

# MILRÖK

*OK Milans klubbtidning*



*Juni 2010*



## *Ordförande har ordet.*



*Äntligen har vi fått sommar med sol o värme. Den kom tillslut efter den långa vintern. Visst är det skönt? Men... trots att jag är Västmanlänning kan jag inte låta bli att lite typiskt som en Närkeing klaga. För efter en höst och vinter med brutet ben och efter det ett långt vinteruppehåll för undertecknad, märks det, att konditionen inte är som den varit. Jag tittade avundsjukt på en av grannarna här i byn som med lätta steg joggade förbi i lördags. Nej, nu gäller det att blicka framåt istället för att gräma sig över förspillda träningsmöjligheter.*

*Vi i klubben har mycket att se fram emot denna sommar och höst. Vi kommer förhoppningsvis alla att få sköna sommark dagar med både träning, lata dagar och så O-ringen förstås.*

*Vad gäller O-ringen, pågår planering och utbildning av funktionärer för fullt. Vi har haft tre utbildningstillfällen i klubbstugan hittills. Vi tar gärna emot fler funktionärsanmälningar, ju fler vi är desto lättare blir det för alla.*

*Vad har hänt i övrigt och vad händer framåt under året?*

- Poängtävlingarna pågår för fullt. Hittills har över 1000 personer deltagit, inte illa på 5 tävlingar!*
- Vi har avslutning på vårens OL-skola den 3/6. Vi hoppas att deras äventyr i skogen har varit till belåtenhet så att vi lockar dem tillbaka till hösten och att de då tar fler kompisar med sig till skogen.*
- Den 5/6 har vi Klubbdag vid Digerberget. En efterfrågad aktivitet som togs upp på vårens planeringskonferens.*
- Den 8/6 är det möte angående skogen kring klubbstugan. Återkommer med rapport ifrån mötet senare.*
- Naturpasset är igång och kommer så att vara till den 31 juli. Passet kan man som vanligt köpa hos Garbodén, Israelssons möbler och Fotocentralen.*
- Den 26/9 är det Föreningarnas dag i Nora. Vi kommer att ha en aktivitet i Skolparken. Vi har stort behov av funktionärer till denna aktivitet. Eftersom det är 5-manna kavel samma dag så är det lite tunt med arbetskraft. Hör av Er till någon i styrelsen om Ni kan ställa upp i Skolparken.*

*Till sist vill jag önska Er alla en riktigt skön sommar. Samtidigt ett stort tack till Er alla som kämpar och sliter för vår klubb, inte minst till den tappra skaran som ställde upp och städade runt och i klubbstugan.*

*Med vänlig hälsning Marie-Louise Forsberg-Fransson*



# MEDLEMSNYTT

## Nya medlemmar

**Lovisa Berg** Celsiusgatan 13A, 212 14 Malmö

**Sara Ahlgren** Bokvägen 3, 713 30 Nora

**Jonny Andersson** Lägervägen 36, 713 34 Nora

**Magnus Appelgren** Kvarnvägen 8B, 713 31 Nora

**Morgan Eriksson** Grängsgatan 5, 713 31 Nora

**Krister Eriksson** Stadsskogsvägen 14,  
713 33 Nora

**Ulrika, Peter, Linea och Emma Ericsson**

Hagavägen 24, 713 30 Nora

**Sixten Norelius** Ol Jonsgården 4033, 713 00 Nora

**Samuel Eriksson Kjellgard** Bergslagsgatan 24,  
713 32 Nora

**Anton och Ida Johansson** Kristinebergsvägen 11,  
713 33 Nora

**Anton Hoikkala Blomqvist** Kornvägen 10,  
713 34 Nora

**Gustav Larsson** Sandvadvägen 5, 713 34 Nora

**Jonathan Melin** Lodstigen 11, 713 32 Gytterp

**Stefan Karlsson** Dalstavägen 14, 713 32 Nora

**Idun Lindh** Pershyttan Oskarstorp 824,  
713 91 Nora

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	2
<i>Den här sidan</i>	3
<i>SI-card6, 5-manna 2010 och KM</i>	4
<i>Poängtävlingarna</i>	5-6
<i>O-ringen och Naturpasset</i>	6
<i>Tävlingsresultat våren</i>	7
<i>10-Mila</i>	8-9
<i>The New Generation o ungdomskommittén</i>	10
<i>Ungdomskommittén</i>	11-12
<i>Ungd.k. o Aktivitetskalendern</i>	12
<i>Jubilarer</i>	13
<i>Milrök</i>	14
<i>Historier</i>	15

I DON'T DO DRUGS...



I GET THE SAME EFFECT  
BY STANDING UP FAST!

**Medlemsantal**  
**378**

*Prova  
"Ullmax" och  
stötta klubben.*

**Adressändringar meddelar du till:**

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

**E-postadress:**

[monica.hoglund@home.se](mailto:monica.hoglund@home.se)

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





## SI-Card 6

### 20 snabba SI-brickor inköpta av klubben

De snabba brickorna används nu vid poängtävlingarna. För dem som vill byta eller köpa dessa gäller följande priser:

- 1 De som redan har en egen av den gamla "typen" får lösa in den, plus en merkostnad för att få den nya på 150:-.
- 2 De som vill ha en ny och inte har någon förut betalar "pant" 250:-. Pinnen tillhör då fortfarande klubben.
- 3 De som vill ha en egen får köpa pinnen för 580:-.
- 4 De som vill ha den gamla pinnen betalar "pant" 100:-. Pinnen tillhör då fortfarande klubben.
- 5 De som vill ha en egen av den gamla typen betalar 360:-.



#### Mer info

Den "snabba" löparbrickan. Dubbelt så snabb som SI-card 5. Lagrar också 65 stämplingar. Välj färg och ditt eget nummer (nummer 500 001-999 999). Funkar i alla besenheter och masterstationer.

## Förhandsinfo om 5-manna

Efter 2009 års framgång för OK Milan i 5-mannastafetten framfördes tankar på att vi detta år ska göra en riktig satsning och värva alla aktiva och mindre aktiva löpare som finns i klubben och bilda många fler lag än de 4 som de senaste åren fått representera vår förening. Kanske man kan ordna litet festlighet efteråt?

Tävlingen går den 26/9, så det är gott om tid att träna och anmäla intresse.....

Dessutom blir det en utmärkt generalrepetition inför 25-manna, som går den 9/10!

Träningskommittén

## OK Milans KM 2010

Välkomna att delta i årets KM vid Skrikarboda, tisdag 6/7 i anslutning till poängtävlingen.

Vi följer samma koncept som de senaste åren, d.v.s. samma regler som gäller p-tävlingarna:

Fri startid och valfri bana, och efter målgången sätts alla medlemsresultat samman till ett separat KM-resultat.

Deltagaravgiften är som vid vanliga poängtävlingar 20:- för alla vuxna, och klubben bjuder **alla startande, även icke milaniter**, på lätt fika efteråt.

Eftersom få av våra poängtävlingsområden är lämpliga för riktigt lätta banor planerar ungdomskommittén att liksom förra året ordna ett eget KM för ungdomar och nybörjare vid en träning i höst. Naturligtvis är alla ungdomar, som kan och vill, välkomna att delta i både "stora och lilla" KM!!

Tävlings/tränings/ungdomskommittén gm  
Agneta



*Det är svårt att vila sig i form.*



*Pallar de för trycket i år också:*

- 1 Jonas Lindahl
- 2 Tomas Jansson
- 3 Karin Eknor
- 4 Saga Sander





## Poängtävlingarna 2010

Snön ställde till problem vilket gjorde att tävlingsprogrammet fick läggas om och första tävlingen ställdes in. Även banläggarna hade svårt då det inte gick att komma ut i skogen p.g.a. snödjupet.

Ett utropstecken blev det stora intresset för Tio-mila-träningen med gafflade banor. Tillsammans med OL-gymnasiet kom totalt 36 till start och banläggaren Gunnar Haglund prisades. Lite problem med pinnar och kartor hade vi men pinnarna är löst till nästa år medan kartorna har att göra med sena anmälningar och ändringar tävlingsdagen vilket är svårt med gafflade banor. Morgan lyckades dock lösa detta. Till 2011 kommer dessa träningar att vara med från början i vår planering.

De två första tävlingarna hade vi mer startande än i fjol medan övriga har varit lägre. Vi ligger nu -231, räknat på samtliga starter jämfört med i fjol, men då har vi en tävling mindre i år. Ändå har 10-Mila- och Jukola-träningen bidragit med 60 starter i år mot 3 i fjol.



**Jenny Vestlund** prickade det första presentkortet på 500:- genom att anmäla sig som 1000:e startande i år. En riktig fullträff då det var första gången hon var med på en poängtävling och vi hoppas naturligtvis på en fortsättning.

En annan **milstolpe** var inläggning av första GPS-rutten i RunOway på plats i skogen. Det blev Daniel Ekendahl som kom tillbaka och utbrast: ”Det skall bli väldigt roligt att se var jag har varit för jag har inte en aning”. Och det blev riktigt intressant. Det såg ganska oförklarligt ut på kartan men orsaken var en stig som tillkommit och orsakade problem för flera. Klubben har införskaffat 5 GPS-enheter som kommer att lånas ut på poängtävlingarna bland ungdomarna.



### BANA 1

	Datum	13/4	20/4	27/4	4/5	11/5	18/5	
Plac.	Namn	1	2	3	4	5	6	Totalt
1	Per-Anders Kumlin, Växjö OK		4262	3814	4851	4255	4414	21596
2	Per Eklöf, KFUM Örebro		4846	4884		5000	5000	19730
3	Tobias Karlsson, Almby IK		3556	3260	4753	3133	3724	18426
4	Marcus Jansson, KFUM Örebro		4391	3931		4555	4952	17829
5	Oskar Jacobson, OK Tisaren		4515	4079	4696	0	4272	17562
6	Erik Lindgren, KFUM Örebro		3911		4931	4545	4014	17401
7	Tomas Vidfelt, Lindebygdens OK		3279	3062	4134	2368	3941	16784
8	Henrik Hallor, Lindebygdens OK		3560	3670	3593	2919	2973	16715
9	Samuel Persson, OK Milan			3646	4689	3543	4141	16019
10	Leif Eriksson, OK Milan		3504		4000	3505	4016	15025

### BANA 2

1	Weine Fredriksson, KFUM Örebro		4239	4622	4902	4777	4734	23274
2	Anna-Maria Backryd, Lindebygdens OK		3889	4556	4713	4686	4655	22499
3	Mats V Eriksson, Hagaby GOIF		4350	4698	4646	4295	4492	22481
4	Leif Johansson, OK Milan		4339	4224	4599	4376	4837	22375
5	Robert Larsson, Hagaby GOIF		3867	4373	4325	4239	4109	20913
6	Annika Brodin, Lindebygdens OK		3356	4421	4235	4535	4354	20901
7	Per-Åke Hull, Almby IK		3951	4463	4249	3759	3998	20420
8	Kenneth Hagström, OK Letstigen		3544	4275	3541	4672	4002	20034
9	Therese Korkeakoski, OK Milan		3659	3869	3757	4513	4141	19939
10	Östen Eklöf, OK Milan		3662	4033	4150	3924	3971	19740

### BANA 3

1	Ann-Britt Göransson, Almby IK		4856	4506	4762	4910	4742	23776
2	Stig Andersson, Almby IK		4854	4534	4702	4878	4539	23507
3	Nina Böe, KFUM Örebro		4672	4829	4367	4639	4593	23100
4	Ove Johansson, OK Järnbärarna		4687	4362	4333	4639	4440	22461
5	Bengt Kammerland, OK Milan		4412	4720	3825	4700	4196	21853
6	Nils-Olov Asman, KFUM Örebro		3953	4718	4281	4532	3988	21472
7	Leif Hjulström, OK Milan		4170	4715	4000	3610	4334	20829
8	Arne Gustafsson, Hagaby GOIF		4129	4195	4305	3918	4047	20594
9	Bertil Jansson, Garphyttans IF		4324	4158	3908	4093	4053	20536
10	Agneta Hasselkvist, OK Milan		4203	3914	4278	4140	3840	20375

### BANA 4

1	Jonatan Gustafsson, KFUM Örebro		5000	5000	5000	5000	4517	24517
2	Samuel Eriksson, OK Letstigen		3322	4039	4282	4243	3338	19224
3	Gary Dybeck, OK Milan		3894	3731	4052	2980	4067	18724
4	Sofia Melin, OK Milan		4057	3242	4436	3952	2865	18552
5	Per Thybeck, Lindebygdens OK		3229	3508	4067	3558	4027	18389
6	Tord Olsson, Orica		3807	3878	4250	3850	2504	18289
7	Ritva Valkama, Orica		3799	3881	4230	3853	2507	18270
8	Sigurd Hallor, OK Milan		4580	4555	4491	4601	0	18227
9	Jan-Olof Sandell, OK Milan		4151	4507		4576	4261	17495
10	Lars Israelsson, OK Milan		3388	3689	3725	2766	3601	17169



## Återstående poängtävlingar 2010

7	2010-06-29-ti	V. Stensjön	Rolf Persson		Nyritad 2004. Rev 2010	19,00
8	2010-07-06-ti	Skrikarboda, norr om. KM	Erik Nilsson		Nyritad 2005. Rev 2010	19,00
9	2010-07-13-ti	Öknen, skjutfältet	Rolf Pettersson		Nyritad 2005. Rev 2010	19,00
10	2010-08-03-ti	Born	Stefan Öberg	Östen Eklöf	Nyritad av Rolf Pettersson 2009	19,00
11	2010-08-10-ti	Kyrkberget	Gunnar Haglund		Nyritad 2004. Rev 2010	19,00
12	2010-08-24-ti	Born	Anders Larsson	Lars-Erik Larsson	Nyritad av Rolf Pettersson 2009	18,30
13	2010-08-31-ti	Poängrevanschen	Morgan Johansson		Nyritad 2002. Rev 2010	18,30

## O-RINGEN 2010.

Nu börjar det äntligen dra ihop sig till 5-dagars, då vi i Milan ska göra våran insats, Det ska bli kul eller hur?

Men innan vi kör igång på riktigt så behöver vi ”torr öva.” Det låter kanske lite konstigt men

det blir ett utmärkt tillfälle för alla att se hur allt i barnpassningen kommer att vara uppbyggt.

Vi övar på direktanmälan o incheckning. Ni kommer även att få reda på vilka era arbetsuppgifter kommer att bli.

Så därför är det av stor vikt att alla som ska arbeta som funktionärer KOMMER TILL KLUBBSTUGAN MÅNDAG DEN 14 JUNI KL 19.00

Hälsningar Inger, Åsa, Ulrika, Britt-Marie och Eva.



## natur passet

Vårens naturpass har nu startat och pågår till och med juli. 20 kontroller finns utplacerade i skogarna runt Pershyttan/ Kottaberget..

Naturpasset finns som vanligt att köpa hos Garnboden, Israelssons möbler och Fotocentralen

Ifyllda startkort skall inlämnas till försäljningsställe senast den 15 augusti.

Därefter kommer utlottning av priser att ske.

Vi har hittills sålt 60 naturpasspaket.

Nu när vårens tävlingssäsong är över är det dags för Milans

medlemmar att ta med sig vänner och bekanta uti skogen för att pröva på lite enkel orientering. Eller var för inte som friskvårdsaktivitet på jobbet eller i motionsgruppen.

Från motionskommittén ställer vi gärna upp som ledare för gemensamma promenader med karta i hand.

Vi tar gärna emot fler tips och initiativ från klubbmedlemmarna hur vi kan förbättra vårt arbete med Naturpasset och få ut fler människor i naturen med karta och kompass.

Leif





# Tävlingsresultat våren

<b>Frosta OK 2010-04-10</b>			<b>Degerfors OK, OK Djerf 2010-04-25</b>			<b>KFUM Örebro OK 2010-05-13</b>		
<b>D21</b>	10. Lovisa Berg	00:40:43	<b>D45</b>	9. Ing-Marie Lindahl	00:51:55	<b>H45</b>	55. Niklas Sander	01:10:34
	22. Rebecka McCarthy	00:54:32	<b>D65</b>	3. Britt-Marie Eklöf	00:42:39	<b>H55</b>	19. Leif Johansson	01:00:47
<b>Krokeks OK, Åby Skid o OK, OK Kolmården 2010-04-17</b>			<b>H14</b>	2. Jakob Fransson	00:38:51	<b>H60</b>	12. Peter Östlund	00:54:48
<b>D12</b>	6. Saga Sander	00:24:55	<b>H20L</b>	2. Jonas Lindahl	01:09:33		20. Per Gunnar Höglund	00:57:36
	16. Ida Vikman	00:32:37	<b>H21L</b>	4. Tom Korkeakoski	02:00:10		28. Åke Mossberg	01:02:08
	22. Tilda Fransson	00:35:35	<b>H21M</b>	1. Filip Söderlund	01:12:21	<b>H65</b>	25. Östen Eklöf	00:56:06
<b>D14</b>	29. Fanny Uhr	00:43:45	<b>H60</b>	3. Åke Mossberg	00:51:49	<b>KFUM Örebro OK 2010-05-14</b>		
<b>D16</b>	38. Jessica Korkeakoski	00:51:09	<b>H65</b>	4. Östen Eklöf	00:49:01	<b>D16</b>	50. Jessica Korkeakoski	00:45:15
<b>D21</b>	32. Teresé Korkeakoski	00:36:39	<b>OK Tisaren 2010-05-08</b>			<b>D21</b>	22. Malin Jacobson	00:35:07
	44. Lisa Westerberg	00:39:36	<b>D12</b>	3. Saga Sander	00:26:40		32. Lisa Westerberg	00:39:27
<b>D35</b>	7. Ulrika Sander	01:00:52		5. Tilda Fransson	00:32:59		36. Teresé Korkeakoski	00:40:22
<b>H14</b>	9. Jakob Fransson	00:29:56	<b>D14</b>	3. Fanny Uhr	00:34:03	<b>D45</b>	49. Eva Korkeakoski	01:01:11
<b>H16</b>	45. Daniel Ekendahl	00:55:21	<b>D16</b>	3. Jessica Korkeakoski	01:07:57	<b>D65</b>	3. Britt-Marie Eklöf	00:26:23
<b>H18 E</b>	23. Jonas Lindahl	00:30:14	<b>D21</b>	9. Teresé Korkeakoski	00:33:41	<b>H14</b>	16. Jakob Fransson	00:29:01
	33. Johannes Uhr	00:35:10		14. Lisa Westerberg	00:36:05	<b>H21</b>	64. Tom Korkeakoski	00:50:26
	36. Johan Wästberg	00:38:20	<b>D45</b>	15. Marika Lindahl	00:37:27		71. Filip Söderlund	01:05:37
<b>H21-2</b>	34. Tom Korkeakoski	00:39:13	<b>H14</b>	8. Eva Korkeakoski	00:54:46	<b>H60</b>	23. Per Gunnar Höglund	00:31:28
	62. Filip Söderlund	00:52:31	<b>H18</b>	4. Jakob Fransson	00:35:17		30. Peter Östlund	00:34:30
<b>H40</b>	33. Leif Eriksson	00:40:32	<b>H21</b>	3. Johannes Uhr	00:28:54	<b>H65</b>	20. Östen Eklöf	00:26:41
<b>H45</b>	47. Niklas Sander	00:42:54	<b>H40</b>	4. Jonas Lindahl	00:33:34	<b>Hagaby GOLF 2010-05-15</b>		
<b>Degerfors OK, OK Djerf 2010-04-24</b>			<b>H21</b>	16. Filip Söderlund	00:58:31	<b>D10</b>	23. Ida Sander	00:29:39
<b>D12</b>	4. Tilda Fransson	00:28:35	<b>H40</b>	6. Leif Eriksson	00:34:11	<b>D12</b>	12. Saga Sander	00:21:30
	6. Saga Sander	00:29:33	<b>H45</b>	10. Niklas Sander	00:40:57	<b>D16</b>	51. Jessica Korkeakoski	02:16:16
<b>D16</b>	13. Jessica Korkeakoski	01:21:22	<b>H55</b>	2. Leif Johansson	00:28:25	<b>D21</b>	4. Teresé Korkeakoski	01:05:27
<b>D21</b>	2. Teresé Korkeakoski	00:43:07		6. Stefan Öberg	00:31:41	<b>D21 L</b>	15. Malin Jacobson	01:27:12
	5. Marika Lindahl	00:46:06	<b>Laxå OK, Askersunds OK 2010-05-09</b>			<b>D35 M</b>	7. Lotta Tegin Fransson	01:04:54
	8. Lisa Westerberg	00:58:19	<b>D12</b>	1. Saga Sander	00:21:59	<b>D45 M</b>	10. Eva Korkeakoski	01:16:38
<b>D21M</b>	2. Lotta Tegin-Fransson	00:35:42	<b>D65</b>	3. Tilda Fransson	00:33:56	<b>D65</b>	2. Britt-Marie Eklöf	00:46:44
	6. Eva Korkeakoski	00:49:58	<b>H14</b>	3. Britt-Marie Eklöf	00:42:01	<b>H14</b>	18. Jakob Fransson	00:31:22
<b>D35</b>	3. Ulrika Sander	01:11:32	<b>H45</b>	2. Jakob Fransson	00:37:44	<b>H55</b>	17. Leif Johansson	01:11:01
<b>D45</b>	7. Ing-Marie Lindahl	00:34:53	<b>H55</b>	8. Niklas Sander	01:31:17	<b>H65</b>	11. Östen Eklöf	00:52:05
<b>D65</b>	1. Britt-Marie Eklöf	00:28:04	<b>H60</b>	6. Stefan Öberg	00:57:08	<b>Hagaby GOLF 2010-05-16</b>		
<b>H14</b>	2. Jakob Fransson	00:29:30	<b>H65</b>	7. Åke Mossberg	01:05:21	<b>D12</b>	11. Saga Sander	00:28:58
<b>H16</b>	7. Daniel Ekendahl	00:37:49		3. Östen Eklöf	00:53:59		18. Tilda Fransson	00:40:10
<b>H21</b>	13. Filip Söderlund	01:11:08	<b>KFUM Örebro OK 2010-05-13</b>			<b>D14</b>	26. Fanny Uhr	00:43:23
<b>H40</b>	15. Jan Fransson	00:57:28	<b>D12</b>	34. Saga Sander	00:47:33	<b>D16</b>	47. Jessica Korkeakoski	01:04:04
<b>H45</b>	10. Niklas Sander	00:44:39		35. Tilda Fransson	00:51:00	<b>D21</b>	1. Malin Jacobson	00:36:09
<b>H55</b>	12. Stefan Öberg	00:42:32	<b>D16</b>	71. Jessica Korkeakoski	01:13:48		6. Lisa Westerberg	00:39:44
<b>H65</b>	4. Östen Eklöf	00:33:29	<b>D21</b>	4. Teresé Korkeakoski	00:56:49		10. Teresé Korkeakoski	00:44:42
<b>Degerfors OK, OK Djerf 2010-04-25</b>			<b>D21 L</b>	15. Lisa Westerberg	01:22:41	<b>D45</b>	35. Eva Korkeakoski	01:15:02
<b>D12</b>	4. Saga Sander	00:31:10	<b>D45 M</b>	8. Eva Korkeakoski	00:55:02	<b>H14</b>	13. Jakob Fransson	00:33:59
	9. Tilda Fransson	00:38:07	<b>D55</b>	17. Agneta Hasselkvist	00:57:19	<b>H16</b>	39. Daniel Ekendahl	00:51:04
<b>D14</b>	8. Fanny Uhr	00:39:56	<b>D65</b>	8. Britt-Marie Eklöf	00:49:58	<b>H18</b>	5. Johannes Uhr	00:56:38
<b>D16</b>	12. Jessica Korkeakoski	01:21:57	<b>H14</b>	21. Jakob Fransson	00:39:26	<b>H40</b>	27. Leif Eriksson	00:45:21
<b>D20L</b>	3. Marika Lindahl	01:06:40	<b>H18</b>	10. Johannes Uhr	01:23:19	<b>H55</b>	4. Leif Johansson	00:35:02
<b>D21</b>	1. Teresé Korkeakoski	00:54:04	<b>H21 L</b>	37. Tom Korkeakoski	02:24:19	<b>H60</b>	20. Åke Mossberg	00:39:58
	2. Lisa Westerberg	00:54:14	<b>H21 M</b>	1. Filip Söderlund	01:13:43		33. Gunnar Haglund	00:52:29
<b>D35M</b>	3. Eva Korkeakoski	01:17:18	<b>H35 M</b>	3. Jan Fransson	01:36:11	<b>H65</b>	16. Östen Eklöf	00:38:15
			<b>H40</b>	46. Leif Eriksson	01:05:40			



## 241 OK Milan 1 SWE 16:14:42 +5:21:47 Herrar

Namn	sträcktid	pl. str.	pl.gaff	växl.pl
1 Radek Novotny	1:04:41	213	19	213
2 Jan Johansson	1:41:51	236	32	230
3 Tom Korkeakoski	2:34:54	242	242	232
4 Johannes Uhr	1:22:34	274	37	236
5 Tomas Vidfelt	2:05:59	327	40	261
6 Filip Söderlund	1:06:51	256	256	265
7 Robert Andersson	1:00:20	264	37	260
8 Leif Eriksson	1:58:09	284	44	252
9 Johan Wästberg	1:48:43	253	28	251
10 Jonas Lindahl	1:30:40	70	4	241

## 162 OK Milan 1 SWE 5:22:49 +1:30:52 Damer

Namn	sträcktid	pl. str.	pl.gaff	växl.pl
1.1 Marika Lindahl	56:02	256	29	256
1.2 Lisa Vesterberg	1:15:06	238	14	253
1.3 Lovisa Berg	32:04	71	71	197
1.4 Therese Korkeakoski	1:13:28	183	10	190
1.5 Malin Jacobsson	1:26:09	213	16	162

## 178 OK Milan 1 SWE 3:00:41 +46:39 Ungdom

1 Jakob Fransson	41:45	182	53	182
2 Saga Sander	31:35	193	219	181
3 Fanny Uhr	47:31	179	58	191
4 Martin Vidfelt	59:50	190	190	178





Hej

Tidig morgon drar vi ner mot Finspång. När vi kommer fram gör våra **ungdomar** ett jätte jobb med att få upp klubbält samt vår nya flagga i full storm!

Väl klara började förberedelsen inför kaveln.

På första sträckan gick **Jakob F** ut och som vanligt gör han ett lopp utan några stora missar.

Andra sträckan gör **Saga S** ett kanon jobb och håller ställningarna.

Saga lämnade över till **Fanny U** som bemästrade skogarna runt Finspång utan problem.

**Martin V** tog över och slutförde i god stil!

Som ledare måste jag säga att man är kanon nöjd!

Hoppas jag får äran att följa med er ungdomar nästa år också!

Efter tävlingarna så gick vi och tog gemensam lunch innan jag och tjejerna tog och drog oss hemåt, Jakob stannade och hejade tappert på damerna och herrarna.

Jan Fransson

Stolt ledare för ungdomarna



### ***Herrstafetten 10Mila Finspång 2010***

Vi var ett förväntansfullt herrlag som gav oss iväg till Östergötland för att springa 10Mila. Det kändes som vi alla skulle springa längre sträckor än vi var vana vid, skulle orken räcka?

Vi kom lagom ner för att se Malin ta in OK Milans damlag på en fin 162:plats i Damstafetten.

Ungdomarna hade också gjort bra ifrån sig och blivit 178 i Ungdomsstafetten, tufft att försöka matcha dom resultaten.



Vi hade fått en kanon förstärkning på första sträckan med Robbans kompis **Radek** (Tjeckiens förbundskapten), som enligt egen utsaga inte hade sprungit på evigheter. Jag blir nog en kvart efter sa han innan start, det blev 12min på 9 km mot världseliten!

**Janne** startade kanon på sin 12 km långa sträcka och plockade placeringar fram till 8 km men kom sen fel till en kontroll och tappade några minuter och placeringar.

Nu fick **Tom** ett bra utgångsläge att springa klassiska långa natten, 17 km!!! Tom kom ihop med ett bra gäng som höll god fart men efter ca 10 km slocknade lampan och han fick byta batteri i mörkret och tappade ”tåget”. Vem har sagt att det skall vara lätt? Tom fick till det riktigt bra och tappade bara 2 placeringar. Helt klart våran Hjälte!





**Johannes** har blivit den som har sprungit nattsträckor när det har behövts, så även denna gång. -Sakta men rätt var Johannes kommentar om sina 9 km på 4:e sträckan.

**Tomas** kommentar om sitt 12 km långalopp var karbonpapper på Johannes. -Sakta men rätt.

Nu var det dags för **Filips** 10Mila premiär, en 6 km rak sträcka som han klarade galant. Men inte hade han någon draghjälp som klubbkompisarna hade lovat.

**Robban** är den av oss som har sprungit flest 10Mila och han hade inga problem att plocka placeringar på sina 6 km trots få tävlingar sista åren.

Så var det dags för **undertecknad** att som 44-åring göra 10Mila debut, 11 km. Längre än jag någonsin har sprungit orientering. Jag tycker att jag kom runt med hedern i behåll, men tyvärr hann jag inte få ut Johan innan omstarten.

**Johan och Jonas**, drog iväg i omstarten i ett riktigt högt tempo. Att det var riktigt mycket gafflat fick de erfara, men det fixade dom kanon och båda två plockade placeringar på sina 11 samt 12 km långa banor.

Jag tycker vi alla ska vara stolta över vår 10Mila Helg .

Leif Eriksson



### ***Damernas 10-mila 2010***

Att herrarna skötte sig så bra får inte förminska damernas insats. Tvärtom satte tjejerna press på herrlaget genom sitt stabila sätt att genomföra kavlen på.

Det var faktiskt lika många damlag som herrlag anmälda, och detta år hade man tuffat till damkavlen med längre och tuffare sträckor, så det var litet att bita i på varenda sträcka.

**Marika** ställde upp som starter bland 360 damer, och gjorde en finfin insats på sina 6 km i hård konkurrens, och såg till att laget inte tappade så mycket från början. **Lisa** följde upp på 7km, som vanligt stabilt, även om hon själv tyckte att det borde ha gått litet snabbare. **Lovisa**, som är mer än välkommen tillbaka i Milandressen gjorde en superinsats på 4km, trots att hon enligt egen utsago är litet otränad.

**Therese** följde upp med 7 km och gjorde som alltid en gedigen insats.

Därefter var det **Malins** tur, som tidigare under senvintern i ett svagt ögonblick lovat att ta sig an sista sträckan. Fick anledning att ångra sig efter vårens alla dagisförkylningar, när det visade sig vara en 10km sträcka med 330m stigning, och hoppades in i det sista att Therese skulle missa litet så det skulle bli omstart med förkortad bana. Men Therese missar inte i onödan, så Malin fick gå ut strax innan omstarten och njuta av hela 10km fin Östgötanatur framåt kvällningen. Dessbättre höll både kropp och huvud ihop, så laget gick runt utan problem och kunde känna sig riktigt stolta över sin insats.

Vädret höll sig över förväntan bra, även om regnbågar och svarta moln täckte himlen framåt kvällen, men när det var nästan så mörkt att det var dags att hänga på pannlampan vid sista varvningen trängde solen igenom de tjocka molnen och det blev rena dagsljuset och en kanonavslutning för damkavlen.

Agneta



*OK Milan  
önskar  
Välkommen  
till  
The New  
Generation*



*Anna Lindh och Tobias Persson fick Idun den 21 febr.  
Hon var 51 cm och vägde 3930 g.*



**Då sökfunktionen på "Hej baby" inte längre fungerar på Nerikes Allehanda och en del inte finns i tidningen är vi tacksamma om vi får bild och text översänt till Milrök.  
Vi är så glada när återväxten säkras!**

---

***Våren 2010 i ungdomskommittén***

U-kommittén har haft omfattande aktiviteter under denna vår. Vinterträningen har pågått som vanligt hela vintern och vårvintern med diverse löpaktiviteter kompletterade med styrketräning i Ås gymnastiksal. Styrketräningen har skett efter ett specialgjort program av Eva Kindström, för att stärka litet mer än bara benmusklerna. Säsongen startade sent med massor av tävlingar inställda p.g.a. snöhinder, bl.a. fick alla påsktävlingarna inom normalt åkavstånd ställas in.



Första stafetten var Kolmårdskavlen, där vi hade deltagande av Daniel Ekendahl, Leif Eriksson, Josefin Erlandsson, Jakob Fransson, Jan Fransson  
Tilda Fransson, Jessica Korkeakoski, Teresé Korkeakoski, Tom Korkeakoski, Jonas Lindahl  
Ida Sander, Niklas Sander, Saga Sander, Sanna Sander, Ulrika Sander, Filip Söderlund  
Lotta Tegin Fransson, Fanny Uhr, Johannes Uhr, Lisa Westerberg, Ida Vikman, Johan Wästberg  
10-milahelgen med stort deltagande av våra ungdomar och juniorer finns beskriven på annan plats i tidningen.

Det har varit parktourtävlingar, enstaka fyrklövertävlingar och en riktig tävlingshelg i Kinkhyttan under Kristi Himmelsfärdshelgen, som samlade de flesta av klubbens tävlingsaktiva, unga som gamla. Halvdåligt väder men spännande och utmanande terräng och fina banor fick alla att kämpa mer än vanligt. Några av våra ungdomar har burit ledartröjan i ÖLOF:s ungdomscup, Fanny Uhr, Jakob Fransson och Saga Sander

Mossrugby har naturligtvis genomförts, som vanligt tillsammans med Lindebygden. Det var en ganska sval kväll, och de nerkylda och ursmutsiga deltagarna fick vackert finna sig i att bada i bäcken eller bli avspolad med vattenslangen innan man fick tillträde till omklädning o duschar.

Nybörjarna på vit och grön nivå omfattar i år 40-45 barn. Den "vita" gruppen börjar få litet erfarenhet och tränar regelbundet på riktiga banor.

Nybörjargruppen på grön nivå har fått testa ett nytt material från SOFT, "Äventyr i Bombmurkland", med fem träffar där man lär sig karttecken och väderstreck. Detta leder till avslutningen då man vid den 6:e träffen går ut i detta Bombmurkland för att leta efter nyckeln till Olfars skattkista, och när man hittat nyckeln blir det fest.

Ulrika med sin suveräna erfarenhet av yngre barn har varit huvudledare, och det nya materialet verkar ha slagit väl ut, då i stort sett alla 30 nybörjarna har deltagit varje gång!



I år har den som vill fortsätta chansen att delta i SOL-skolan som ordnas av våra juniorer under ledning av Marika, med start direkt efter skolavslutningen.





## Aktivitetskalendern



Juni	Aktivitet
Torsdag 3	OL-Skola vår avslutning
Lördag 5	Klubbdag Digerberget 14-17 aktiviteter för alla åldrar, fika
Torsdag 10	Skolavslutning
Måndag 14	SOL-skola
Tisdag 15	SOL-skola
Onsdag 16	SOL-skola
Lördag 19	Jukola
Söndag 20	Jukola
Söndag 27	IDRE fjällOL
Måndag 28	IDRE-sprinten
Tisdag 29	IDRE 3-dagars. Poängtävling 7
Onsdag 30	IDRE 3-dagars

Juli	Aktivitet
Fredag 2	3+3 i Sälen
Lördag 3	3+3 i Sälen / Morokulien 2-dagars medel-lång
Söndag 4	3+3 i Sälen / Morokulien medel + lång
Tisdag 6	Poängtävling 8
Fredag 9	E-tuna weekend Ärla IF
Lördag 10	E-tuna weekend Ärla IF / Gotland 2- dagars Svaide-Roma lång
Söndag 11	E-tuna weekend Ärla IF / Gotland 2- dagars Svaide- Roma lång
Tisdag 13	Gotland 3-dagars Gotlands Bro OK lång. Poängtävling 9.
Onsdag 14	" " " medel
Torsdag 15	" " " lång
Söndag 25	O-ringen Örebro
Måndag 26	"
Tisdag 27	"
Onsdag 28	"
Torsdag 29	"
Fredag 30	"

Augusti	Aktivitet
Måndag 2	OK Hällen 3-dagars 2-4/8
Tisdag 3	Poängtävling 10
Fredag 6	U-10mila
Lördag 7	U-10mila 43-kavlen
Söndag 8	43-kavlen
Tisdag 10	Poängtävling 11
Fredag 13	OL-rounden natt OK Hedströmmen
Lördag 14	Svealandsmästerskapen OL-rounden lång OK Hedströmmen
Söndag 15	OL-rounden medel OK Hedströmmen
Lördag 21	Golden weekend medel Köping- Kolsva OK
Söndag 22	Golden weekend lång Köping-Kolsva OK
Tisdag 24	Poängtävling 12
Fredag 27	USM sprint OK
Lördag 28	Nolaskogsarna/Sidensjö OK
Lördag 28	USM lång " SM lång kval OK Tyr
Söndag 29	SM lång final OK Tyr
Tisdag 31	Poängrevanschen

Sept	Aktivitet
Fredag 3	SM medel kval Umeå OK
Lördag 4	SM medel final Umeå OK
Söndag 5	SM-stafett Umeå OK Korpen Almby OK
Fredag 10	DM natt OK Tisaren
Söndag 12	DM stafett ÖLOF/Hallstahammars OK
Lördag 18	DM medel Lindebygdens OK
Söndag 19	DM lång "
Lördag 25	Eliserien Silva Junior Cup
Lördag 25	Dalaportens OL
Söndag 26	5-manna Deltagande i Föreningarnas dag. Allmänheten
Måndag 27	Deltagande i Föreningarnas dag. Skolorna



# OK Milan böcker och gratulerar



## 50 År

1960-11-07	HALVORSEN	ANETTE	BELSINGTORP 4138	661 96	LÅNGSERUD
1960-12-25	JANSSON	THOMAS	GAMLA SMÅSKOLAN, PL. 12791	713 91	NORA

## 60 År

1950-08-16	ERIKSSON	LENNART	RÅDMANSGATAN 19A	713 31	NORA
------------	----------	---------	------------------	--------	------

## 70 År

1940-07-05	APPELGREN	HAMPUS	CHRISTINELUNDSVÄGEN 40	713 30	NORA
1940-09-10	SANDELL	JAN-OLOF	ALMVÄGEN 13	713 30	NORA

## 75 År

1935-12-07	JOHANSSON	ULLA	KRUTSTAMPÖSVÄGEN 10	713 72	GYTÖRPF
------------	-----------	------	---------------------	--------	---------

## 80 År

1930-11-19	MOSSBERG	KÅRE	SVÄRDSYSSLEVÄGEN 27	184 35	ÅKERSBERGA
------------	----------	------	---------------------	--------	------------

## 95 År

1915-11-05	HELLSTRÖM	TORÉ	DALSTAVÄGEN 3	713 32	NORA
------------	-----------	------	---------------	--------	------



*Tore Hellström*



*Tomas Jansson*



*Lennart Eriksson*

*Saknar bilder  
på övriga.*





### **Problem med massutskick av Milrök!**

Det har visat sig vara svårt att lösa utskicken till 100% av Milrök p.g.a. vissa servrar stoppar en del av mailen.

**För er som inte får någon Milrök, gör på följande sätt:**

Gå in på OK Milans hemsida: [www.okmilan.org](http://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**

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

Är det något ni saknar Milrök? Meddela infokommittén eller någon nedan.

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	<a href="mailto:per-e@telia.com">per-e@telia.com</a>
Monica Höglund	<a href="mailto:monica.hoglund@home.se">monica.hoglund@home.se</a>
Per Blomqvist	<a href="mailto:per.blomqvist@mbox301.swipnet.se">per.blomqvist@mbox301.swipnet.se</a>



**Av 379 medlemmar når vi nu 334 via mail, lika med 88,1%!!**

**168 mail-adresser ger oss denna möjlighet.**

**Tack för att ni som kan har ställt upp.**

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

## **Milrök 2010**

Månad	Manus	Utgivningsdatum
<b>Juni</b>	<b>må-31-maj</b>	<b>må-07-jun</b>
<b>Sept</b>	<b>må-13-sep</b>	<b>må-20-sep</b>
<b>Dec</b>	<b>må-06-dec</b>	<b>må-13-dec</b>



# Historier



Häromkvällen följde jag med mina väninnor ut för en "helkväll med tjejerna". Jag sa till min make att jag skulle vara hemma vid midnatt, "Jag lovar!"

Nåväl, timmarna passerade och margueritorna slank ner alldeles för lätt. Omkring klockan 3 på morgonen begav jag mig hemåt, ganska packad.

Precis när jag klev in genom ytterdörren satte gökuret i hallen igång att gala 3 gånger. Snabbt som ögat, då jag insåg att min make förmodligen skulle vakna till, gal jag ytterligare 9 gånger. Jag var ganska stolt över mig själv över att ha kommit på en sådan snabb lösning (trots att jag var stupfull), för att kunna undkomma en förmodad konflikt med honom.

Nästa morgon frågade min make mig vilken tid jag kom hem, och jag svarade att jag var hemma vid midnatt. Han såg inte arg eller sur ut.

Pust! Jag klarade mig denna gång! Sedan sa han "Vi behöver ett nytt gökur."

När jag frågade varför, svarade han

"Ja, igår kväll gal göken i gökuret tre gånger, sedan sa den "Oh Shit", gal 4 gånger till, harklade sig, gal ytterligare 3 gånger, fnissade, gal två gånger till och sedan snavade den över vardagsrumsbordet och pruttade."

## Äktenskap är ett förhållande där den ena personen alltid har rätt och den andra är mannen.

Jonte sitter vid frukostbordet och läser Hallandsposten när hans fru går fram till honom och dänger en kastrull i huvudet på honom.

- Aj aj, varför gjorde du så där? frågar Jonte och gnider sin ömma skalle med handen.

- Jag hittade en lapp i din ficka igår med namnet Jennifer på, svarar frugan.

- Men kära vän, jag var ju på travet igår och hästen jag satsade på i tredje loppet var Jennifer.

Hans hustru tror på förklaringen och ber skamset honom om ursäkt. Ett par veckor senare när han som vanligt sitter och läser sin morgontidning vid frukostbordet går hans fru fram till honom och ger honom ett våldsamt slag med stekpannan i huvudet. När han kvicknar till efter några minuter säger han med en svag stämma:

- Varför i hela fridens namn slår du mig på det där viset?

Hustrun stirrar på honom med en blick som kunde döda:

- Hästjäveln ringde igår

Och nästa kund kunde inte koppla upp sig.

Supporten: Är du säker på att du använt rätt lösenord?

**Kunden: Ja jag såg när min arbetskamrat skrev in det.**

Supporten: Kan du säga mig vad lösenordet var?

**Kunden: Det var fem små stjärnor.**

