

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



Mars 2010



Ordförande har ordet.

Första kvartalet i förenings Sverige är Årsmötenas tid. I orienteringssammanhang har jag hunnit med tre möten fram till dags datum. Vårt eget, som enligt tradition, gick av stapeln sista helgen i januari. På detta möte omvaldes styrelsens ordinarie ledamöter. Camilla Pettersson hälsas välkommen som nyvald suppleant i styrelsen.



Andra Årsmöten som har avhandlats är ÖLOF:s och föreningen för större orienterings evenemangs. Korta rapporter från dessa kommer nedan.

Årsmöte den 10 mars i ÖLOF.

ÖLOF:

- En ny ordförande valdes, undertecknad. Valberedningen hade inte hittat någon ny ordförande när vi kom till mötet. Deras förslag var, om ingen ställde upp, att övriga föreslagna ledamöter i styrelsen skulle få uppdrag att lösa frågan inom sig. Vid en ajournering, under en annan dagordningspunkt på mötet, övertalades jag att anta uppdraget. Under denna punkt är det passande att meddela att det är vår klubb som har valberedningsansvaret inför nästa årsmöte. Nu gäller det att vara ute i tid med det arbetet, så vi får ihop en styrelse i tid för beslut.

- Beslut tog om ny klassindelning till distriktsmästerskapen.
- Förslag lades fram på årsmötet att under en försöksperiod om två år, 2010-08-01 – 2012-07-31 anställa en konsulent kallad "orienteringsutvecklare" till ÖLOF motsvarande 50 % av en heltidstjänst.

Detta för att Örebrodistriktet ska bli en attraktiv elitorienteringsmiljö i landet.

Mötet beslutade att säga ja till inriktningen. Dessutom beslutades att säga ja till pengarna för ett år. På nästa årsmöte i ÖLOF, ska ett nytt ställningstagande tas. Uppdrag ges att en skriftlig utvärdering ska finnas framme till detta årsmöte 2011.

För OK Milan innebär det att vi ska betala en serviceavgift till ÖLOF på ca 2000:- under detta år för ändamålet. Sedan gäller det givetvis att stötta ungdomar att vilja delta i projektet.

Årsmöte den 16 mars i föreningen för större orienteringsevenemang i Örebro län.

- Ordförande Lennart Svensson omvaldes.
- Hans Hacksell valdes in som ledamot i styrelsen.

Under mötet gavs information från Inge Blomberg ny ansvarig för O-ringen i länet. Bl.a. informerades om ett nytt förslag till fördelningsmodell till länets klubbar efter genomfört arrangemang.

Klubbaktuellt:

I går, söndagen den 21 mars, samlades ca 30 personer i vår klubbstuga till planeringskonferens. Glädjande hade alla kommittéer hörsammat inbjudan. Syftet med dagen var att tydliggöra klubbens "status" i nuläget, att samla klubbens alla medlemmar, att vara en aktiv förening samt att skapa glädje och gemenskap.

Många stämde in i att klubben har många positiva styrkor som bra miljö vid klubbstugan, god stämning och engagemang samt en god ekonomi som en viktig grund för utveckling.

MEN... inget är så bra att det inte kan bli bättre. Många intressant tankar och förslag väcktes under söndagseftermiddagen. Några förslag kan säkert genomföras direkt medan andra måste bearbetas vidare. Ida från SISU, som lotsade oss genom dagen, lovade att återkomma med skriftlig



dokumentation snarast. När dokumentationen kommer lägger vi ut filen på hemsidan. Styrelsen kommer att arbeta med förslagen på nästa styrelsemöte. Tack alla Ni som kom och speciellt tack till Niklas Sander, Leif Eriksson och Henrik Pettersson som förberedde mötet tillsammans med Ida från SISU. Självklart också tack till Kjell Westerberg som ordnade så att vi fick god mat och fika under arbetet.

Arbetet med att bevara vår skog runt klubbstugan fortsätter. Östen Eklöf, Henrik Pettersson och undertecknad har deltagit på två möten i kommunhuset i Nora med anledning av detta ärende. Det känns som vi har Nora kommun på vår sida, arbetet fortsätter med att hitta en lösning så att skogen blir kvar. Östen E, ska tillsammans med representanter från BMB och Skogsvårdsstyrelsen titta på alternativa lösningar. Nästa möte är planerat till den 28 april.

*Innan jag avslutar för denna gång vill jag passa på att gratulera Jacob Fransson, som blev utsedd till årets Milanit 2009. STORT GRATTIS också till Fanny Uhr som fick vandringspriset Ingrid Wängs minne. Snart står Påsken för dörren, därför Milaniter passar jag på och önskar Er alla en Glad Påsk!
Marie-Louise Forsberg-Fransson*



*En blomma till vår fantastiska
ordförande*



MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

Lovisa Berg Celsiusgatan 13A,
212 14 Malmö



Glad Påsk

Medlemsantal
343

Adressändringar meddelar du till:

OK Milan, c/o Monica Höglund,
Krutstampsvägen 32
713 72 Gyttorp

E-postadress:

monica.hoglund@home.se

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	<i>2-3</i>
<i>Den här sidan</i>	<i>4</i>
<i>Vasaloppet, Naturpasset och Poängtävlingarna</i>	<i>5</i>
<i>Kolmila, Ullmax och best. orienteringskläder</i>	<i>6</i>
<i>Städschema Digerberget</i>	<i>7</i>
<i>Funktionärer OK Milan</i>	<i>8</i>
<i>Årets utmärkelser</i>	<i>9</i>
<i>SISU, Julsaluten</i>	<i>10</i>
<i>Aktivitetskalendern och Veteran-OL</i>	<i>11</i>
<i>Nybörjarkurser OL-Skola</i>	<i>12</i>
<i>Portugal O-meeting o Klubbresa</i>	<i>13</i>
<i>Stadscupen</i>	<i>14</i>
<i>10-Mila och Milrök</i>	<i>15</i>
<i>Historier</i>	<i>16</i>

Skotta på nu så vi blir av med det här!!



*Prova
"Ullmax" och
stöta klubben.*



OK Milan
50 år
1952 - 2002





Här sysns det om man skött grundträningen inför Poäng- tävlingarna 2010! Vasaloppet

Herrar	2010	2009	Anm
Per Eklöf	4.43.37	4.43.22	Tappade 15 sek!!
Johan Jönsson	4.48.15	4.53.17	5.02 bättre än i fjol!
Robert Källqvist	11.32.44	5.50.10	
Östen Eklöf	7.43.30	7.01.46	
Kerstin o NG Larsson	8.50.30		
Mauritz Nordstrand	13.11.55		



Fortsätter Johan på samma sätt nästa år blir det spännande 2011.
PerB

natur passet

Vårens naturpass kommer Leif att lägga runt
Pershyttan-Kottaberget.



Poängtävlingarna 2010

Nr	Tid	Plats	Banläggare	Bitr. banläggare	Karta	Sista start
1	2010-04-13-ti	Ramsjön	Tomas Jansson		Nyritad 2004. Rev 2009	18,30
2	2010-04-20-ti	Ås	Lennart Eriksson		Nyritad av Gunnar Haglund 2010	18,30
3	2010-04-27-ti	Born	Lars Jacobsson		Nyritad av Rolf Pettersson 2009	19,00
4	2010-05-04-ti	Östanbergshyttan	Marika Lindahl/Tom Korkeakoski	Terese Korkeakoski	Nyritad 1993. Digit. 2005.Rev 2010	19,00
5	2010-05-11-ti	Konäset	Per Höglund		Nyritad 2004. Rev 2010	19,00
6	2010-05-18-ti	N. Lilla Ramsjön, Kanalen	Jan-Åke Israelsson		Nyritad 2002. Rev 2010	19,00
7	2010-07-06-ti	Skrikarboda, norr om	Erik Nilsson		Nyritad 2005. Rev 2010	19,00
8	2010-07-13-ti	Öknén, skjutfältet	Rolf Pettersson	Henrik Pettersson	Nyritad 2005. Rev 2010	19,00
9	2010-08-03-ti	Born	Stefan Öberg	Östen Eklöf	Nyritad av Rolf Pettersson 2009	19,00
10	2010-08-10-ti	Kyrkberget	Gunnar Haglund		Nyritad 2004. Rev 2010	19,00
11	2010-08-24-ti	Born	Anders Larsson	Lars-Erik Larsson	Nyritad av Rolf Pettersson 2009	18,30
12	2010-08-31-ti	Poängrevanschen	Morgan Johansson		Nyritad 2002. Rev 2010	18,30
Vägvisning till tävlingarna finns på OK Milans hemsida torsdagen före tävling.						
Välkomna!						

Med tanke på snötäckets tjocklek den 2/3, 78 cm i Gyttrorp, så är det nog osäkert med den första och kanske även den andra tävlingen i april.

Vi kommer med all säkerhet att behöva stuva om vårens tävlingar med tanke på parkeringsmöjligheterna. Lennart Eriksson kommer att kalla till möte om detta den 5 april.

Besked kommer att finnas på hemsidan och med sportnotice, 1 vecka innan tävling.

Poängtävlingarna

Nora





Kolmila 2010.

Östen, som har markkontaktarna, har ordnat fram ved till milan av Sveaskog och Nora kommun.

Veden högs i höstas söder om gamla skolan i Bergsäng. Man hade även fått löfte om ved i Hammarby men då krävs längre transporter och därför valde man Bergsäng.

Veden började huggas i mitten av oktober och pågick till den 17/12 då snön kom. Totalt har 75 m³ i 2,5-meters-längder avverkats och randbarkats vilket har krävt ca 180 arbetstimmar.

5 till 7 personer har hjälpts åt och det är Sigurd Hallor, Östen Eklöf, Hans-Erik Johansson, Lars Israelsson, Inge Andersson, Leif Hjulström, Bosse Larsson, Jan-Olof Sandell.

Veden ligger i trave och när snön försvinner kommer Sigurd att köra fram den och lägga den i upplag runt kolbotten för torkning.

Milans storlek är ca 8 m i diameter i botten och 6 m i toppen.

I mitten av juli är det dags att påbörja resningen som pågår 1 gång/vecka fram till mitten september då det är dags för tändning.

Fortsättning i nästa Milrök.



ULLMAXRAPPORT

Ullmaxförsäljningen har gått mycket bra under 2009, då vi sålt för 100.000:-, vilket har inneburit ett tillskott på ca 30.000:- till klubbkassan.

Det fina vintervädret har sannolikt bidragit till fortsatt bra försäljning under 2010 års första månader, då vi sålt för drygt 30.000:-. Som vanligt går det bra att beställa när som helst, det mesta går att få hem inom några dagar. Om alla medlemmar skulle köpa varsin förpackning strumpor skulle det generera minst 10.000:- till kassan, så det är inga stora insatser som krävs.

Jag brukar ha strumpor och underställ i de vanligaste storlekarna hemma för akutförsäljning.

Agneta

BESTÄLLNING AV ORIENTERINGSKLÄDER

Dags att se över kläderna hemma inför säsongen.

Kommer att göra en ny beställning av overaller och tävlingsblusar.

Vet ni med er att ni vill ha, så kontakta mig angående storlek, så riskerar ni inte att bli utan.

Sedan kommer jag att vara uppe vid klubbstugan på torsdagar på samma tider som OL-skolan har sina träningar.

Ni får gärna e-posta eller ringa om ni vill göra en beställning.

Tel, 0587/80665, ulrika.sander@telia.com





OK MILAN

STÄDPLAN FÖR 2010 OMKLÄDNINGSRUM / DUSCH, MÖTESLOKAL OCH KÖK

OK Milan ansvarar för städningen av lokalerna veckorna 11-39 och Norabygdens SK veckorna 40-10. Medlemmarna själva låser upp/låser och släcker i samband med aktivitet.

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



Jag finns säkert på något bemanningsföretag för att hjälpa till!

I samband med träning städas golven i dusch/omklädning av de aktiva vid behov. Tag eget ansvar, vi måste hjälpas åt!!! Gäller även de aktiva ungdomarna. Ni vet var städutrustning finns.

Då jag inte har full koll på vilka nya familjer som är aktiva, så har jag nedan på eget bevåg utsett några nyckelpersoner som får varsin period att ansvara för städning, översyn och inköp av material vid behov. **Ni får själva knyta till er hjälpkrafter till uppgiften!!**

Städning: Städmaterial finns i städskrubben i vestibulen vid damomklädningen. Finns också städutrustning i köket. Saknas städmaterial kan du kvittera ut på ICA-Punkten och sätta upp räkningen på Digerbergsalliansens konto.

Lås: För att komma in i omklädningsavdelningen måste du ha tillgång till en sifferkod. Om du inte kan koden, kontakta någon på listan. Saknar du klubbstugenyckel kan du tala med Leif Hjulström, tel. 124 53, så får du en nyckel mot en pant på 50 kr (återfås om man vill lämna tillbaka nyckeln). Om du absolut inte vill vara med på städlistan, meddela Sven Jacobson tel. 129 37. Passar inte föreslagen period, kontakta någon på listan och kom överens om byte.

Ring gärna och meddela nästa på listan!

Vecka	Namn	Telefon
11-15	Jacobson	12937
16-19	Korkeakoski/Andersson	14361
20-23	Lindahl	27098
24-27	Westerberg/Söderlund	13711
28-31	Eklöf	13191
32-35	Sander/Tegin-Fransson	80665/10509
36-39	Eriksson/Uhr	14447



Vid problem kontakta någon i styrelsen för Digerbergsalliansen. Lista finns anslagen i serveringen. Ansvarig för städlistan Sven Jacobson tel.12937.



Funktionärer i OK Milan 2010



Kommitté	Funktion	Namn	För år	Telefon	Kommitté	Funktion	Namn	För år	Telefon	Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer:	Funktion	Namn	För år	Telefon	
Styrelse	Ordf.	Marie-Louise Forsberg-Fransson	2010	700 14	Motionskom.		Lilian Rönning	2010	124 56						
	Kassör	Stefan Öberg	2010	124 16			Lars Jacobsson	2010	124 56						
	Sekr.	Kjell Westerberg	2010-2011	137 11			Leif Hjulström	2010	124 53						
		Henrik Pettersson	2010	120 05			Hans-Erik Johansson	2010	130 44						
		Eva Korkeakoski	2010-2011	143 61			Erik Nilsson då	2010	108 35						
		Niklas Sander	2010-2011	806 65			Roger Karlsson	2010	142 49						
		Tobias Persson	2010	141 17			Lennart Eriksson	2010	155 39						
		Per Höglund	2010	257 16			Per Blomqvist	2010	250 35						
		Suppl.	Camilla Pettersson	2010-2011	91104										
		Suppl.													
Valberedning	Sammank.	Klas Larsson	2010	144 44	Info-kom.	Sammank.	Per Blomqvist	2010	250 35						
		Lisa Westerberg	2010-2011	13711			Åsa Westerberg	2010	137 11						
		Anders Eriksson	2010-2012	91104			Agneta Hasselkvist	2010	129 37						
Ungdoms/trän.kom.	Sammank.	Leif Eriksson	2010	144 47	Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer:										
		Isabell Eklöf	2010	15067	Funktion										
		Niklas Sander	2010	806 65	Revisorer										
		Eva Korkeakoski	2010	143 61											
		Pierre Andersson	2010	15230											
		Ingemar Lindahl	2010	270 98											
		Erik Nilsson dy	2010	070-5559362	Redovisningsansvarig										
		Jan Fransson	2010	10509											
		Klas Larsson	2010	144 44	Medlemskassör										
		Agneta Hasselkvist	2010	129 37											
		Robert Andersson	2010	070-3478812	Klubbmästare										
		Morgan Johansson	2010	141 60											
		Per Eklöf	2010	070-2457579	Klädförställning										
Karkom.	Sammank.	Stefan Öberg	2010	124 16	Eftersök										
	Markkontakt	Östen Eklöf	2010	131 91	Aktivitetsstöd										
		Gunnar Haglund	2010	311163											
		Morgan Johansson	2010	14160											
		Per Blomqvist	2010	250 35											





Årets utmärkelser 2009

Årets Milanit tilldelades

Jakob Fransson

För DM-segrar i lång och medel samt ytterligare 2 förstaplatser. Dessutom ett gäng andraplatser!



Årets Milanit

1979	Rolf Pettersson	1988	Anders Lövgren	1997	Per Wickströms Minne	2006	Erik Nilsson dy
1980	Lars Israelsson	1989	Stefan Öberg	1998	Per Eklöf	2007	Leif Eriksson
1981	Per-Anders Bergman	1990	Gunnar Haglund	1999	Henrik Pettersson	2008	Niklas Sander
1982	Camilla Pettersson	1991	Ernst Karlsson	2000	Robert Andersson	2009	Jakob Fransson
1983	Hans Hackzell	1992	Nils Gunnar Larsson	2001	Klas Larsson		
1984	Ingrid Israelsson	1993	Tore Fahlberg	2002	Sigurd Hallor		
1985	Gustav Widström	1994	Inga Holmström	2003	Per Blomqvist		
1986	Per-Anders Bergman	1995	Samuel Persson	2004	Kjell Westerberg		
1987	Anders Larsson	1996	Östen Eklöf	2005	Eva Korkeakoski		



Iris Wängs Minne tilldelades

Fanny Uhr

För hennes framgångar i lång-DM 3:a, Snötrampen 1:a samt över säsongen jämna och bra resultat.

Vi hoppas hon vill fortsätta att tävla för vår klubb även i framtiden.



Iris Wängs Minne

1983	Margaretha Karlsson	1990	Anna Lindh, Elin Magnusson	1997	Protokoll saknas	2004	Lisa Westerberg
1984	Inger Pettersson	1991	Gabriella Östlund	1998		2005	Marika Lindahl
1985	Jenny Lövgren	1992	Maria Pettersson	1999		2006	Ingen kandidat
1986	Carina Högglund	1993	Ellinor Eriksson	2000		2007	Marika Lindahl
1987	Johanna Fransson	1994	Malin Jakobsson	2001	Lisa Westerberg	2008	Jessika Korkeakoski
		1995	Emma Fransson	2002	Helena o Kristina Eriksson	2009	Fanny Uhr
1988	Ingen uppgift						
1989	Lina Larsson, Stina Hjulström, Malin Eriksson	1996	Kristin Jakobsson	2003	Lovisa Bergh		



Barbro Engberg, Vidon Lindqvist och Jonny Eriksson tilldelades diplom för 50 års medlemskap i OK Milan!!!!



Sammanställning av samarbetet med OK Milan och SISU 2008 och 2009

2009		2008	
Studietimmar	68 st	Studietimmar	72 st
Kulturarrangemang	2 st	Kulturarrangemang	0 st
Resurser	3307:- 1)	Resurser	19294:- 2)



- 1) Detta är den summa OK Milan erhållit av SISU till studiemedel samt underhållningen i klubbstugan före jul och Kristins rapport från sin Indienresa.
 2) 5500:- erhöles till studiematerial, resterande 13794:- var bidrag till utbildningsresan, Gardasjön.

Det är alltså mycket pengar som kommer klubben tillgodo om man tänker efter och gör studiegrupper. För 2009 skulle vi kunnat söka ytterligare resurser om man jämför med 2008. Fylla i rapporten är faktiskt ett mycket litet jobb.

Pengar till materiel, studieledare, underhållning och utbildning kan sökas när som helst under året om man skickat in om studiegrupper. SISU tittar på det antal timmar man beräknat för sammankomsterna och bedömer om de kan hjälpa till.

Man behöver inte vänta tills man skickat in rapporten t.ex. i december för att söka bidrag. Material till verksamheten kan man ej söka bidrag till.

Från SISUS infoblad kopierar jag följande:

Stärkta ekonomiska resurser

SISU Idrottsutbildarna har av staten fått stärkta ekonomiska resurser 2007. Huvuddelen av SISU Idrottsutbildarnas statsbidrag går till folkbildning i form av cirklar och kulturaktiviteter. Men i en särskild utbildningsinsats stärks utbildningen av organisations- och aktivitetsledare inom främst områdena föreningskunskap, kompetensutveckling av förtroendevalda och anställda, IT-utbildning, elit samt demokrati och värderingsfrågor.

Med dessa stärkta resurser är vår ambition att, utifrån idrottsföreningarna i Örebro Läns behov, skapa en ökad och kvalitativt förbättrad verksamhet.

Per Blomqvist

JULSALUTEN 2009

För första gången på länge gick det att genomföra en julsalut på skidor. Resultaten blev följande:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 Roberth Andersson | 7 Pierre Andersson |
| 2 Malin Jacobson | 8 Anders Larsson |
| 3 Oskar Arlebo | 9 Leif Eriksson |
| 4 Daniel Boström | 10 Kristin Jacobson |
| 5 Daniel Nordström | 11 Johannes Uhr |
| 6 Oskar Jacobson | Per Eklöf diskv. |



*Redaktörens fundering
 Åkte Per dit för fortkörning?*





Aktivitetskalendern



Mars	Aktivitet
Måndag 29	Ås skola 18.00 styrkegympa. Milrök på nätet.
Tisdag 30	Träning 18.00 tempopass Norvalla

April	Aktivitet
Torsdag 1	Träning 18.00 intervaller Norvalla
Fredag 2	Kjula Påsk-OL inställd
Lördag 3	Tour de Värmland Kils OK medel / Elitserien Silva Junior Cup Växjö OK / Arosträffen inställd
Söndag 4	Tour de Värmland Deje SF långdistans / Arosträffen inställd
Måndag 5	Tour de Värmland Kroppa Långdistans / Elitserien Silva Junior Cup Växjö
Lördag 10	Lännasprinten Länna IF medeldistans (Inställd)
Söndag 11	Ränässtafetten (Inställd) / Eskilstunaorienteringen medeldistans / SM Ultralång, Silva Junior Cup Ronneby
Tisdag 13	Poängtävling 1?
Lördag 17	Kolmårdsdubbeln Krokeks OK medel
Söndag 18	Kolmårdskavelt Krokeks OK
Måndag 19	Styrelsemöte OK Milan 19:00
Tisdag 20	Poängtävling 2?
Fredag 23	SM natt Tjällmo-Godegård
Lördag 24	Letälvsträffen Degerfors OK, Ok Djerf medeldistans / Stigtomtakavelt
Söndag 25	Boforsloppet Degerfors OK Ok Djerf långdistans / Stigtomtakavelt
Tisdag 27	Poängtävling 3

Maj	Aktivitet
Lördag 1	10-mila OK Denseln Finspångs SOK
Tisdag 4	Poängtävling 4
Lördag 8	Tisarträffen medel
Söndag 9	Tivedsträffen Laxå OK lång
Tisdag 11	Poängtävling 5
Torsdag 13	Närkekvartetten KFUM lång
Fredag 14	Närkekvartetten KFUM medel
Lördag 15	Närkekvartetten Hagaby lång
Söndag 16	Närkekvartetten Hagaby medel
Tisdag 18	Poängtävling 6
Lördag 29	DM sprint Ö Almbly FK
Söndag 30	Möte motionskom. Digerberget 18.30

Juni	Aktivitet
Måndag 7	Milrök
Lördag 19	Jukola
Söndag 20	Jukola
Måndag 28	IDRE-sprinten
Tisdag 29	IDRE 3-dagars
Onsdag 30	IDRE 3-dagars

Kompletteringar kan tillkomma i kalendern

PROGRAM FÖR VETERAN-OL VÅREN 2010.

- 08-apr OK Tisaren, samling vid klubbstugan i Hallsberg.
- 15-apr OK Alferna, samling Lundby IP/Vivallaringen, Örebro
- 22-apr Almbly IK, samling Ljungstugan Örebro
- 29-apr Fellingsbro Golf
- 06-maj Hagaby Golf
- 20-maj Garphyttans IF
- 27-maj Lindebygdens OK



Sällsynt vårblomma

25 mars var det tänkt att Arboga OK skulle arrangera Veteran-ol men troligtvis kommer det att ställas in. Jag skall hålla mig underrättad om hur det blir.

Även våra tävlingar i april kan bli svåra att genomföra men målsättningen är att det skall gå att genomföra Veteran-ol.

Veckodag för veteran-ol är torsdagar. Start mellan klockan 09.30 – 11.00.

Startavgift 40 kr, varav 20 kr för orientering och 20 kr för fika om nu sådant anordnas.

För att vara med på veteran-ol behöver man inte vara pensionär utan alla orienterare är välkomna ung som gammal.

Lämpligen 3 olika banlängder c:a 2,5 km – 4,5 km.

Det är fritt att komma med nya idéer, som att man tar med sig ”våtklut” och egen matsäck.

Klubbarna ordnar själva med inbjudan, jag kan hjälpa till med spridning.

Hälsningar Ulf. Tel: 0582-12698, 070-2273799.

Mail adress: ulf.sjokvist@telia.com





ORIENTERINGSKLUBBEN

MILAN

Kursstart 22 April 2010

Inbjuder till nybörjarkurser för:

- Barn & ungdomar
- Föräldrar/vuxna.



Samling torsdagen den 22 April kl18.00
vid Digerberget.

- Information för föräldrar/vuxna.
- Enklare träning för ungdomarna.

Program våren 2010 följ aktivitets kalendern
på hemsidan titta efter OL-skolan

ALLA ÄR VÄLKOMNA

DE SOM ÄR YNGRE ÄN 7 ÅR BEHÖVER HA EN VUXEN MED SIG

<http://www.okmilan.org/>



SÄSONGSUPPSTART I PORTUGAL

Även detta året startade vi upp säsongen i Portugal i mitten av februari. Vid kusten 20 mil norr om Lissabon gick 4-dagarstävlingen, som tack vare sin fina tävlingskvalitet fick vara WRE, världsrankingevent, med en stor del av världseliten på plats.

Som vanligt var franska landslaget där, och ett antal storklubbar såsom Halden och Lidingö hade träningsläger i anslutning till tävlingsveckan. Helena Jansson och Simone Niggli hade stora drabbningar och vann varannan dag, och en av medeldistanserna hade Wingstedt, Gieourgiou och Hubmann som tre sista startande, en drabbning som vanns av fransmannen.

Terrängen var strandskog med fast och fint underlag om man undvek sandstigarna. Det ser förrädiskt lätt och lättsprunget ut med god sikt och flacka kullar, men skenet bedrar, även elitlöparna erkände ganska grova missar vid intervjuerna efteråt.

Vädret var inte på topp, men vis av tidigare erfarenheter så var väskorna knökfulla med Ullmaxkläder, så vi klarade det mesta och slapp regn under tävlingarna även om det var hotande mest hela tiden. Kartor och banläggning är av toppkvalitet, speakers likaså, barnpassning, välutrustad marka till lagom priser och väl valda platser för TC bidrar till toppbetyg, liksom nattsprinten på lördagkvällen, som gick i en liten fiskeby med kolsvarta små vindlande gränder där man knappt kunde mötas.

Efter de fyra första dagarna for vi vidare till Gredosbergen i Spanien, denna gång med utsikt över en vacker gammal borg och snöklädda bergstoppar, upp till 2400 m.ö.h. Ett par bergsvandringar och ett besök i en by som byggdes upp kring produktion av chorizo och lufttorkad skinka hjälpte till att skaka ner de sedvanligt mastiga spanska luncherna.



Andra helgen var det också WRE men en bit in i Portugal i favoritterrängen i Alentejo, bland otroliga stora och många klippblock. Även där är underlaget fast, om än något blötare än vanligt, och lika lätt att underskatta svårighetsgraden. Många tävlande från helgen innan återkom, och Helena J sopade banan med konkurrenterna. Vädret var fortfarande litet svalt och växlande men inget regnande under tävlingarna.

Vi bodde i ett fint renoverat gammalt kloster, även här granne med en gammal borg, det finns gott om borgar i Portugal o Spanien, och fina vita små städer och byar, mestadels renoverat och pryddligt och alltid försedda med tjurfäktningsarena.

Som pricken över i denna gång så hade vi tillgång till Eurosport på amerikanska eller tyska och kunde följa svenska medaljstrider innan och efter maten på kvällarna, vilket också bidrog till att vi kunde åka hem helnöjda.

Agneta

KLUBBRESA 2010

Spring 3-DAGARS i Idre 29/6 - 30/6 - 1/7

Vi kommer att hyra ett hus i Grövelsjön fr.o.m. 28/6 t.o.m. 2 eller 3/7

Hör av er om ni vill hänga på!

Eva K tel 14361 el 070-7398453





Resultat från vinterns stadscup

Totalt har 48 personer deltagit trots massor med snö.
De 3 första tävlingarna dessutom med sportident!



Långa banan herrar

	Datum	2010-01-08	2010-01-14	2010-01-21	2010-01-27	2010-02-04	2010-02-11	2010-02-18	2010-03-04	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Tävling 7	Tävling 8	Totalt
1	Tom Korkeakoski	20	20	18	16	18	18	20	20	96
2	Tomas Vidfeldt		18	16			15	18	16	67
3	Leif Eriksson			0		16	14	15	18	45
4	Per Eklöf				20		20			40
5	Jan Johansson			20	15					35
6	Johannes Uhr						16	16		32
7	Jonas Lindahl					20				20
8	Per Höglund	18								18
9	Emil Johansson				18					18
10	Jan-Ake Israelsson			15						15
11	Filip Söderlund			0						0

Långa banan damer

1	Lisa Westerberg			20						20
---	-----------------	--	--	----	--	--	--	--	--	----

Mellanbanan herrar

1	Robert Andersson		0	18		18	20	20		76
2	Johannes Uhr	16		20	20	20				76
3	Filip Söderlund		18			16	18	18		70
4	Bo Engborg	15		16			16	15	20	62
5	Ake Mossberg		16	0	0	15	15	13		59
6	Martin Vidfeldt		15	13			14	14		56
7	Niklas Sander		20	14	0			16		50
8	Leif Eriksson	20								20
9	Bengt Svedjeby	18								18
10	Tobias Persson			15						15
11	Gunnar Haglund	0								0

Mellanbanan damer

1	Lisa Westerberg	20	15		20	20	20		20	95
2	Therese Korkeakoski	18	20	15			16	16		85
3	Ulrika Sander	16	16	20			15			67
4	Annika Brodin		18				18	20	18	56
5	Marika Lindahl			18	18			18		54
6	Britt-Marie Eklöf						13	15		28
7	Ulrika Vidfelt						14	14	15	28
8	Ingmari Lindahl				16					16
9	Agneta Hasselkvist			16					16	16

Korta banan

1	Saga Sander	20	20	16	20		18	20		98
2	Fanny Uhr	18		20	15	20	20	18	20	96
3	Jessica Korkeakoski	16	13	18	14		15	14	16	77
4	Eva Korkeakoski		10	15	13	18	14	16		76
5	Tord Olsson	12		13	18	16	13	12	15	72
6	Ritva Valkama	13		12	16	15	12	11	14	68
7	Joel Vidfeldt		14	11			16	13	18	54
8	Jossefin Erlandsson		12	10				15		37
9	Cornelia Eklöf	15	9							24
10	Isabell Eklöf	14	7							21
11	Tilde Fransson		18							18
12	Janne Fransson		16							16
13	Marika Lindahl		15							15
14	Britt-Marie Eklöf			14						14
15	Lars-Olov Olsén						11			11
16	Ulrika Vidfelt		11							11
17	Ida Vikman			9						9
18	Jonathan Eklöf		8							8
19	Per-Ake Gustafsson		6							6
20	Ida Sander		0							0
21	Ida Johansson		0							0
22	Nathalie Ostlund		0							0





Tiomila 2010

Vi har anmält OK Milan lag till Ungdoms, Dam samt Herr stafetten i årets Tiomila som går i Finspång 1/5.

Om du vill vara med hör av dig till Leif Eriksson senast 5/4.
evauhr@hotmail.com eller 144 47.



Sträcklängder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ungdomar DH16	5000	3000	4500	6000						
Damer	6000	7000	4000	7000	9000					
Herrar	9000	12000	17000	9000	12000	6000	6000	11000	11000	17000

Manus Milrök

Skicka gärna någon trevlig reseskildring med några bilder det uppskattas av läsarna.

Manus till Milrök har fungerat mycket bra under året utan för stora filer eller bilder.

Skriv texten i World och **bilder bifogas med fil**. Om ni vill visa var bilden skall ligga kan ni t. ex. skriva bild 1. En bild behöver inte vara på mer än 300dpi och storleken inte större än 7x10 cm.



Det ger mig större möjligheter att ordna lay-outen.

PerB

Har ni bytt mailadress:

Glöm inte att meddela mailadress till någon av följande:

Per Eklöf	per-e@telia.com
Monica Höglund	monica.hoglund@home.se
Per Blomqvist	per.blomqvist@mbox301.swipnet.se

Av 361 medlemmar når vi nu 315 via mail, lika med 87,3%!!

157 mail-adresser ger oss denna möjlighet.

Tack för att ni som kan har ställt upp.

25 kopierade Milrök bärs ut till medlemmar och 12 skickas med post.

Milrök 2010

Månad	Manus	Utgivningsdatum
Mars	må-22-mar	må-29-mar
Juni	må-31-maj	må-07-jun
Sept	må-13-sep	må-20-sep
Dec	må-06-dec	må-13-dec



Historier



Kevin Rudd was out jogging one morning along the harbour pathway near Kirribilli House in Sydney when he tripped, fell down a bank and landed in the water below. Before the Security detail guys could get to him, 3 kids who were fishing pulled him out of the water.

He was so grateful he offered the kids whatever they wanted. The first kid said, 'I want to go to Movie World in QLD' Kevin said, 'No problem, I'll take you there on my special Prime Minister's airplane.'

The second kid said, 'I want a new pair of Speedo 'SHARK' bathers.' Kevin said, 'I'll get them for you, and even have Ian Thorpe sign them!'

The third kid said, 'I want a motorized wheelchair with a built in TV and stereo headset!' Kevin was a little perplexed by this and said, 'But you don't look like you're handicapped.'

The kid said, 'I will be after my dad finds out I saved you from drowning!'

Two deer hunters were standing on a ridge near a highway in rural Potter County, Pennsylvania on the opening day of deer season. They both spotted a large trophy class buck meandering towards them. As the one hunter raised his gun to shoot, a funeral procession came slowly by. The hunter lowered his gun, took off his hat and stood with his head bowed until the procession was past. Of course by then, the deer was gone. The other hunter exclaimed, "Wow! That was the most sportsmanlike act I've ever seen! You allowed this trophy buck to escape while showing such compassion and kindness toward someone's dearly departed. You are a great humanitarian and a shining example to sportsmen throughout the world!" The first hunter nodded and said, "Well, we were married for 42 years."

A sweet grandmother telephoned St. Joseph's Hospital. She timidly asked, "Is it possible to speak to someone who can tell me how a patient is doing?"

The operator said, "I'll be glad to help, dear. What's the name and room number of the patient?" The grandmother in her weak, tremulous voice said, "Norma Findlay, Room 302."

The operator replied, "Let me put you on hold while I check with the nurse's station for that room."

After a few minutes, the operator returned to the phone and said, "I have good news. Her nurse just told me that Norma is doing well. Her blood pressure is fine; her blood work just came back normal and her physician, Dr. Cohen, has scheduled her to be discharged tomorrow."

The grandmother said, "Thank you. That's wonderful. I was so worried. God bless you for the good news"

The operator replied, "You're more than welcome. Is Norma your mother?"

The grandmother said, "No, I'm Norma Findlay in Room 302. No one tells me shit."

Morris and his wife Esther went to the state fair every year,
And every year Morris would say, 'Esther, I'd like to ride in that helicopter.'
Esther always replied, 'I know Morris, but that helicopter ride is fifty dollars,
And fifty dollars is fifty dollars'

One year Esther and Morris went to the fair, and Morris said, 'Esther, I'm 85 years old. If I don't ride that helicopter, I might never get another chance.' To this, Esther replied, 'Morris that helicopter ride is fifty dollars, and fifty dollars is fifty dollars.'

The pilot overheard the couple and said, 'Folks I'll make you a deal. I'll take the both of you for a ride. If you can stay quiet for the entire ride and don't say a word I won't charge you a penny! But if you say one word it's fifty dollars.' Morris and Esther agreed and up they went.

The pilot did all kinds of fancy maneuvers, but not a word was heard. He did his daredevil tricks

over and over again, But still not a word. When they landed, the pilot turned to Morris and said,

'By golly, I did everything I could to get you to yell out, but you didn't. I'm impressed!'

Morris replied, 'Well, to tell you the truth, I almost said something when Esther fell out, but you know,

Fifty dollars is fifty dollars!'

