

# *MILRÖK*

OK MILANS KLUBBTIDNING



Juni 2004



Ordförande har ordet.

Sommar och sol visst låter det skönt? Nu när värmen gör sitt intrång i våra frusna själar kan vi blicka bakåt på en vår som gett besked till några att dom är på rätt väg med träning och kondition och vissa som får bakläxa efter ett långt vinteruppehåll. Jag får sälla mig i skamvråns hörn och försöka komma igen till hösten med bättre förutsättningar i skogen. Det viktiga är att vi alla känner oss tillfreds med vad vi gör.



Blickar vi framåt istället, så har vi en lång och förhoppningsvis skön semester med lata dagar och sol att vänta på. Ta tillfället i akt och vila upp Er och och njut av den svenska sommaren. Innan ni lägger Er på rygg och lapar sol, så hoppas jag att ni tar Er tid att hjälpa till på våran tredagars tävling. Vi hoppas på mycket folk och tror att det kan komma många ungdomar, som vill vässa formen på Rolfs kartor och känna på kilsbergsterräng.

Varför det undrar någon? Jo ungdoms-SM går i trakten av kilsbergen, så våran tävling bör innebära en bra uppladdning för höstens SM-tävling.

Vad har hänt i övrigt och vad händer på klubbstugefronten?

I övrigt har vi avslutning på vårens OL-skola och hoppas att äventyret i skogen ska locka fler barn till skogen.

Vi har tävlat med varierande framgångar, noterbart är att ungdomarna låg på första plats efter två sträckor på ungdomskaveln på 10-mila. Grattis ungdomar och Robban som idogt tränar för framtida segrar. En klubbresa har vi genomfört till Norge vilket säkert rapporteras om på annan plats.

Vad har hänt och vad händer med klubbstugan?

Vi tog en viljeinriktning på medlemsmötet att vi ska låta en grupp arbeta fram ett förslag på åtgärder och kostnader för att samnyttja Digerbergsanläggningen. Gruppen består av folk från skidklubben och Milan, samt att det finns ett par som representerar båda föreningarna. Deras uppgift är att titta på utrymmesbehov för Milan samt hur ekonomin sak regleras.

Vem betalar eventuella ombyggnader?

Hur ska kostnadsfördelningen fördelas mellan klubbarna?

Att flytta ihop är att ta hänsyn till en annan motpart och det kommer att ställa nya och andra krav på oss. Hur vi löser och tacklar problem är upp till oss, men budskapet från den allians som idag står som ansvarig för anläggningen är att alla flyttar in med samma förutsättningar.

Idag står Digerbergsalliansen som ägare till anläggningen och skulle vi flytta in så blir vi tre som ingår i alliansen Norabyggdens skidklubb, Friluftsförbundet och Milan.

Jag hoppas att det innebär att vi tillsammans kan skapa ett friluftsområde där vi kan idrotta och uppleva rekreation för våra ibland stessade själar.

Till sist vill jag önska Er alla en riktigt skön sommar och lycka till på 5-dagars ni som ska till Göteborg och springa. Samtidigt ett stort tack till Er alla som kämpar och sliter för våran klubb.

Väl mött i skogen

**Morgan**





# MEDLEMSNYTT

## Nya medlemmar

**Nina Klausen o. Lukas Gustafsson**, Boks 385,  
N-8401 Sortland, Norge

**Bengt Göran Gräsberg**, Sunnalid 5 C, 713 30  
Nora

**Oskar Edvardsson**, Fågelvägen 8, 713 33 Nora

**Kasper o. Oliver Höglund**, Porfyrvägen 15,  
132 35 Saltsjö-Boo

**Kristoffer Ingeby**, Hjortstorpsvägen 42, 703 66  
Örebro

## Adressändringar

**Malin Eriksson**, August Palms väg 6, 724 64 Örebro

**Tore Fahlberg**, Grönsångaregatan 73, 703 48 Örebro

**Sofie o. Peter Höglund**, Porfyrvägen 15,  
132 35 Saltsjö-Boo

**Björn Pettersson**, Årstidsgatan 30, 413 13 Göteborg

---

## Medlemsantal

# 407

---

## Adressändringar meddelar du till:

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

## E-postadress:

stefan.oberg@mbox301.swipnet.se

## Milrök på nätet!

Detta är nr 6 av *Milrök* på nätet.

203

*Så här många medlemmar når vi idag på detta sätt.*

*Vi är glada för detta och hoppas naturligtvis att fler följer efter när de får möjlighet.*

*Tänk också på att ni får möjlighet att läsa och skriva ut Milrök i färg!!!!!!*

*Det går rykten att några medlemmar inte fått någon Milrök under året. Hör av er så hjälper vi till att ordna detta!!*

*Kom ihåg att meddela ny mailadress om ni byter.*

PerB

I innehållsförteckning	Sid
Ordförande har ordet	2
Den här sidan	3
Stockholm i mitt hjärtra	4
Poängtävlingarna våren	5
Totalresultat bana 2-4	6
Tävlingsprogram hösten	7
Orienteringsteknik	8
Läget inför 3-dagars	
Brödlotteriet	9
Kolmil, Trim, Klubbel,	
Efterlysning	10
Inbjudan KM 27/6	11
Städlista hösten-vintern	12
Utmärkelser och 10-Mila	13
Resultatbörsen	14

Jag vill tala om att jag sätter stort värde på den fina utmärkelserna "Årets Milanit" 2003.  
Per

**OK Milan**  
**50 år**  
1952 - 2002

Nästa Milrök  
2004-09-20  
Manus 2004-09-15



## Stockholm i mitt hjärta.

Så var det stora ögonblicket inne, att få träffa en tvättäkta prinsessa.

Med andra ord, dags att ta tjuren vid hornen. Vi blev visade till ett utav slottets kapprum där det gavs möjlighet att lägga ut snuset och om man så önskade rätta till slipsen.

Med oss fanns också hela tiden 2 st så kallade värdar, som följde varje steg vi tog.

När jag frågade dem om det var krav på att värdar skulle vara 2:10 långa och väga 120 kg, så log de bara.

Tror inte de var helt säkra på vem de hade fått in i byggnaden.

En sidodörr öppnas och vad skådar man om inte självaste högheten.

Prinsessan vinkade in oss och välkomnade oss med ett rejält handslag.

Inget glitter och glamour här inte, men med tanke på hur långt jag rest kunde kanske en liten krona varit på sin plats, tänkte jag.

Innan själva ceremonin startade ville Lillian prata lite med oss, och prata lite för prinsessan visade sig vara en kvart.

Hon pratade om sitt arbete på slottet, hennes liv vid sidan om hovet, om hennes kärlek till barn, och så började hon prata om Madde och Victoria.

Äntligen, tänkte jag, nu börjar det hända något. När kommer de?

Men min glädje blev kortvarig.

Det var dags för stipendiat nr 1 att få sitt pris. Det var samma tjej som jag sett på stationen en timme tidigare. Hon bar kort kort och hade höga svarta klackstövlar, min tanke då var! Jaha det är här de hänger.

Fördomar av högsta klass tänkte jag, när jag får reda på att hon är nordisk rekordhållare i skridsko på 2 distanser.

Sedan avverkades en efter en och till slut var det min tur. Något staplande tog hon sig fram till mig, tittar upp på mig och säger.

- And this little young boy, orietering!

Varför? Är det måntro för att jag i de flesta sammanhang är ett huvud mindre än alla andra?

Ceremonin är klar och det är dags för hovfotografen att göra skäl för sitt namn. Det hade blivit dags att ta adjö av slottet och av hennes höghet. Sist i kön står jag och försöker minnas vad som stått i se o hör.

Var det en kyss på kinden eller på munnen? Eller var det en på varje sida som hörde seden till.

På väg fram hade jag bestämt mig, ingen tunga i alla fall. Jag tog i hand, slöt ögonen och kysste prinsessan så varligt jag bara kunde, en gång på varje kind.

Tagen av stundens ögonblick stummar Lillian för att sedan utbrista.

-This man no how to treat a women, so please everyone.

Samtliga manliga gäster fick nu köa en gång till för att kyssa prinsessan på mitt lilla vis.

Efter den här dagen kommer nog Stockholm trots allt att ha en plats i mitt hjärta!



*Roberth*



## Poängtävlingarna våren 2004

5 tävlingar har avverkats med två enastående deltagarantal, nr 3 med **226** (nytt totalrekord) och nr 5 med 214. Det tidigare rekordet på 218, var från i fjol när vi hade KM för Hagaby samtidigt med Poängtävling 5. Kanske är den mest anmärkningsvärda deltagarsiffran från Dalkarlsberg då det kom 128 st trots åska och ösregn.



Beträffande tidningsreferat sån har Norasidan bara haft Poängtävling 1 och 5 med i tidningen, varför vet jag inte.

Däremot har kontakten med resultatbörsen under sporten blivit mycket bra och där har vi funnits med alla tävlingar utom eventuellt 4:e som jag inte sett. När det gäller resultatet från 5:e tävlingen fick jag ett mail från Anders Uddling på sporten som bad om ursäkt för att de hade missat resultat men det berodde på att han varit bortrest och han lovade att det kommer i morgon vilket stämde! Jag har uppfattningen att detta är det viktigaste stället att synas på med tanke på att nå ännu fler startande.

Beträffande antal starter hittills så ligger vi 130 över vad vi hade så här långt i fjol och håller den trenden i sig kommer vi att hamna över 2000 starter i år!!

Vi är på gång att bestämma områden till 2005 och börjar jaga banläggare så fort detta är klart.

Kartpromenaden den 2 juni blev en succe för Rolf Pettersson då 24 personer mötte upp. OK Milan hade flest deltagare med 7 därav 6 av årets banläggare till Poängtävlingarna! Det visar att vi satsar på att ha så bra kartor som möjligt till tävlingarna.

### BANA 1

Plac.	Datum Namn	2004-04-13 Tävling 1	2004-04-20 Tävling 2	2004-04-27 Tävling 3	2004-05-04 Tävling 4	2004-05-12 Tävling 5	Totalt
1	Per Eklöf, Dyno Nobel	4914	5000	5000	4474	5000	24388
2	Anders Lindéus, Hagaby GOIF	4875	4805	4972	4244	4824	23720
3	Emil Johansson, OK Milan	4304	4294	4393	4282	4335	21608
4	Oskar Arlebo, KFUM Örebro	5000		4898	5000	4906	19804
5	Ulf Hallmén, Hagaby GOIF	4930	4803		4830	4681	19244
6	Patrik Thybeck, Lindebygdens OK	4226	3387	4089	3793	3523	19018
7	Tomas Lager, OK Milan	3746	3356	3656	3775	3605	18138
8	Klas Thybeck, Lindebygdens OK	4036	3571	3379	4010	2670	17666
9	Jan-Åke Karlsson, Lindebygdens OK	4479	4047	4639		4381	17546
10	Anders Larsson, OK Milan	3970		3913	4084	3909	15876
11	Teresé Korkeakoski, OK Milan	3596		3451	3750	3524	14321
12	Johan Lundmark, KFUM Örebro	4616		4564		4276	13456
13	Ari Hyuvönen, KFUM Örebro	3707			4268	3982	11957
14	Pär Johansson, Dyno Nobel			3773	3895	3942	11610
15	Kenneth Persson, Lindebygdens OK		3443	3675		3565	10683
16	Oskar Jakobsson, OK Milan		3532	2686		3464	9682
17	Jan Johansson, KFUM Örebro			4803	4820		9623
18	Erik Groth, KFUM Örebro			4642		4748	9390
19	Filip Dahlgren, Hagaby GOIF		4520	4754		0	9274
20	Patrik Eklund, KFUM Örebro				4804	4447	9251

**BANA 2**

	Datum	2004-04-13	2004-04-20	2004-04-27	2004-05-04	2004-05-12		
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5		Totalt
1	Leif Johansson, OK Milan	5000	4662	4734	4839	4892		24127
2	Jerry Säll, Hagaby GOIF	4940	5000	4893	4888	3803		23524
3	Yngve Johansson, Hagaby GOIF	4825	4729	4093	4470	4295		22412
4	Timo Hollanti, Garphyttans IF	4463	4467	4322	4694	4331		22277
5	Åke Mossberg, OK Milan	4701	4432	4235	4448	4046		21862
6	Bo Magnusson, KFUM Örebro	4188	3905	3862	4254	4034		20243
7	Conny Lindberg, Hällefors OK		4772	4954	5000	5000		19726
8	Lars Karlsson, I3 IF	4157	3923	3904	4057	2986		19027
9	Östen Eklöf, Dyno Nobel	4567	4460	4546		4578		18151
10	Lars Törnblom, Hällefors OK		4779	4468	4519	4108		17874
11	Lennart Eriksson, Dyno Nobel	3515	3492	3360	3282	3680		17329
12	Nils Lovén, OK Milan	4440	4165	4286	4395			17286
13	Torun Pahlm, Garphyttans IF	4278	4252	4286	4314			17130
14	Anders Dahlgren, Hagaby GOIF	4852		3833	3936	4417		17038
15	Gunnar Haglund, OK Milan	4302	4571	4215	3712			16800
16	Lisa Westerberg, OK Milan	4271	4016	3798		4404		16489
17	Tony Carlsson, KFUM Örebro		4042	4152	4360	3828		16382
18	Tobias Persson, OK Milan	4234	4196	4085		3779		16294
19	Kerstin Larsson, OK Milan		3849	4235	3726	4215		16025
20	Anna Lindh, OK Milan	4242	4202	3394		4034		15872

**BANA 3**

	Datum	2004-04-13	2004-04-20	2004-04-27	2004-05-04	2004-05-12		
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5		Totalt
1	Tommie Lindberg, Hällefors OK	4441	4395	4437	4868	4400		22541
2	Asta Sjöberg, Lindebygdens OK	4732	4696	4376	4639	4083		22526
3	Tord Lindberg, Hällefors OK	5000	4327	3842	4917	4432		22518
4	Bengt Kammerland, OK Milan	4029	5000	4506	4548	4365		22448
5	Elvy Wetterskog, Hällefors OK	4327	4075	3437	4353	3738		19930
6	Kent-Arne Hedström, KFUM Örebro	4981	4912	4155		4571		18619
7	Per Thybeck, Lindebygdens OK	3595	4093	3789	3963	3029		18469
8	Jan-Olof Sandell, OK Milan		4251	4513	5000	4437		18201
9	Daniel Persson, Lindebygdens OK	4850	4639	4274		4201		17964
10	Tage Persson, Fellingsbro GOIF	4645	4013	4585		3893		17136
11	Irene Zander, Hällefors OK	4528		3913	4171	4062		16674
12	Gösta Gustavsson, Dyno Nobel		4109	3694	4603	4033		16439
13	Lars Israelsson, OK Milan	3772	3756	1821	3967	2616		15932
14	Lars-Åke Pertoft, KFUM Örebro	2877	4940	4243	0	3668		15728
15	Lena Foglé, OK Alfarna	4163	3876	3043	4232	0		15314
16	Inga Holmström, OK Milan		3426	3213	4553	3837		15029
17	Göran Jansson, Dyno Nobel		3868	3664	4284	2967		14783
18	Sigurd Hallor, OK Milan		3247	3813	3457	3763		14280
19	Max Lindkvist, Lindebygdens OK	3730	3645	3521	0	3326		14222
20	Egon Dahlin, Dyno Nobel		3046	3446	4168	3430		14090

**BANA 4**

	Datum	2004-04-13	2004-04-20	2004-04-27	2004-05-04	2004-05-12		
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5		Totalt
1	Johannes Uhr, Dyno Nobel	4615	5000	4748		5000		19363
2	Ulf Olsson, Hällefors OK		3986	5000	4858	4446		18290
3	Tord Olsson, Dyno Nobel	5000	3967	4246	4704			17917
4	Monica Thybeck, Lindebygdens OK	4027	3347	3118	3568	3777		17837
5	Ritva Valkama, Dyno Nobel	4990	3944	4253	4591			17778
6	Jessica Korkeakoski, OK Milan	3434	3267	2608	3060	2865		15234
7	Eva Korkeakoski, OK Milan	3424	3206	2600	3050	2841		15121
8	Lars-Erik Hjortsberg, OK Milan	3854	3586	3352		3046		13838
9	Karin Bäck, OK Milan	4227	2718	2800		3534		13279
10	Maria Carlsson, Dyno Nobel			4252	4676	4166		13094
11	Rebecca Andersson, OK Milan	4356	4576	3732				12664
12	Johnny Erixon, Fellingsbro GOIF	4470	4130	3888				12488

<b>Tävlingsprogram hösten2004</b>			
<b>DATUM</b>	<b>ARRANGÖR</b>	<b>TÄVLINGSTYP</b>	
			Annonsering om tävlingar kommer
19-20/6	Jukola/Venla	Budkavle	i första hand att göras på hemsidan.
27/6	OK Milan	KM	Om vi har tur även klubbnotis
2-4/7	OK Milan	Milans 3-dagars	i Nerikes Allehanda.
9-11/7	Eskilstunafors OL	Eskilstuna weekend	Kolla annars tävlingsprogrammet och
19-23/7	O-Ringen Göteborg	O-Ringen, 5-dagars	anmäl 2 veckor före tävlingsdag till
30-31/7	IF Hagen, Skövde	Ungdomens 10-mila	Britt-Marie Eklöf tel. 13191.
31/7-1/8	Linköpings OK	43-kavlen	Det går även bra att anmäla sig själv via
7/8	Kils OK	Kortdistans	Klubben Online. Se info i Milrök 03-2004.
8/8	Motala AIF	Klassisk	Efteranmälan sköter löparen själv.
21/8	OK Letstigen	Korpen	Anmälan till kavlar sköter helst respektive
28/8	Almby IK	5-manna	UK själva. Detta är pga. av de nästan alltid
29/8	OK Tylöskog	Klassiska DM	sena anmälningarna som bara tar upp
4/9	OK Tisaren	Kort-DM	onödig tid för anmälarna. Telefon samtal mm.
5/9	OK Tisaren	Budkavle-DM	
11/9	KFUM Örebro OK	Ungdomsluffen	
12/9	Tjällmo-Godegårds OK	Klassisk	
11-12/9	KFUM Örebro OK	Ungdoms-SM, klassisk + budkavle	
21/9	KFUM Örebro OK	Nattugglan	
2/10	OK Österåker	Österåkerskavlen	
2/10	Hällefors OK	Klassisk	
3/10	Hällefors OK	Kortdistans	
9/10	25-manna	25-mannakavlen	
16-17/10	Karlsbyhedens/OK Kåre	Daladubbeln, ungdom	
30-31/10	OK Njudung/OK Bävern	Smålandskavlen	
7/11	Mjölby OK	Novembersprinten	





# Orienteringsteknik kopierat från Skogssport nr 2 2004 (PerB)



TEKNIKTRÄNINGSTIPSET

## Tänk igenom hur du ska ta kontrollen

Orientering handlar mycket om att undvika misstag. För att minimera missarna gäller det att vara noggrann i kontrolltagningen. Det är nämligen här de största tidsförlusterna görs på en bana. Ett första steg till snabbare tider i vår är att läsa tipsen nedan.

Eftersom de flesta bommarna sker vid själva kontrolltagningen är det viktigt att du försöker göra den så enkel och säker som möjligt. Det finns flera olika sätt att göra detta på och vi har valt att presentera tre av dem.



### Förläng/Sikta sidan

Genom att urskilja en tydlig terrängformation, exempelvis en sankmark, höjdparti, tydlig ås eller sänka, kan du sikta på denna vid sidan av kontrollen, och sedan följa formationen in till kontrollen (se kartan ovan).



Ett annat exempel kan vara att du springer på en stig och du har en kontroll som ligger uppe på ett höjdparti bredvid stigen. Det kan då vara idé att hoppa av stigen lite tidigare, och gå upp på höjdpartiet och följa detta fram till kontrollen.

Följer du stigen för länge finns risk att du kommer upp på höjdpartiet bakom kontrollen och genast uppstår svårigheten att veta om du är framför eller bakom kontrollen.



### Sista säkra

Den här tekniken bygger på att hitta ett markant eller tydligt terrängföremål så nära kontrollpunkten som möjligt. Syftet med tekniken är att få så kort bit med svår orientering som möjligt.

Sista säkra-punkten kan också fungera som en påminnare att du skall växla teknik, sänka farten och bli noggrannare med både kartläsning och riktning.

I exemplet ovan är den kraftiga stigkroken sista säkra och därifrån gäller det att vara noga med riktningen till kontrollen.



Här är ett annat exempel. Mosskanten (vid den lilla blå ringen) fungerar som sista säkra och med kompassens hjälp ska man inte behöva missa kontrollen härifrån.

Undvik att använda terrängföremål som är lätta att förväxla med andra föremål som sista säkra. Risken är då stor att du gör parallellfel, det vill säga du tror du är vid en punkt, men är i själva verket på ett annat ställe.

### Ta kontroll uppifrån

Ett sätt att förenkla kontrolltagningen är att ta kontrollen uppifrån. Ofta finns det fler detaljer uppe på höjder och därmed är det lättare att veta exakt var du är.

Uppe på höjderna har du också en bättre överblick över dessa detaljer. En annan fördel med att ta kontroll uppifrån är att du är lite klarare i huvudet och kan koncentrera

Hur tränar du för att bli bättre orienterare? Tränar du teknik på gemensamma pass i klubben eller tränar du mest på egen hand? För du tillhör väl inte de orienterare som aldrig tränar teknik? I så fall är det inte så lätt att utvecklas och bli bättre. Skogssport vill hjälpa dig med teknikträningen och med tips om vad man ska tänka på i olika situationer på banan. Ju bättre man är tekniskt, desto roligare blir det att delta på tävlingarna.



dig bättre än om du kommer nedifrån och har en jobbig klättring bakom dig.

På kartan ovan passerar du över högsta punkten på höjden, och det blir samtidigt en bra utgångspunkt för sista säkra.



Här är ett exempel där du genom att springa upp på högsta delen av höjden får bra överblick och en lätt kontrolltagning.

Jämför med att istället springa mer rakt på kontrollen. Då får du svårt att veta var exakt du befinner dig i höjdläge. Det blir också svårt att hålla riktning mot kontrollpunkten samtidigt som du ska klättra förbi branterna.

Ett bra sätt att träna på ovanstående tips är att teoretiskt studera gamla kartor och banor och fundera över vilket som är bästa sätt att ta kontrollen.

Lägg också banor på hemmakartan och försök att träna på just dessa detaljer.



### Studera mera

Teknikträningstipset på den här sidan är hämtat från boken *Full koll*, orienteringsteknik från rött & svart. Boken finns att köpa via Orienteringsförbundets förlag. Du hittar förlagets webbutik på [www.orientering.se](http://www.orientering.se).







## Läget på 3-dagarsfronten sett från Serviceblockets sida.

Just nu är väl läget stabilt skulle man kunna säga. Efter att ha haft ett antal frågetecken på diverse utrustningar trots att vi var ute redan i skarven Jan-Feb för bokning av dessa så börjar det lösa sig.

Problemet var att allt var tingat för Odensbacken redan då, normalt var vi ute i väldigt god tid enligt tillförlitliga källor inom klubben.

Detta gjorde att vi fick leta prylar med hjälp av tyngre kaliber. Telefonterror till grannkommuner, grannklubbar mm.

Tisaren lånar ut en digitalklocka och från Hällefors löparklubb fick vi en digitalklocka. Tack vare Hällefors kommun, Orienteringsklubben samt motorklubben så kan "nöden" ha sin gång också. Det fattades nämligen en toavagn.

Övrigt som är lite udda är att vi kommer att "bygga" TC-toa inomhus. Det tror jag vi blir först med i länet.

I övrigt så är det mesta av prylar fixat, ev ett el-verk i reserv skulle behövas för duscharna. Pumpar o slang mm fixar Morgan.

Vissa personer är väldigt påställda dessa dagar så jag kan väl be er som kan bidra med hjälp att ringa undertecknad. Vi kanske har några nya medlemmar att terrorisera? Nygamla? osv.

Ju flera som hjälps åt ju mindre arbete blir det till var och en.

Uppgifter som finns under dagarna att besätta är tex toavakt inkl. handtvätt, vätskefixare, hämtare överdragskläder mm mm. En del inte så stora uppgifter men nog så viktiga.

Ni som vet med er att ni sagt att ni skulle kunna vara med att bygga TC, tänk på att vi troligen får bygga redan torsdag kväll med förhoppning att Hans-Erik finns tillgänglig för oss tidigare.

Agneta har fixat sponsring av en bil för att dra hem prylar. Trots detta måste vi troligen fråga "de vanliga" också.

Har ni frågor så ring. Jag kommer att kalla till ett sk. byggmöte där vi visar hur Roffe vill ha upplopp mm. Detta för att vinna tid vid byggandet då vet alla hur det ska se ut. Det betyder mindre frågetecken.

Kjell Westerberg.



---

## Brödlotteri!!

Under Nora 3-dagars tävlingen 2-4 juli kommer vi i markan att som vanligt ha ett brödlotteri. Då det är det mest populära inslaget i försäljningen, så behövs det en hel del

vinster. Ni som är villiga att baka och skänka brödet till lotteriet kan kontakta oss, Eva Korkeakoski 143 61 eller Åsa Westerberg 137 11.

Vi är tacksamma för allt vi kan få !

Tack på förhand

Åsa och Eva.





## KOLMILA 2004

Under våren har ett antal gubbar under kolaren Sigges ledning huggit ved till OK MILANS 5-te kolmila.

Resning av milan börjar Lördagen den 3 juli kl. 17.00 under musik underhållning, när vi har 3-dagars.



Tändning av kolmilan blir Lördagen den 4 september

---

**Trimorientering** pågår under maj och juni i området Hitorp - Pershyttan. Inlämning 11 juli. Kartor hos Garnboden och Israelssons Möbler. Hans-Erik



---

## KLUBB-EL

Vill du ansluta dig till ett nytt elavtal så finns möjligheten att testa klubb EL. Klubb-El är ett samarbete mellan riksiddrottsförbundet och Umeå energi. Ansluter ni Er får klubben en slant. Mer att läsa finns i klubbstugan eller på [www.klubb.el.se](http://www.klubb.el.se)

---

## Efterlysning

Om någon har en bärbar dator med minst Windows98 och pentium processor som ni skulle kunna låna ut vid stortävlingar i klubben typ 3-dagars och Milronden så är jag tacksam för en signal. Vi slipper då en massa tungt arbete med att ta hem OL-Data-föreningens datorer samtidigt som vi får betydligt bättre kapacitet.

PerB



INBJUDAN TILL OK MILANS

# Klubbmästerskap 2004

**Dag:** Söndag 27/6

**Första start:** Kl 15.00.

**Samling:** Nya Pershyttan – Samåk gärna, begränsat parkeringsutrymme!

**Klasser:** Banor med anpassad svårighetsgrad och längd finns för samtliga klasser

**Anmälan:** Till Britt-Marie senast 20/6, tel 13191

**Banläggare:** Kjell Westerberg, Erik Nilsson (d.y.) från OK Milans studiecirkel i banläggning

**Information:** Agneta, tel 12937 eller Britt-Marie, 13191

**Övrigt:** Sportident, anmäl lån av pinne till Britt-Marie

Efter tävlingen serveras enklare förtäring.

**Välkomna!!!**

Tävlingskommittén





OK MILAN

## JOURLISTA FÖR STÄDNING OCH ÖPPETHÅLLANDE AV KLUBB- STUGAN HÖSTEN OCH VINTERN 2004



### KLUBBSTUGANS OMKLÄDNINGSRUM ÖPPETHÅLLANDE

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

Basta endast om ni är en grupp i samband med schemalagd aktivitet. Slå då på bastun när ni springer ut, för att begränsa strömförbrukningen.

**Städning:** Städmateriel finns i källaren, i omklädningsrummet och i städgarderoben i klubbstugan. Saknas städmateriel 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
-------	------	---------

*En gemensam grovstädningsdag kommer att meddelas senare. Lämpligt att genomföra efter sommartävlingen.*

33	Sven Jacobson	12937
35	Åsa Westerberg	13711
37	Korkeakoski/Andersson	14361
39	Jörgen Holmström	25051
41	Östen Eklöf	13191
43	Robert Andersson	10343
45	Morgan Johansson	13160
47	Rolf Persson	12430
49	Johan Johansson	14112
51	Kerstin Larsson	12733

### 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
	Lars Hacksell	14882



**DAG FÖR GROVSTÄDNING GÄLLER ALLA MEDLEMMAR**



## Årets Milaniter 2003

*Iris Wängs Minne tilldelades*

### ***Lovisa Berg***

*För hennes insatser vid skidorientering och orientering.*

*Hon har kombinerat idrotterna på ett förtjänstfullt sätt.*



*Årets Milanit tilldelades*

### ***Per Blomqvist***

*För hans insatser i samband med tävlingar och poängtävlingar.*

*Han har förnyat och förändrat poängtävlingarna på ett spännande sätt.*



## 10-mila 2004

Årets 10-mila utspelade sig i Kolmården, på ett riktigt fint och välplanerat TC. Väderprognosen var snöblandat regn, men solen sken hela dagen.

OK Milan hade lag anmälda i alla kavlarna, där dagen startade med ungdomskavlen. Tom gjorde knallsensation, genom att ta in 33 placeringar och växla ut Milan som 1:a på tredjesträckan. Tyvärr höll inte den placeringen loppet ut, ungdomslaget landade på 61:a plats, och verkade själva inte helt nöjda med det. Men med tanke på att det var 364 lag som fullföljde, så ska de ha all heder av detta! Och det är inte varje år någon från Milan blir intervjuad på storbildsskärm inför hela orienteringssverige, det beredde oss andra stort nöje.

Veteranerna ställde upp med fyra tremannalag, och skred till verket med liv och lust. Det var premiär för veterankavle i 10-mila sammanhang, med ca 130 lag anmälda, och den enade åsikten var att det var jätteroligt, hoppas det blir en fortsättning. Våra fyra lag placerade sig på 23, 29, 54 plats samt ett felstämplat.

Vi hade två lag med i damkavlen, varav andralaget blev decimerat med en man p.g.a. sjukdom, varför det fiskades upp en finsk tjej från löparbanken. Placeringarna blev 178 och 249, av nära 400 lag som gick runt. Tjejerna tyckte nog också att de borde ha kunnat göra bättre, i synnerhet Kristin, som kom hem från England för att springa, och drabbades av halsont dagarna innan, så hon vågade inte gå för fullt.

Dessvärre hade vi krassliga seniorer, varför herrkaveln blev något tunn. Henrik kämpade hårt veckan innan för att få ihop fullt lag, men då det inte gick så ställde slutligen bara två man upp, Jesper och Oskar, som ville pröva på hur det går till. Dessa två unga män gjorde en stor prestation i sin ensamhet i mörkret, Jesper gick runt, och Oskar gick nästan runt, han gav sig när lampan började svikta mot slutet.

Sammanfattningsvis var det en mycket bra tävling, bra men svåra banor, rolig terräng och ett mycket välordnat arrangemang.

*Agneta*



## RESULTATBÖRSEN

### 17/4 Kristinehamns OK, kortdistans

D60	2	Britt-Marie Eklöf
H60	3	Östen Eklöf

### 18/4 Arboga OK, klassisk

H80	8	Erik Nilsson
H18	8	Oskar Jakobsson
H16	5	Emil Johansson
D50	7	Agneta Hasselkvist
D21	13	Malin Jakobsson
D18	2	Lovisa Berg
Ö4	14	Jannick Schwenke

### 8/5 Tisarträffen, klassisk

D21L	10	Malin Jakobsson
D50	4	Agneta Hasselkvist
	8	Inga Holmström
D60	2	Britt-Marie Eklöf
H12	6	Johan Västberg
	7	Johannes Uhr
H14	25	Jim Korkeakoski
H45	12	Leif Johansson
H55	17	Per Höglund
	21	Jörgen Holmström
H60	8	Östen Eklöf

### 15/5 Närkedubbeln, kort

D10	23	Jessica Korkeakoski
D16	9	Lisa Westerberg
D21E	37	Malin Jakobsson
D50	10	Agneta Hasselkvist
	13	Inga Holmström
D60	1	Britt-Marie Eklöf
H16	9	Emil Johansson
H18	1	Jesper Westerberg
H45M	5	Sven Jakobsson
H55	5	Per Höglund
	22	Jörgen Holmström
H60	8	Östen Eklöf
H80	8	Erik Nilsson
Ö4	17	Kenny Gustavsson
	28	Eva Korkeakoski
Ö5	1	Tom Korkeakoski
Ö8	12	Kerstin Larsson

### 16/5 Närkedubbeln, klassisk

D16	15	Lisa Westerberg
D21E	32	Malin Jakobsson
D50	14	Agneta Hasselkvist
	21	Inga Holmström
D60	3	Britt-Marie Eklöf
H16	6	Emil Johansson
H18	1	Jesper Westerberg
H45	34	Morgan Johansson
H45M	7	Sven Jakobsson
H55	39	Jörgen Holmström
	39	Per Höglund
H60	12	Östen Eklöf
	30	Jan-Olof Sandell
Ö10	1	Fanny Uhr
	4	Hanna Västberg
Ö3	3	Eva Korkeakoski
Ö4	12	Inger Pettersson
Ö6	5	Leif Eriksson

## Kolmårdens adventure

Emma Fransson och Kristin Jacobsson vann korta banan i Kolmårdens multisport 5 juni.

Tävlingen bestod av: 2,5 km löpning - cykel 15 km -orientering 6,5 km med äventyrsbana inlagd vid en kontroll - paddling 7 km.

**Totaltid: 5 tim 15 min!**

