
10	Ritva Valkama	3112	4248	4075	4611	1859	3224	21129
11	Tord Olsson	3120	4245	4077	4614	1861	2562	20479
12	Johan Västberg	3659	3406	4791	3853		4326	20035
13	Rudolf Ivhage	3779	4211		4011	3691	4018	19710
14	Lars-Erik Hjortzberg	2121	4049	3895	3984	3366		17415
15	Frida Hedström		4805	4871	4828	2880		17384

TÄVLINGSPROGRAM HÖSTEN 2003 OK MILAN

- Juli**
1 Poängtävling
3 Veckans bana Ö Almby
7-9 Hällefors 3-dagars
10 Veckans bana Laxå
11-13 Eskilstuna weekend
17 Veckans bana Almby
20-25 O-ringen
31 Veckans bana Tisaren
- Augusti**
1-2 U-10-mila
2-3 43-kavlen
5 Poängtävling
7 Veckans bana Lindebygd
9 Svealandsmästerskapen Köping-Kolsva
12 Poängtävling
14 KM vid veckans bana, KFUM
17 Ludvika elit
19 Lång-DM, veckans bana Garphyttan
21 Poängtävling
23 5-manna Fellingsbro
24 Ungdomsluffen KFUM
Fagersta OK klassisk
26 Natt-KM, KFUM
28 Poängtävling
29 Natt-DM Tisaren
30 Marknadsparkering / lotteri
31 DM klassisk Tisaren

- September**
2 Poängtävling
6 Kort-DM Alferna
7 Budkavle-DM Laxå
13 SM-helg, USM
Hagaby Korpen
14 Hagaby klassisk
21 SM-kavle
27-28 OK Milan arrangerar Milronden

- Oktober**
4 Österåkerskavlen
5 Boforsloppet, OK Djerf
11 25-manna
18-19 Daladubbeln
25-26 Smålandskavlen
Bornholm 2-dagars
November
9 Novembersprinten

Anmälningar görs till Britt-Marie Eklöf, 13191 eller via klubben OnLine.

OBS!

**Vår uppmärksamma på sista anmälningdag, då det har varit problem att få in påminnelseannonser på Sportbrevlådan.
För nationella individuella tävlingar är sista anmälningdag som regel 2 veckor före tävlingsdag.
Efteranmälan orsakar en del extraarbete och kostnader (50% högre anmälningsavgift).**

