

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



Bild Marika Lindahl

Mars 2011



Ordförande har ordet

Nu så här på vårkanten duggar Årsmötenas tätt. I orienteringssammanhang har jag hunnit med tre möten fram till dags datum. Vårt eget, som enligt tradition, gick av stapeln sista helgen i januari. Jag får för styrelsen vägnar tacka för att vi fick förtroende att sitta kvar ytterligare ett år. På Årsmötet fick vi avnjuta ett intressant föredrag av Pierre Andersson. Han visade bilder och berättade om "sitt" skolprojekt i Kenya.



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

Årsmöte den 9 mars i ÖLOF:

- Vid årsstämman 2010 antogs ett förslag om att slå samman vissa klasser i barn-, junior- och äldreklasser, HD 35 och äldre, för DM-natt och DM-sprint. Nu har det visat sig att det beslutet inte har fungerat så bra i praktiken med 10-årsklasser för DH 35 och äldre. Därför tog ett nytt beslut att klassindelningen återgår till 5-årsintervaller för DH 35 och äldre för DM-sprint och DM-natt.
- En motion från Hagaby GoIF om förändrade klassindelningar och att lagen ska bestå av två löpare till kommande DM-stafett antogs.
- Mötet beslutade också att fortsätta med elitorienteringssatsningen. Beslut fattades också att klubbarnas insats för 2011 skulle sänkas med 30 % eftersom ÖLOF har ett sparkapital. För OK Milan betyder det en sänkning med 1 200:- vilket innebär att vi ska betala 2 800:- för satsning för 2011. Vår klubb har glädjande nog för närvarande två ungdomar som ingår i elitsatsningen.
- Ett fyllnadsval gjordes på mötet, ny i styrelsen blir Jan-Åke Karlsson som går in som vice ordförande. I övrigt omvaldes styrelsen i sin helhet.

Årsmöte den 9 mars i föreningen för större orienteringsevenemang i Örebro län.

Styrelsen omvaldes för ett år till för att se till att avsluta alla eventuella transaktioner efter O-ringen. Nästa årsmöte 2012 är det tänkt att det ska bli en personunion med ÖLOF;S styrelse för att hålla liv i föreningen, tills det är dags för några större arrangemang i länet igen

Planeringskväll i klubbstugan med hjälp av SISU.

Den 8 mars, samlades ett antal medlemmar till planeringskonferens i klubbstugan.

Alla kommittéer hade hörsammat inbjudan, tror jag är bäst att tillägga, jag kan ha missat någon. Syftet med kvällen var att gå igenom dokumentationen från konferens vi hade för ett år sedan och fortsätta arbetet med att utveckla klubben. Vi gick igenom frågor som; Vad sade vi förra gången?, Var befinner vi oss nu?, Vart vill vi? och Vem tar ansvar för vad?

Jag vill på denna plats passa på och tacka alla Ni som kom och speciellt tack till Niklas Sander som förberedde mötet tillsammans med Ida från SISU. Självklart också tack till Kjell Westerberg som ordnade så att vi fick fika under arbetet.

Innan jag avslutar för denna gång vill jag passa på att gratulera Inger Pettersson, som blev utsedd till årets Milanit 2009. STORT GRATTIS också till Josefin Erlandsson som fick vandringspriset Ingrid Wängs minne.

Även om det är några veckor kvar innan Påsken står för dörren vill jag ändå önska

Er alla en Glad Påsk!

Marie-Louise Forsberg-Fransson





MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

Malin, Peter, Victor, Cornelia och Alice
Zetterman, Havrevägen 5 713 34 Nora
Ida Vikman, Bredastation 319 713 93 Nora



"Albert, the doctor says I need more exercise. I want you to start jogging for me."

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	2
<i>Den här sidan</i>	3
<i>Pöngtävlingar och SISU</i>	4
<i>Julsäluten och Vasaloppet</i>	5
<i>Funktionärer OK Milan</i>	6
<i>Stadscupen</i>	7
<i>Veteran-OL våren 2011</i>	8
<i>Utmärkelser och medlemskort</i>	9
<i>Tränings/Tävlingskommittén och Naturpasset</i>	10
<i>Nybörjarkurser OL-skola</i>	11
<i>Aktivitetskalender o Ullmax</i>	12
<i>Milrök</i>	13
<i>Historier</i>	14

© 2000 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"THE COMPUTER SAYS I NEED TO UPGRADE MY BRAIN TO BE COMPATIBLE WITH ITS NEW SOFTWARE."

Medlemsantal

389

*Prova "Ull-
max" och
stötta klubben.*

Adressändringar meddelar du till:

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

E-postadress:

monica.hoglund@home.se

OK Milan
50 år
1952 - 2002





Poängtävlingarna 2011

Det skall bli intressant att se om vi kan behålla greppet om deltagarna efter förra årets O-ringen.

Tyvärr försvann både Roger, Leif och Lilian från motionskommittén. Roger har dock lovat att hjälpa till med de administrativa uppgifterna vid datorn även i fortsättningen.

Per Höglund och Leif Hjulström kommer att bilda en arbetsgrupp för att utveckla Naturpasset och slutskubb.



Positivt för kommittén är den fina förstärkning vi fått i Inga och Jörgen Holmström, Per Höglund och Ove Carlsson. Det ser riktigt bra ut för fortsättningen när det gäller Poängtävlingarna.

Komplett inbjudan se decembernumret. Dock har tävlingarna kastats om en del och vi kommer att testa ett nytt grepp med att låta Fellingsbro arrangera tävling 8. I nuläget gäller tävlingsplaneringen enligt nedan.

Nr	Datum	Plats	Banläggare	Bitr. banläggare	Karta	Sista start
1	2011-04-19-ti	Stationen Pershyttan+Natt	Rolf Persson	Gunnar Haglund		18.30
2	2011-04-26-ti	Gruvan Striberg	Östen Eklöf o Stefan Öberg		Hyggesrevidering erfordras	19,00
3	2011-05-03-ti	Söder Larsåsen	Per Höglund			19,00
4	2011-05-10-ti	Bälgsjön	Lars Jacobsson			19,00
5	2011-05-17-ti	Rusakulan+Natt(Dag)	Erik Nilsson			19,00
6	2011-06-26-sö	Bälgsjön	Lennart Eriksson	Gunnar Haglund		9.30-12.30
7	2011-06-28-ti	Born	Fam. Anders Larsson			19,00
8	2011-07-05-ti	Fellingsbro	Johnny Erixon			19,00
9	2011-07-12-ti	Ökna	Rolf Pettersson			19,00
10	2011-08-02-ti	S.ändan Ramsjön Svartviken	Fam. Westerberg			19,00
11	2011-08-09-ti	Öster Gålsjön (Bornkartan)	Jan-Åke Israelsson			19,00
12	2011-08-23-ti	Västra bergen	Gunnar Haglund			18.30
13	2011-08-30-ti	Poängrevanschen	Morgan Johansson			18.30
<i>Vägvisning till tävlingarna finns på OK Milans hemsida torsdagen före tävling.</i>						
Välkomna!						

Möten Motionskommittén 2011, Digerberget:

2011-03-20 sönd. kl. 17:30
 2011-06-05 sönd. kl. 18:30
 2011-09-11 sönd. kl. 18:30
 2011-12-04 sönd. kl. 17:30



Om SISU 2011-03-19

Här kommer en påminnelse om vårt samarbete med SISU, som kan stötta föreningar i olika former av aktiviteter.

OK Milan har haft hjälp att strukturera upp planeringskonferenser, och vi kan dra ekonomisk nytta av SISU genom att registrera vårt planeringsarbete i de olika kommittéerna i form av lärcirklar, som genererar pengar som kan användas för inköp av studiematerial eller engagemang av föreläsare.

Olika kulturaktiviteter, som t.ex det intressanta föredrag som Pierre höll i anslutning till årsmötet, kan också bidra till den ekonomiska potten, om vi gör upp om det i förväg med vår SISU-konsulent.

Jag hjälper till med registrering och blanketter, eller så kan det läggas in direkt via IdrottOnline (det har jag dock inte testat ännu)

Agneta





JULSALUTEN 2010

Plac	Namn	Tid Skidor	Plac. Skidor	Tid efter skidor	Antal bom	Plac. Skytte	Tilläggs tid	Totaltid	Tid efter
1	Lars-Erik Larsson	11:12	3	01:04	3	3	03:00	14:12	00:00
2	Daniel Boström	13:33	12	03:25	1	1	01:00	14:33	00:21
3	Henrik L	12:38	7	02:30	2	2	02:00	14:38	00:26
4	Oskar Jakobsson	12:17	6	02:09	3	3	03:00	15:17	01:05
5	Klas Larsson	11:18	4	01:10	4	8	04:00	15:18	01:06
6	Roberth Andersson	12:38	7	02:30	3	3	03:00	15:38	01:26
7	Pierre Andersson	13:11	11	03:03	3	3	03:00	16:11	01:59
8	Ross H	13:39	13	03:31	3	3	03:00	16:39	02:27
9	Kristin Jakobsson	12:48	9	02:40	4	8	04:00	16:48	02:36
10	Chris Saunders	13:03	10	02:55	4	8	04:00	17:03	02:51
11	Per Eklöf	10:17	2	00:09	7	12	07:00	17:17	03:05
12	Oskar Arlebo	14:07	14	03:59	6	11	06:00	20:07	05:55
13	Emil Johansson	10:08	1	00:00	10	14	10:00	20:08	05:56
14	Malin Jakobsson	12:08	5	02:00	9	13	09:00	21:08	06:56
15	Christine H	17:02	15	06:54	10	14	10:00	27:02	12:50

1 minuts tidstillägg per missat skott

Vasaloppet 2011

Hoppas vi kan få se dessa på poängtävlingarna 2011, de borde klara långa banan allihopa, men är välkomna även på de kortare distanserna!

Grattis Per till personbästa och 3:e bästa från länet!

Vasaloppet			2011	2010	2009
Namn	Klubb	Plac	Tid	Tid	Tid
Per Eklöf	Karlslunds IF	115	04:22:27	04:43:37	04:43:22
Leif Törnqvist	Norabygdens SK	915	05:10:24		
Tony Dyberg	Norabygdens SK	2467	05:55:34		
Mats Sälder	Norabygdens SK	3632	06:26:09		
Håkan Svanberg	Norabygdens SK	3642	06:26:27		
Per-Henry Svanberg	Norabygdens SK	4216	06:41:29		
Sam Jedselius	Norabygdens SK	6117	07:26:39		
Östen Eklöf	Norabygdens SK	6802	07:43:45	07:43:30	07:01:46
Birger Gustavsson	Norabygdens SK	9360	08:50:11		
Annika Dahlin	Norabygdens SK	1087	10:09:18		



Funktionärer i OK Milan 2011

Kommitté	Funktion	Namn	För år	Telefon	Kommitté	Funktion	Namn	För år	Telefon					
Styrelse	Ordf.	Marie-Louise Forsberg-Fransson	2011	700 14	Motionskom.		Lars Jacobsson	2011	124 56	Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer:				
	Kassör	Stefan Öberg	2011-2012	124 16			Per Höglund	2011	257 16	Funktion	Namn	För år	Telefon	
	Sekr.	Kjell Westerberg	2011	137 11			Hans-Erik Johansson	2011	130 44	Bergslagsleden	Hans-Erik Johansson	2011	130 44	
		Henrik Pettersson	2011-2012	120 05			Erik Nilsson då	2011	108 35		Lars Israellsson	2011	124 73	
		Eva Korkeakoski	2011	143 61			Jörgen Holmström	2011	25051		Sigurd Hallor	2011	910 83	
		Niklas Sander	2011	806 65			Lennart Eriksson	2011	155 39		Bo Larsson	2011	311964	
		Tobias Persson	2011-2012	141 17			Per Blomqvist	2011	250 35		Jan-Olof Sandell	2011	13126	
	Suppl.	Per Höglund	2011-2012	257 16		Inga Holmström	2011	25051	OL-Dataföreningen	Styrelsen utser om behov finnes.	2011			
	Suppl.	Camilla Pettersson	2011	91104		Ove Karlsson	2011	10148						
Valberedning	Sammank.	Lars-Erik Larsson	2010	13450	Info-kom.	Sammank.	Per Blomqvist	2011	250 35	Representant DIGA	Ord	Per Höglund	2011	25716
		Lisa Westerberg	2010-2011	13711			Åsa Westerberg	2011	137 11			Morgan Johansson	2011	141 60
		Anders Eriksson	2010-2012	10357			Agneta Hasselkvist	2011	129 37			Sven Jacobsson	2011	129 37
						Webbmaster	Per Eklöf	2011	070-2457579					
Träning/tävlingsk.	Sammank.	Leif Eriksson	2011	144 47	Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer:					Ombud Diga	Utses av styrelsen		2011	
		Ingmari Lindahl	2011	270 98	Funktion	Namn	För år	Telefon						
		Roberth Andersson	2011	070-3478812	Revisorer	Inga Holmström	2011	250 51	Kolmilan		Kontakt.	Sigurd Hallor	2011	910 83
		KM-ansv.	Morgan Johansson	2011	141 60		Britt-Marie Eklöf	2011						
	Per Eklöf	2011	070-2457579		Suppl.	Emma Larsson	2011	10430						
Ungdomskom.		Niklas Sander	2011	806 65										
		Anders Larsson	2011	10430										
		Eva Korkeakoski	2011	143 61										
		Ulrika Sander	2011	80665										
		Erik Nilsson dy	2011	070-5359362										
		Agneta Hasselkvist	2011	129 37										
		Jan Fransson	2011	10509										
		Pierre Andersson	2011	15230										
	Anders Eriksson	2011	10357											
Kartkom.		Morgan Johansson	2011	14160										
		Sammank.	Stefan Öberg	2011	124 16									
		Markkontakt	Östen Eklöf	2011	131 91									
			Gunnar Haglund	2011	311163									





Resultat från vinterns stadscup

Totalt har 54 olika personer deltagit, en ökning med 6 från i fjol.



LÅNGA HERRAR

Plac.	Datum Namn	2011-01-06	2011-01-13	2011-01-20	2011-01-27	2011-02-03	2011-02-10	2011-02-17	2011-03-03	2011-03-10	2011-03-17	Totalt
		Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Tävling 7	Tävling 8	Tävling 9	Tävling 10	
1	Per Eklöf		20	20	20	20				20		100
2	Tomas Vidfeldt		18	16	14	18	20	20	16	15	16	92
3	Tom Korkeakoski	18	16				18		18	18	20	92
4	Jan-Åke Israelsson	16	14	14	15	16	15	18	15	14		80
5	Hans Egefalk				16	15	16	16		16	15	79
6	Jonas Lindahl	20	0	18					20		18	76
7	Niklas Sander	15		13	13	14	14	15	14	13	14	72
8	Johannes Uhr		15	15	18							48
9	Filip Söderlund		13							12		25
10	Peter Eriksson						13					13
11	Per Høglund					13						13

LÅNGA DAMER

1	Lisa Westerberg		20			20	20			20		80
2	Marika Lindahl		0					20				20

MELLAN HERRAR

1	Åke Mossberg	18	20	20	20	20			16	20		100
2	Eddie Israelsson		18	18	18				18		18	90
3	Janne Fransson							20		18	20	58
4	Johannes Uhr	20						18				38
5	Leif Hjulström					18	18					36
6	Sven Jacobsson						20				16	36
7	Tobias Eriksson									20		20
8	Bo Engborg		16									16
9	Morgan Johansson					16						16

MELLAN DAMER

1	Annika Brodin	20	20	20				12	16	18	16	18	96
2	Anna Lindh		18		18			14	18	15	18		87
3	Saga Sander	18	15	15	15	20	18	15	14	15			86
4	Lisa Westerberg				20			20	20			20	80
5	Ulrika Sander	15	16		14	18	16			14		14	79
6	Therese Korkeakoski	12		16	16	15	11			20			79
7	Marika Lindahl			18			20		16			16	70
8	Malin Zetterman		14	13	11	16	13		12			12	68
9	Britt-Marie Eklöf		13	14	12	14	9	14					67
10	Agneta Hasselkvist	14			13		10	13				13	63
11	Ingemari Lindahl	16					15		13			15	59
12	Ulrika Vidfelt	13											13

KORTA

1	Emma Löthgren	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	100
2	Arne Gustafsson				18	16	16	12		18		18	86
3	Eva Korkeakoski	15	14	18	16		13	13	18	16			83
4	Jessica Korkeakoski	9	15	16	14		15	8	14	15	16		77
5	Tord Olsson	11	5		13		12	10	13	14	12		64
6	Ritva Valkama	10	6		12		11	9	12	13	11		59
7	Fanny Uhr		7		11		10	15	16				59
8	Leif Eriksson		8		15		14	11					48
9	Therese Korkeakoski		16					14	15				45
10	Irene Zander	14	13					16					43
11	Ida Sander	8	10		10							9	37
12	Björn Andersson		18			18							36
13	Sven Jacobsson	16						18					34
14	Sanna Sander	7	9		9						7		32
15	Arne Yngström						18						18
16	Marika Lindahl	18											18
17	Pia Magnusson		4	14									18
18	Berit Fransson		3	15									18
19	Filip Söderlund											15	15
20	Nathalie Ostlund										14		14
21	Malin Zetterman	13											13
22	Saga Sander										13		13
23	Cornelia Zetterman	12											12
24	Elisabeth Hjulström		12										12
25	Monica Israelsson								11				11
26	Inger Lindh		11										11
27	Kenneth Israelsson								10				10
28	Alice Zetterman										10		10
29	Alicia Forsberg										8		8





PROGRAM FÖR VETERAN-OL VÅREN 2011

Så har då vår samordnare Ulf Sjökvist fått ihop ett fint program för den vår som vi alla hoppas kommer så småningom.

Datum	Klubb och plats
24-mar	OK Tisaren vid Sannaheds motorstadion. Mellan Hallsberg och Kumla. Släpsko går att hyra :o)
31-mar	OK Alferna i Lundbyskogen. Samling Lundby IP.
07-apr	Almby IK vid Ljungstugan
14-apr	OK Tylöskog vid Sandvads sportstuga. Mellan Odensbacken och Kilsmo.
28-apr	KFUM plats ej klar
05-maj	Hagaby GoIF
12-maj	Fellingsbro OK. Samling Fellingsbro IP.
19-maj	OK Milan
26-maj	Lindebygdens OK



I början eller i mitten av juni funderar Askersunds OK att arrangera en orienterings-liknande träff för oss veteraner, om intresse finns, inom Mårsätters naturreservat som ligger sydväst om Zinkgruvan. Området finns med på Askersunds OK:s karta Zinkgruvan SV. Tanken är att man sätter ut kontrollpunkter i anslutning till markerade stigar (4 och 7 km) och man kommer att använda "SPORTIDENT". Reservatet är väl värt ett besök med dess speciella karaktär.

Veckodag för veteran-ol är torsdagar. Start mellan 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 "djärva" tag.

Klubbarna ordnar själva med inbjudan,

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

Mail adress: ulf.sjokvist@telia.com





Årets utmärkelser 2010

Årets Milanit tilldelades

Inger Pettersson

För hennes insatser i samband med O-ringen 2010



Årets Milanit

1979 Rolf Pettersson	1988 Anders Lövgren	1997 Per Wickströms Minne	2006 Erik Nilson 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 Hacksell	1992 Nils Gunnar Larsson	2001 Klas Larsson	2010 Inger Pettersson
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 Wångs Minne tilldelades

Josefin Erlandsson

Josefine har under året som gått utvecklats inom orienteringen, vilket sedan har visat sig i resultatlistorna.



Iris Wångs 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 Höglund	1993 Ellinor Eriksson	2000	2007 Marika Lindahl
1987 Johanna Fransson	1994 Malin Jakobsson	2001 Lisa Westerberg	2008 Jessika Korkeakoski
1988 Ingen uppgift	1995 Emma Fransson	2002 Helena o Kristina Eriksson	2009 Fanny Uhr
1989 Lina Larsson, Stina Hjulström, Malin Eriksson	1996 Kristin Jakobsson	2003 Lovisa Bergh	2010 Josefin Erlandsson



Medlemskort OK Milan 2011

Hej. Ni gör oss en tjänst om ni betalar medlemsavgiften enligt nedanstående senast **1 maj**.

Vi slipper då ett utskick till er som betalar.

Medlemsavgift:	Vuxna	100 kr	(17 år och äldre)
	Ungdom	50 kr	(16 år och yngre)
	Familjekort	250 kr	

Tävlingsavgift: HD-21 och äldre 500 kr inbetalas lämpligtvis tillsammans med medlemsavgiften.

Betalas till: OK Milan, Postgiro 481 69 54 - 4.

Ange medlemsavgift och namn på alla familjemedlemmar.

Meddela mailadress om ni skaffat dator eller bytt adress!





Tränings-/tävlingsskommittén 2011

Leif Eriksson

Ingmari Lindahl

Robert Andersson

Per Eklöf

Morgan Johansson, KM ansvarig.



Möte 20110308, planeringskonferens. Från kommittén deltog Leif och Ingmari på mötet.

Under kvällen diskuterades vårens träningar och tävlingar (ffa kavlarna).

- Örebro Open, elitteknikträning 18-20/3, intresserade anmäler sig själva.
- Vi bestämde att delta på Kolmårdsdubbeln 9-10/4, med övernattnig för de som önskar. I stafetten ska vi delta med lag i Öppen klass.
- Tiomila 30/4, vi ska anmäla ett damlag och ett ungdomslag. Herrlag kan vi i nuläget inte se att vi får ihop.
- Jukkola, 18-19/6, vi beslutade att anmäla ett dam- och ett herrlag.
- 5- manna 28/5, förra året hade vi 5 lag och det tänkte vi i år slå med råge. Ingmari ordnar en lista som kommer att finnas på poängtävlingarna, så intresserade kan skriva upp sig. Niklas raggat deltagare från 10-14 år, Leif deltagare från 15-29 år, Klas deltagare från 30-49 år och Rolf Persson (ej tillfrågad ännu) 50 år och uppåt.
- Teknikträningsplanering.

Vi kommer att ta poängtävlingarna till teknikträning under våren. Det som är tänkt är att vi kommer att fokusera på grundläggande teknikomment, som varje enskild får tänka på under träningarna. Tanken är sedan att man ska diskutera sin träning med varandra, för att bli bättre tekniskt.

Efter 3 poängtävlingar, torsdag 5/5, kommer Klas Larsson att ordna en träning och diskutera teknik gällande de 3 poängtävlingarna som har varit.

Den 5/5 kommer också de som vill träna teknik att få kartor med banorna till poängtävlingen 17/5 vid Rusakulan. Detta för att i lugn och ro kunna planera sina vägval och hur man ska tänka, och sedan utföra sin planering. Torsdag 19/5 löps sedan banan om, om man vill, för att justera upp detaljer man inte var nöjd med, eller prova andra alternativ till vägval för att se om det var bättre.

Efter vårens 5 poängtävlingar ordnar sedan Per Eklöf en träning 24/5, med efterföljande tekniksnaack om de teknikomment eller vägval som man vill diskutera. Det är tisdagen innan 5-manna så vi kanske ska göra den till en klubbträning för att samla ihop alla milaniter.

Vid pennan ingmari

natur  **passet**

Naturpasset planeras som vanligt i maj och kommer att synas under föreningsnytt och på hemsidan bl. a..





ORIENTERINGSKLUBBEN MILAN

Nu startar nybörjarkurser i orientering för:

- Barn & ungdomar
- Föräldrar/vuxna.

Torsdag 14/4 kl 18 vid Digerberget



Vill du börja orientera?

Att kunna orientera är en värdefull kunskap – oavsett om man vill bli tävlingsorienterare eller inte. Med en karta och kompass i handen blir fjäll-, bär-, bil-, och stads turen så mycket mer innehållsrik och vem vill inte kunna pricka in på kartan, för nästa års svamp jakt, var det där fantastiska kantarell stället fanns!

På OL-skolan lär vi ut grunderna i orientering för alla intresserade. Vi har ett flertal grupper, från rena nybörjare till mer erfarna. Vi har också en särskild vuxengrupp, som har blivit mycket uppskattad.

(OL är en förkortning för Orienteringslöpning.)

Varför inte prova hänga på OK Milan, alla är välkomna!

Frågor ring 070-2300278 Niklas Sander

Program våren 2011 följ aktivitets kalendern på hemsidan titta efter OL-skolan

<http://okmilan.org/>



Aktivitetskalendern



Mars	Aktivitet
Söndag 27	10.00 Distans
Måndag 28	18.00 Styrketräning, Ås Planeringsmöte nybörjargruppen grön/vit 19.30 i Ås
Tisdag 29	18.00 Korta intervaller, Norvalla
Torsdag 31	18.00 Tempo

April	Aktivitet
Lördag 2	OK Tors ungdomstävling
Söndag 3	Torfejden långdistans
Lördag 9	Kolmårdsdubbeln, Lännasprinten
Söndag 10	Kolmårdskaveln, Rånässtafetten
Torsdag 14	OL-skolestart 18.00 Digerberget
Fredag 15	Natt-SM Gotland
Lördag 16	Boforsloppet/ Kjula IF långdistans /kval SM-sprint Gotland
Söndag 17	Letälvsträffen / Arla IF medel / SM- sprint final
Tisdag 19	Poängtävling 1/ Pershyttan (även natt)
Torsdag 21	Stigtomtakaveln
Fredag 22	Hallstahammar OK /Kilssprinten, Kilsnatta (Tour de Värmland)
Lördag 23	Filipstadsetappen Tour de Värmland
Söndag 24	Arosträffen Västerås / Tyropagandan / Silva Junior Cup Hakarpspojarna
Måndag 25	Arosträffen /Silva Junior Cup
Tisdag 26	Poängtävling 2/ Gruvan Striberg
Torsdag 28	OL-skola 18.00
Lördag 30	10-mila /Skarpnäck-Rönninge

Maj	Aktivitet
Tisdag 3	Poängtävling 3/ Söder Larsåsen
Torsdag 5	OL-skola 18.00
Lördag 7	Silva Junior Cup Stockholm / Tisarträffen medel
Söndag 8	Tisarträffen lång
Tisdag 10	Poängtävling 4/Bälgsjön
Torsdag 12	OL-skola/ Fyrklöver OK Milan
Lördag 14	Närkedubbeln medel KFUM Örebro
Söndag 15	Närkedubbeln lång Hagaby
Tisdag 17	Poängtävling 5/Rusakulan
Torsdag 19	OL-skola 18.00
Lördag 21	DM-sprint Fellingsbro/ 10-12 och 13- 16-läger Fellingsbro/Hagaby
Torsdag 26	OL-skola/Mosrugby
Lördag 28	5-manna Hagaby

Juni	Aktivitet
Torsdag 2	Pålsbodasprinten Tyloskog
Onsdag 8	Avslutning OL-skolan
Måndag 13	Milrök
Lördag 18	Jukola/Venlakaveln
Söndag 26	Idre fjäll-OL Poängtävling 6/ Bälgsjön start 9.30-12.30
Måndag 27	Fjällsprinten
Tisdag 28	Idre etapp 1 Poängtävling 7/Born
Onsdag 29	etapp 2
Torsdag 30	etapp 3



ULLMAX

Ytterligare en hård vintersäsong har medverkat till en omfattande försäljning av Ullmaxkläder, och det har också tillkommit några nya försäljningskanaler i klubben som bidragit till det fina resultatet. OK Milans försäljningsdiktrikt räcker numera från Nora via Örebro ända till Rekarne gymnasiet i Eskilstuna, där man varit alldeles tokiga i det nya Merino Soft-understället med mikrofiber in mot kroppen.

Det går utmärkt bra att beställa året om, nu till sommaren finns alltid behov av strumpor, t-shirts och linnen. Ankelsockan utan skaft är också väldigt bra när man inte vill knalla runt med höga strumpskäft i sandaler och joggingskor. Kolla sortimentet på ullmax.se eller kontakta mig, jag har kataloger. KLUBBTRÖJOR OCH MÖSSOR i tunn fleece finns hemma i storlekar från 120-XL och ett fåtal 100,110cl och XXL. Tröjorna är långärmade med hög krage och kort dragkedja fram, och tumgrepp, med klubbmärket snyggt broderat på bröstet, lagom att ha året runt med en t-shirt under. 100:- för vuxenstorlekar, 60-80:- för barn, och 50:- för mössorna.

Kontakta mig för beställningar av Ullmax eller köp av klubbtröjor.

Agneta



Vårtecken

Jag har tyvärr inte sett någon vårfågel i Gyttorp än men i stället har jag kollat på Norabiologernas hemsida där man sett på följande platser:

- Bofink:** Har setts i Nora på Gunnarsbergsvägen, Järle, Södra Ås, Bergsmanshyttan och Viker.
- Gärdsmyg:** Åpromenaden
- Stare:** Älvhyttan och Bergsmanshyttan
- Misströsta inte, våren kommer och fåglarna med den.



Ingen Milrök på mail

Gå in på OK Milans hemsida: www.okmilan.org. Klicka på Internt. Till höger väljer ni "Milrök" och får då upp alla Milrök som kommit ut på nätet. Det är bara att klicka på det nummer ni önskar.

Det är också viktigt att ni kollar av vi har rätt mail-adress. Gå in på Milans hemsida/Internt och i st. f. Milrök klickar ni på "E-Mail adresser" och kollar om allt är rätt. Om inte hör av er till någon av nedanstående.

Längst ned på denna sida ser ni när nästa nummer kommer.

Manus Milrök

Skriv texten i Word 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 389 medlemmar når vi nu 348 via mail, lika med 89,5%!!

175 mail-adresser ger oss denna möjlighet.

Tack för att ni som kan har ställt upp.

24 kopierade Milrök bärs ut till medlemmar och 10 skickas med post.

Milrök 2011

Månad	Manus	Utgivningsdatum
Mars	må-21-mar	må-28-mar
Juni	må-06-jun	må-13-jun
Sept	må-12-sep	må-19-sep
Dec	må-05-dec	må-12-dec



Historier



Kalle, Nisse o Rudolf var ute och fiskade i en båt när vädret plötsligt blev mycket blåsigt och båten kantrade. Tyvärr var det dåligt med simkunnigheten och alla tre drunknade.

De hade skött sig tämligen bra alla tre och hamnade vid porten till himlen.

Kalle som var lite framfusig stegade fram först och knackade på.

Porten öppnades och han var tvungen att först svara på en fråga om han hade varit otrogen.

Kalle kunde inte förneka att det hade hänt ett antal gånger. Gud visade då honom till en gammal rostig volvo som han fick till sitt förfogande i himlen.

Nisse fick samma fråga och måste då erkänna att det hänt 2 gånger. Han blev då visad till en hyfsad Saab.

När Rudolf fick samma fråga kunde han stolt tala om att han alltid varit sin hustru trogen. Han fick då en blänkande fin Mercedes.

När Kalle sedan var ute och åkte i sin rostiga volvo kom han till ett blinkljus och fick se Rudolf stå bredvid med sin fina Mercedes. Men det stod inte rätt till för han satt och grät vid ratten.

Kalle hoppade ut bilen och sprang fram till honom och frågade vad han grät för, han som hade så fin bil?

-Jag mötte min fru nyss och hon cyklade!!!!!!!!!!!!!!

A woman went to the doctor's office where she was seen by one of the younger doctors. After about four minutes in the examination room, she burst out screaming as she ran down the hall.

An older doctor stopped her and asked what the problem was, and she told him her story. After listening, he had her sit down and relax in another room.

The older doctor marched down the hallway back to where the young doctor was writing on his clipboard.

"What's the matter with you?" the older doctor demanded. "Mrs. Terry is 61 years old, has four grown children and seven grandchildren, and you told her she was pregnant?"

The younger doctor continued writing and without looking up said,

"Does she still have the hiccups?"

Frun vaknar mitt i natten av sin mans högljudda snyftningar från vardagsrummet. Hon går ut till honom och ser att han gråter så ögonen nästan trillar ut.

-Vad är det? frågar hon.

-Kommer du ihåg för 20 år sen när jag gjorde dig på smällen och din farsa sa att jag antingen gifter mig med dig eller åker in i fängelse?

-Ja visst, älskling. Hur så?

Mannen flämtar efter luft mellan snyftningarna.

-Jag skulle ha blivit frigiven i kväll !!!



A 54 year old woman had a heart attack and was taken to the hospital. While on the operating table she had a near death experience. Seeing God she asked "Is my time up?"

God said, "No, you have another 43 years, 2 months and 8 days to live."

Upon recovery, the woman decided to stay in the hospital and have a face-lift, liposuction, breast implants and a tummy tuck. She even had someone come in and change her hair colour and brighten her teeth! Since she had so much more time to live, she figured she might as well make the most of it. After her last operation, she was released from the hospital. While crossing the street on her way home, she was killed by an ambulance.

Arriving in front of God, she demanded, "I thought you said I had another 43 years? Why didn't you pull me from out of the path of the ambulance?"

God replied: "I didn't recognize you."