

# MILRÖK

*OK Milans klubbtidning*



Mars 2012



## Ordförande har ordet, Nr 1 2012-03-26

Nu så här på vårkanten duggar Årsmötenas tätt. I orienteringssammanhang har jag hunnit med tre möten fram till dags datum. Vårt eget, enligt tradition, gick av stapeln sista helgen i januari. Årsmötesordförande var en tidigare ordförande i OK Milan, Nils-Gunnar Larsson. Tack än en gång Nils-Gunnar för gott ordförandeskap! Styrelsen hoppas att det kan bli tradition att tidigare ordföranden i klubben håller i framtida årsmötesförhandlingar. Så Ni som varit klubbordförande tidigare, anmäl gärna Ert intresse redan nu inför nästa årsmöte.



Jag får för mig själv och de omvalda styrelseledamöternas vägnar tacka för det förtroende vi fått att leda styrelsearbetet ytterligare ett år. En ny ordinarie ledamot Klas Larsson och en ny suppleant Anders Troedsson hälsas välkomna till styrelsearbetet. Klas kommer in i styrelsen efter Niklas Sander som tyvärr lämnar styrelsearbetet. Niklas är värt ett STORT TACK för allt arbete som han har lagt ner på vårt arbete under årens lopp. Glädjande nog kommer Niklas nu bland annat att lägga än mer energi på det viktiga ungdomsarbetet i klubben.

Andra punkter som togs upp på årsmötet var bland annat att medlemsavgifterna förblir oförändrade och tävlingsavgift kommer inte att tas ut under 2012 heller. Under 2012 fyller Kilsbergsfrämjandet, som OK Milan är medlemmar i, 50 år. Föreningen uppmanas att vara med och ordna aktiviteter under jubileumsåret. Vi själva har också ett jubileum. I år fyller föreningen 60 år, kanske kan dessa två jubileum firas ihop på något sätt. Kom gärna med förslag!

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

### Årsmöte den 6 mars i ÖLOF:

- Styrelsen lade ett förslag om att skid- och cykelorienteringen (MTB), som nu ingår i Svenska orienteringsförbundet, ska ha en egen kommitté inom ÖLOF med minst tre ledamöter. Förslaget bifölls och tre ledamöter valdes på mötet.
- Mötet beslutade att elitorienteringssatsningen ska fortsätta. Klubbarnas insats till ÖLOF beslutades att förbli oförändrade. För OK Milan innebär att vi ska betala 2 800:- för 2012. Vår klubb har haft en deltagare med i elitsatsningen under året.
- Styrelsen omvaldes i sin helhet.

### Årsmöte den 6 mars i föreningen för större orienteringsevenemang i Örebro län.

Mötet beslutade att den nya styrelsen för föreningen ska vara en personunion med ÖLOF:s styrelse. Den nya styrelsen uppdrag blir ”att bevaka och hålla liv” i föreningen, tills det är dags för några större arrangemang i länet igen.

Innan jag avslutar för denna gång vill jag passa på att gratulera Therese Korkeakoski, som blev utsedd till årets Milanit 2011. STORT GRATTIS också till Saga Sander som fick vandringspriset Ingrid Wångs 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





## *Minnesord*

### *Tore Hellström*



Tore Hellström, spelman och en naturens man med stort intresse för sport och kultur har lämnat oss. Vi är många som minns Tore med glädje och vördnad.

Han var lite försynt och ville ogärna prata om sportsliga och andra framgångar han haft under sin långa levnad.

Tores minne var oerhört fint, även de sista åren av hans levnad.

Han berättade en gång hur han mindes när hans pappa gömde en säck potatis under första världskriget, då var han bara tre år.

Tore berättade också från en vinter, när hästfororna kom på en lång rad vid Born med kolryssor på väg mot Nora.

Vid 17 års ålder började Tore tävla i orientering för IK Noraskog. Han tävlade även lokalt på skidor och kanot.

Orientering blev den stora sporten för Tore. Han berättade en gång från en budkavle under 40-talet där Noraklubben deltog. Han mindes med viss stolthet hur han på sin sträcka slog den kände Rune Haraldsson från Norrköping.

Rune är sedan länge hövidsman för Nordens skogskarlar och i ålder tre år yngre än Tore.

Tore var med och bildade OK Milan. Han var också i högsta grad delaktig i flera milor som restes. Han barkade kolveden och som kolardräng vaktade milan under tiden den kolade.

1957 invaldes Tore i Närkes Skogskarlar Klubb. Han deltog i torpvandringar och klubbens årliga ting.

Tore hade flera strängar på sin lyra och det musikaliska odlade han under större delen av sin levnad. Han började spela fiol som tolvåring på gehör. Efter några år lärde han sig noter och spelade med i Nora Kammarorkester under många år. Han spelade både fiol och altfiol med orkestern i flera kyrkor.

Tore föddes i Born och blev trogen Norabygden under hela sin levnad.

OK Milan och Närkes Skogskarlar medlemmar är tacksamma att vi under många år fått vara nära nestorn Tore. Han var ett fint ett föredöme för oss alla.

Ingvar Hultman  
Talman Närkes Skogskarlar







## MEDLEMSNYTT

### Nya medlemmar

Fabian Larsson, Skogsgränd 3 713 32 Nora  
Engla Larsson, Egnahemsvägen 32 713 32 Nora  
Martine, Merle, Hanne Farup o Arne Tschentscher  
Västra Soltunet 36 713 32 Nora

### Adressändring



Har ej lämnat  
adressuppgift till Niklas!

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	2
<i>Minnesord Tore Hellström</i>	3
<i>Den här sidan</i>	4
<i>Stadscupen</i>	5
<i>Funktionärer OK Milan</i>	6
<i>Poängtävlingarna o DM sprint 2012, medlemskort, Ullmax</i>	7
<i>Julsaluten, veteranorienteringar o värtecken</i>	8
<i>Turkiet 2011</i>	9-10
<i>Klädförsäljning</i>	10
<i>Aktivitetskalendern</i>	11
<i>Klubbstugan</i>	12
<i>Ol i Portugal</i>	13-14
<i>Ungdomskommittén o Sisu</i>	14
<i>Årets utmärkelser 2011</i>	15
<i>The New Generation</i>	16
<i>Milrök</i>	17

# Glaad Påsk

***OBS! Niklas Sander sköter medlemsregistret  
i fortsättningen!***

## Medlemsantal

# 410

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

### Adressändringar meddelar du till:

OK Milan, c/o Niklas Sander,  
Havrevägen 20,  
713 34 Nora

### E-postadress:

niklas.sander@telia.com

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





## Resultat från vinterns stadscup

Totalt har 58 olika personer deltagit hittills i år. 2011 var det 54 och 2010 sprang 48.



### LÅNGA HERRAR

	Datum	120103	120117	120131	120214	120225	120313	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Tomas Vidfeldt		18	18	16	18	18	88
2	Hans Egefalk	18	15		18	16	16	83
3	Tom Korkeakoski		20	20	20		20	80
4	Jan-Åke Israelsson	15	14	16				45
5	Niklas Sander	16		15		0		31
6	Per Eklöf	20						20
7	Emil Johansson					20		20
8	Tomas Karlsson		16					16
9	Daniel Ekendahl						15	15
10	Filip Soderlund				15			15
11	Anders Larsson		13					13
12	Martin Vidfeldt		12					12
13	Henrik Hallor		11					11

### LÅNGA DAMER

	Datum	120103	120117	120131	120214	120225	120313	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Saga Sander	20	18	18		20	20	96
2	Lisa Westerberg		20	20		18	18	76

### MELLAN HERRAR

	Datum	120103	120117	120131	120214	120225	120313	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Jakob Fransson		20	20	20	20	20	100
2	Åke Mossberg	18	18	18	18	14	16	88
3	Janne Fransson	20	16			15	18	69
4	Henrik Hallor			15	14	16	14	59
5	Osten Eklöf	16	15					31
6	Johan Johansson				16	13		29
7	Eddie Israelsson			13	15			28
8	Sven Jacobsson		14	14				28
9	Morgan Johansson					18		18
10	Lars Erik Larsson			16	0			16
11	Jan-Åke Israelsson						15	15
12	Bengt Visén				13			13
13	Filip Söderlund					0		0

### MELLAN DAMER

	Datum	120103	120117	120131	120214	120225	120313	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Ulrika Sander	18	15	15		16	18	82
2	Annika Brodin		14	16	13	18	20	81
3	Therese Korkeakoski	20	20		16	20		76
4	Agneta Hasselkvist		13	14	12	15		54
5	Anna-Maria Backeryd		16	20				36
6	Jossefin Erlandsson				18		16	34
7	Sofia Carlsson		18		14			32
8	Kristin Eknor		11	18				29
9	Britt-Marie Eklöf	16	12					28
10	Ulrika Vidfeldt		10			14		24
11	Saga Sander				20			20
12	Lisa Westerberg				15			15

### KORTA

	Datum	120103	120117	120131	120214	120225	120313	
Plac.	Namn	Tävling 1	Tävling 2	Tävling 3	Tävling 4	Tävling 5	Tävling 6	Totalt
1	Arne Gustafsson	14	15		18	20	20	87
2	Tobias Persson	20	20	18	13			71
3	Arne Yngström		16		16	16	15	63
4	Anna Lindh	15	18	14	12			59
5	Jessica Korkeakoski	9	9	5		18	14	55
6	Inger Lindh	12	10	11	10			43
7	Elisabeth Hjulström	11	11	9	11			42
8	Barbro Persson	6	14		15			35
9	Eva Korkeakoski	8	7	6		14		35
10	Rolf Persson	7	13		14			34
11	Idun Lindh	18		15				33
12	Karolina Fareid	10	12	10				32
13	Edvin Lindh	16		16				32
14	Irene Zander	13				15		28
15	Tord Olsson	5	6	3		12		26
16	Fanny Uhr		8				18	26
17	Ritva Valkama	4	5	4		11		24
18	Ida Vikman			8			16	24
19	Jossefin Erlandsson			20				20
20	Janne Fransson				20			20
21	Lars Erik Larsson					13		13
22	Bo Engborg			13				13
23	Oriku Randongkir			12				12
24	Therese Korkeakoski			7				7
25	Peter Eriksson	3						3
26	Emma Eriksson	2						2
27	Sanna Sander						0	0

# Funktionärer i OK Milan 2012

Kommitté	Funktion	Namn	För år	Telefon	Kommitté	Funktion	Namn	För år	Telefon						
<b>Styrelse</b>	Ordf.	Marie-Louise Forsberg-Fransson	2012	700 14	<b>Motionskom.</b>		Lars Jacobsson	2012	124 56	<b>Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer:</b>					
	Kassör	Stefan Öberg	2011-2012	124 16			Per Höglund	2012	25716	<b>Funktion</b>	<b>Namn</b>	<b>För år</b>	<b>Telefon</b>		
	Sekr.	Kjell Westerberg	2012-2013	137 11			Hans-Erik Johansson	2012	130 44	<b>Bergslagsleden</b>	Hans-Erik Johansson	2012	130 44		
		Henrik Pettersson	2011-2012	120 05			Erik Nilsson dä	2012	108 35		Lars Israelsson	2012	124 73		
		Eva Korkeakoski	2012-2013	143 61			Lennart Eriksson	2012	155 39		Sigurd Hallor	2012	910 83		
		Klas Larsson	2012-2013	144 44			Per Blomqvist	2012	250 35		Bo Larsson	2012	311964		
		Tobias Persson	2011-2012	141 17			Ove Karlsson	2012	10148		Jan-Olof Sandell	2012	13126		
	Suppl.	Per Höglund	2011-2012	257 16											
Suppl.	Anders Troedsson	2012	10617		<b>Info-kom.</b>	Sammark.	Per Blomqvist	2012	250 35	<b>OL-Dataföreningen</b>	Styrelsen utser om behov finnes.	2012			
<b>Valberedning</b>	Sammark.	Lars-Erik Larsson	2011-2013	13450		Åsa Westerberg	2012	137 11		<b>Representant DIGA</b>	Per Höglund	2012	25716		
		Filip Söderlund	2012-2014	073-5850934		Agneta Hasselkvist	2012	129 37		Morgan Johansson	2012	141 60			
		Anders Eriksson	2011-2012	10357		Therese Korkeakoski	2012	073-7311860		Sven Jacobsson	2012	129 37			
					Webbmaster	Per Eklöf	2012	070-2457579							
<b>Träning/tävlingsk.</b>	Sammark.	Jan Fransson	2012	10509						<b>Ombud Diga</b>	Utsets av styrelsen	2012			
		Ingmari Lindahl	2012	270 98		<b>Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer:</b>									
		Robert Andersson	2012	070-3478812		<b>Funktion</b>	<b>Namn</b>	<b>För år</b>	<b>Telefon</b>						
		KM-ansv.	Morgan Johansson	2012	141 60		<b>Revisorer</b>	Inga Holmström	2012	250 51	<b>Kolmilan</b>	Kontakt.	Sigurd Hallor	2012	910 83
			Per Eklöf	2012	070-2457579			Britt-Marie Eklöf	2012	13191					
	Lisa Westerberg	2012	136711			Suppl.	Emma Larsson	2012	10430						
<b>OL-skolan</b>		Anders Larsson	2012	10430		<b>Redovisningsansvarig</b>	Leif Hjulström	2012	124 53						
		Eva Korkeakoski	2012	143 61											
		Erik Nilsson dy	2012	070-5359362		<b>Medlemskassör</b>	Niklas Sander	2012	80665						
		Agneta Hasselkvist	2012	129 37											
		Pierre Andersson	2012	15230		<b>Klubbmästare</b>	Styrelsen	2012							
		Anders Eriksson	2012	10357											
<b>Kartkom.</b>		Morgan Johansson	2012	14160		<b>Klädförsäljning</b>	Lotta Fransson	2012	10509						
	Sammark.	Stefan Öberg	2012	124 16			Lisa Westerberg	2012	13711						
	Markkontakt	Östen Eklöf	2012	131 91		<b>Aktivitetsstöd</b>	Sven Jacobson	2012	129 37						
		Gunnar Haglund	2012	311163											
		Therese Korkeakoski	2012	073-7311860											





## Poängtävlingarna 2012

Tiden går fort och det är snart dags att dra igång kärran igen. Hans-Erik har redan kollat att allt är OK med den.

Tävlingsprogrammet ligger fast enligt decembernuret och Per E har lagt ut inbjudan på hemsidan. Tabellen kommer något senare då han har fullt upp på skolan just nu.

Ånnaboda kommer att bli intressant då Johan Larsson är mycket positiv till arrangemanget och har lagt ut vår inbjudan på sin hemsida "storstenshojden.se". Kanske kan det locka några nya deltagare. Även Hagaby är glada åt detta och har pratat om att göra en extra drive för att få med flera ungdomar till tävlingen.

Inför 2013 har Lindebygden lovat att ta en tävling och sprida tävlingsplatserna ytterligare.

PerB



---

## DM-Sprint 30/5-2012

Som ni ser i aktivitetskalendern anordnar vi Sprint-DM i år med första start 18:30 vid Norvalla med Stefan Öberg som banläggare och tävlingsledare.

Det betyder att vi söker frivilliga som kan hjälpa till. Då detta är en onsdag kväll blir det lite krångligare att hitta funktionärer. Det kan behövas lite förberedelser även dagtid på onsdagen då vi inte vågar ha utrustning på plats längre tid.

Stefan vill köra ett så enkelt koncept som möjligt och minimera uppgifterna.

Uppgifterna som behövs är ännu ej fasställda så detta är bara en första information.

Kontakta Stefan eller Kjell om ni redan nu vet om ni kan hjälpa till.

Vi återkommer.

Stefan o Kjell



---

## Medlemskort OK Milan 2012

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!**

---

## ULLMAX

Som vanligt finns hela Ullmaxsortimentet att beställa året om, det är bara att kontakta Agneta eller Barbro.





Den traditionella Julsaluten avgjordes traditionsenligt vid Digerberget. I år fick vi den jämnaste resultatlistan på länge.

<b>JULSALUTEN 2011</b>									
Plac	Namn	Tid löpn.	Plac. Löpn.	Tid efter löpn.	Ant. Bom	Plac. skytte	Tilläggs tid	Totaltid	Tid efter
1	Oskar Arlebo	08:08	3	01:07	3	3	03:00	11:08	00:00
2	Anders Eriksson	09:28	6	02:27	2	1	02:00	11:28	00:20
3	Ulf Öjebo	08:42	5	01:41	3	3	03:00	11:42	00:34
4	Oskar Jakobsson	07:53	2	00:52	4	6	04:00	11:53	00:45
5	Per Eklöf	07:01	1	00:00	5	9	05:00	12:01	00:53
6	Jonas Lindahl	08:26	4	01:25	4	6	04:00	12:26	01:18
7	Pierre Andersson	10:30	9	03:29	2	1	02:00	12:30	01:22
8	Roberth Andersson	09:50	8	02:49	3	3	03:00	12:50	01:42
9	Henrik L	09:48	7	02:47	4	6	04:00	13:48	02:40
<b>1 minuts tidstillägg per missat skott.</b>									



*Det  
gick  
vägen!!*



#### PROGRAM FÖR VETERAN-OL VÅREN 2012.

29 mars KFUM

3 maj OK Milan

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

12 april OK Alferna

10 maj Hällefors OK

Lämpligen 3 olika banlängder c:a 2,5 . 3,5 . 4,5 km. Kom gärna med någon nyhet (t.ex. kort enkel bana, tippspromenad) för de som inte vill "springa" de ordinarie banorna. Kom ihåg att skicka inbjudan till Tommy Haglund (anoto@telia.com) så lägger han in den på ÖLOF:s hemsida.

19 april OK Tisaren

24 maj Almby IK

26 april Hagaby Golf

31 maj Lindebygdens OK

Veckodag för veteran-ol är torsdagar. Med start 09.30 - 11.00.

Startavgift 40 kronor inklusive fika.

Hälsningar Ulf. Tel: 0582-126 98, 070-227 37 99.

#### Vårtecken

Första tussilagon satt vid Mossbergsfallet på Bergagruvbanan 19 mars.

Blåsippor plockade jag vid Kalkbrottet söder om Gyttorp den 21 mars.

Bofinken kom 22 mars till Limbergs-vägen.

Citronfjäril den 22 och Näselfjäril den 23 mars

Per B







## Turkiet 2011 ett värmande träningsläger (sportlov)

Lördag den 18 februari så begav vi oss (Jakob, Saga och Niklas) till Arlanda. Janne & Lotta var med för att vinka av oss och den som verkade ha mest resfeber var Janne.

Resan skulle bära av till Turkiet med ett kommande träningsläger framför oss, äntligen skulle vi slippa snö, slask och långkalsonger.

Vi anslöt oss med de övriga förväntansfulla orienterare med Tomas Halmen i spetsen.

Väl i Turkiet och på kvällen möttes vi av kylan, efter en lång och kall väntan på bussen som skulle hämta upp oss förstod vi att vi nog stod på fel ställe. Efter en kort färd med buss till hotellet var det bara att sätta sig vid middagsbuffen och det lät oss väl smaka.

07:30 söndag morgon var det dags för frukost,

09:00 gick bussen till första träningstillfället alldeles nära havet.

Det var kontrollplock, vi lärde oss snabbt att det som var vitt på kartan var vitt och det som var grönt på kartan var GRÖNT. Det gröna var verkligen Tjipp, tjopp, tvärstopp. Sedan förflyttade vi oss och stannade efter vägen för en lunch med turkisk grillbricka.

Eftermiddagsträning var på en helt underbar plats med underbar skog, skogen liknade en golfbana, träning innebar brunbildsträning som man tog så många kontroller man hann med.

Vi tränade på dagarna, åt middag tillsammans på kvällarna, spelade kort, biljard och tog det lugnt.



På Måndagen skjutsade bussen oss till ett litet turistställe där vi på förmiddagen sprang en bana med tävlingsinslag och Sportident. Sedan fick vi en typisk turkisk lunch med mycket mat och hönor som gick lösa kring borden.



På eftermiddag så blev det korridor orientering och det gick att välja olika längder. Jakob tog mellan banan medans Saga, Anna Halmen och Josefin A tog det lite lugnare på korta. Niklas hoppade över denna helt då som blivit rejält förkyld. Banorna var krävande med steniga och branta kullar och Jakob mötes av fåraherdar med sina får.

På Tisdagen så var det medeldistans på förmiddag med tävlingsinslag och på eftermiddagen annan övning. Övningen var så att man startade på en brunbildskarta 3,5 km som hade sitt mål mitt i skogen för att sedan växla över till en vanlig karta där man tränade riktning ändringar 3 km.

På kvällen innan middag så var Saga, Anna, Lisa och Niklas på ett Turkiskt Bad med lite bastu och massage m.m. Tyvärr så missade vi då Nerikes Allehanda som var i Antalya för att följa ÖSK och passade på att göra ett reportage som kom med i tidningen. Tyvärr

så såg man inte till att nämna att OK Milán och KFUM fanns representerade.

På onsdagen efter frukosten packade vi och checkade ut för att senare byta hotell. Men först lite träning på samma underbara plats som vi var vid första dagen. Det var en bana på 8 km som hade



möjligheter att kapa av längden på. Även denna kördes med tävlings inslag denna vann Martin Regborn och Josefin A som fick varsin choklad ask som Tomas ordnat.

Dagens lunch ordnades ute i skogen där riktiga kockar kom och grillade och fixade våran lunch, vi fick även färskpressad apelsin juice, det var riktigt lyxigt.

Eftermiddagens träning hade man plockat bort stigar och vägar från kartan och det var väl lika bra det för att de kunna vara svåra att upptäcka ändå.

Sedan åkte vi till vårt nya hotell för att hinna titta på ÖSK som spelade mot ett Ukrainskt fotboll lag, väl där sjöngs det kubansånger och spelades på egen gjorda trummor men tyvärr förlorade ÖSK med 3-0.

Middagen på detta hotell var ännu större än på det tidigare hotellet, På torsdagen fick vi lite välförtjänt sovmorgon. Detta för att nu var det dags att delta på etapp 1 på en stor orienterings tävling. Tävlingen var alldeles bredvid hotellet. Terängen var lite skog och öppen terräng med rätt mycket sand och målet var beläget på stranden med ca 200 meter långt upplopp, härligt!



Fredag så var det dags för Etapp 2 sprint i Turkiska Side på programmet, gamla antika ruiner i starten, sedan fortsatte banorna i sanddyner och stadsomgivning.

Kvällen avslutades med en härlig middag. Vi kan bara positivt konstatera att det varit en hel underbar och kul vecka som vi fått uppleva!

Saga, Jakob & Niklas

## Klädförsäljning!

Hej! I år har det blivit ett byte av klädförsäljare. Nu är det jag, Lisa Westerberg, och Lotta Fransson som har tagit över. Vår plan för i år är att införskaffa en ny Milan-overall och vi har även tänkt försöka få sponsorer för att på så sätt få ned priset på den. Vi ska kolla upp priser och olika designer. Förhoppningsvis blir det något nytt!

Tillfälle för att köpa nya Milankläder kommer att meddelas via hemsidan.

Hälsningar

Lisa och Lotta





# Aktivitetsskalendern



Mars	Aktivitet
Torsdag 1	18.00 Norvalla intervaller
Söndag 4	10.00 Digerberget distans
Måndag 5	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 6	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 8	18.00 Norvalla tempo
Söndag 11	10.00 Ås skola
Måndag 12	18.00 Styrkegympa Ås skola Möte OL-skoleledarna 19.30 Ås gmnastiksal
Tisdag 13	StadsCup Tävlning 6 Eva Korkeakoski
Torsdag 15	18.00 Norvalla intervaller
Lördag 17	Läger 10-12 och 13-16 vid Digerberget?
Söndag 18	10.00 Digerberget distans. Möte motionskommittén 16.00 Digerberget..
Måndag 19	18.00 Styrkegympa Ås skola. Manusstopp Milrök!
Tisdag 20	18.00 Norvalla intervaller. Styrelsemöte OK Milan 19:00 Klubbstugan
Torsdag 22	18.00 Digerberget tempo
Söndag 25	10.00 Digerberget distans
Måndag 26	18.00 Styrkegympa Ås skola. Milrök. OL-skolemöte Ås gymnastiksal 19.30
Tisdag 27	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 29	18.00 Träning, ansvarig Anders Larsson, mer info kommer.
Lördag 31	Tors ungdomstävling + Torfejden Torshälla

Maj	Aktivitet
Tisdag 1	Tylöskog långdistans
Torsdag 3	18.00 Digerberget tempo / OL-skola
Lördag 5	Tiomila
Måndag 7	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 8	Poängtävlning Ramsjön, badet
Torsdag 10	18.00 Träning ansvarig Per Eklöf, mer info kommer OL-skola
Lördag 12	Fellingsbro
Söndag 13	Fellingsbro
Måndag 14	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 15	Poängtävlning Born/Hammarby
Torsdag 17	Närkekvartetten
Fredag 18	Närkekvartetten
Lördag 19	Närkekvartetten
Söndag 20	Närkekvartetten
Måndag 21	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 22	Poängtävlning Born
Torsdag 24	18.00 Träning ansvarig Emil Johansson, mer info kommer OL-skola
Lördag 26	Sprint DM OK Milan
Söndag 27	5-manna
Måndag 28	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 29	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 31	18.00 Digerberget OL-skola

April	Aktivitet
Söndag 1	10.00 Digerberget distans
Måndag 2	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 3	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 5	18.00 Digerberget tempo
Fredag 6	Kjula IF PåskOL
Lördag 7	Påskafon. Stockenfejden Strängnäs-Malmby
Söndag 8	Kolmårdsdubbeln medel
Måndag 9	Kolmårdsdubbeln stafett / 18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 10	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 12	18.00 / OL-skolestart / Träning ansvarig Lars-Erik Larsson, mer info kommer.
Lördag 14	Mälarmårdsdubbeln, Katrineholm
Söndag 15	Mälarmårdsdubbeln, Katrineholm
Måndag 16	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 17	Poängtävlning Pershyttan, Kottaberget
Torsdag 19	18.00 Digerberget intervaller OL-skola
Lördag 21	Letälvssträffen, Degerfors / OK Djerf
Söndag 22	Boforsloppet, Degerfors / OK Djerf
Måndag 23	18.00 Styrkegympa Ås skola
Tisdag 24	Poängtävlning Striberg, Paradiset
Torsdag 26	18.00 Träning ansvarig Klas Larsson, mer info kommer. OL-skola
Lördag 28	Tisaren, Hallsberg
Söndag 29	Tisaren, Hallsberg

Juni	Aktivitet
Söndag 3	Möte motionskommittén 16.00.
Måndag 4	Manusstopp Milrök.
Torsdag 7	Avslutning OL-skolan
Måndag 11	Milrök.
Söndag 24	Poängtävlning 6 Skrikarboda
Tisdag 26	Poängtävlning 7 Fellingsbro

Juli	Aktivitet
Tisdag 3	Poängtävlning 8 Ånnaboda
Fredag 6	Eskilstuna weekend
Lördag 7	Eskilstuna weekend
Söndag 8	Eskilstuna weekend
Tisdag 10	Poängtävlning 9 Bälgsjön
Söndag 22	O-ringen Halmstad etapp 1
Måndag 23	O-ringen etapp 2
Tisdag 24	O-ringen etapp 3
Torsdag 26	O-ringen etapp 4
Fredag 27	O-ringen etapp 5
Tisdag 31	Poängtävlning 10 Västra bergen





## Klubbstugan

Digerbergsalliansen hade sitt årsmöte den 14 februari 2012.

Av verksamhetsberättelsen framgår bland annat att

Projektet **Bergslagstramp** invigdes under året. Inom ramen för projektet har flera mil mountainbikeleder, med Digerberget som centralpunkt, röjts, märkts och karterats, vilket ökat aktiviteterna runt Digerberget. En cykelsektion har bildats i Norabygdens skidklubb

### Reparation och underhåll

Efter förra årets problem med vattenförsörjningen har vi ersatt den gamla pumpanläggningen med en ny dränkbar pump. En ny inpasseringsautomatik till herrarnas omklädningsrum har installerats. Två gemensamma städdagar har genomförts.

### Incidenter

Tyvärr har vi drabbats av två incidenter, i början av september drabbades vi av ett inbrott, varvid en fönsterruta krossades. Inget blev stulet troligen därför att larmet skrämde tjuvarna på flykten. I december forcerades bommen av en stulen traktor. Förövarna körde runt på området, men någon ytterligare åverkan gjordes inte.

### Ekonomi

Årets verksamhet gav överskott på 31 645 kronor. Det egna kapitalet vid årets utgång uppgick till 215 741 kronor.

Från kommunen har erhållits anläggningsbidrag med 65 000 kronor och hyresintäkterna från Bingoalliansen uppgick till 33 000 kronor. Övrig uthyrning uppgick till 8 000 kronor.

30 000 kronor har uttaxerats från medlemmarna OK Milan och Norabygdens skidklubb. Lånen från OK Milan för utbyggnaden skrevs ned och genererade en intäkt på 45 000 kronor.

Reparations- och underhållskostnaderna uppgick till 30 093 kronor varav 17 625 kronor avsåg installation av ny dränkbar vattenpump. Kostnaderna för elförbrukning minskade rejält som en konsekvens av lägre förbrukning och elpriser.

### Övrigt

Representanter vid DIGAs årsmöte har för Milan varit Tobias Persson och Eva Korkeakoski och för skidklubben Anders Larsson och Kurt Lindqvist.

Till DIGAs styrelse omvaldes Sven Jacobson och Morgan Johansson vilket innebär att styrelsen för 2012 har följande oförändrade sammansättning:

Lånen för utbyggnaden är räntefritt och skrivs av på 10 år varav 45 000 har skrivits av 2011.

Per Höglund                    ordförande  
Sven Jacobson    sekreterare  
Leif Hjulström    kassör  
Roger Carlson  
Morgan Johansson

Rapportör/Leif







## Orientering i Portugal

Agneta och Sven har under flera år inlett säsongen med en orienteringsresa till Portugal. I år när Agneta inte kunde åka passade jag på att följa med.

Orienteringssäsongen för många resugna startar i Portugal i februari med en fyradagars- och en tvådagarsstävling plus två nattsprintar. Och det är inga småtävlingar med bara lokalt intresse; tävlingarna samlade 1800 respektive 1200 deltagare från hela Europa. Världseliten brukar också finnas på plats i år deltog schweiziska, franska och italienska landslagen plus massvis med elitlöpare från de hela Europa. Också i veteranklasserna finns många tidigare



elitlöpare framför allt från de nordiska länderna.

Sven och jag åkte ned en dag tidigare och passade på att turista i Lissabon på fredagen. Våren hade kommit till Portugal och vi kunde avnjuta lunchen på en uteservering i 18 graders värme. På kvällen träffade vi övriga personer i resegruppen – cirka 25 svenskar och norrmän – för vidare avresa i minibussar till Viseu, där 4-dagarsstävlingen skulle äga rum lördag till tisdag.

Vår grupp bestod av en samling resvana veteraner av vilka många regelbundet deltar i tävlingar utomlands och

några hade sprungit orientering i fler än femtio länder.

Vi bodde på ett hotell centralt i Viseu, och på samma hotell bodde schweiziska landslaget med Simone Niggli och Daniel Hubman i spetsen.

De två första dagarna sprang vi på en karta nära Viseu i pinjeskog med bra framkomlighet och endast begränsade grönområden. De två sista dagarna gick delvis i blockterräng med kraftig kupering och med inslag av ogenomträngliga och taggiga busksnår.

Nattsprinten gick i de gamla delarna av Viseu. Framgångarna var blandade utan några riktiga djupdykningar.

I elitklasserna var de svenska damerna framgångsrika; Annika Billstam var tvåa och Eva Jurenikova (Domnarvet) trea efter suveräna Simone Niggli, som i år tävlar för OK Tisaren.

I herrklassen segrade fransmannen Thierry Gueorgiou före Daniel Hubman, Schweiz.

Efter Viseutävlingarna åkte vi till Duerodalen i Spanien och bodde på ett litet trevligt hotell strax intill floden varifrån vi gjorde dagsutflykter. Första dagen vandrade vi längs en gammal nedlagd järnväg med tunnlar och höga broar. Bropassagerna blev hisnande upplevelser eftersom underhållet var eftersatt och många brädor var ruttna eller saknades.

Andra dagen gjorde vi en vandring i flodens dalgång och på kvällen gjorde vi en båtutflykt och kunde bland annat beskåda gamar och falkar.





På fredagen bar det iväg till Marinha Grande ute vid kusten cirka 10 mil norr om Lissabon för veckoslutets tvådagars tävling. Det vackra vädret höll i sig hela veckan och ute vid Atlantkusten var också nätterna milda. Tävlingsområdet bjöd på gles pinjeskog på sanddyner med bra framkomlighet. Tyvärr blev jag lite krasslig och fick avstå lördagens långdistans och kvällens sprint. Söndagens medeldistans kunde jag springa, men det blev inga topplaceringar varken för Sven eller mig – konkurrensen är hård också i veteranklasserna - men fullt godkända insatser.

I elitklasserna var återigen de svenska damerna framgångsrika; Linnea Gustafsson vann före Lena Eliasson. I herrklassen segrade på nytt den suveräne fransmannen Thierry Gueorgiou före norrmannen Olav Lundanaes.

Efter tävlingen bar det iväg till Lissabon för en sista övernattnig och flyg hem på måndagen. Men orienteringen i Portugal gav mersmak med spännande terräng, bra kartor och arrangemang och det är ju aldrig fel att få uppleva lite försommarvärme redan i februari.  
Leif H



---

### **Ungdomskommitten**

OL-skolan startar den 12/4 kl 18.00 vid Digerberget. Ung som gammal är välkommen, det är redan flera vuxna som anmält intresse för vuxengrupp. Den som redan kan orientera kan hänga på träningsgruppen, programmet finns inlagt i aktivitetskalendern.



---

### **SISU**

Alla planeringsgrupper (kolmilan, olika kommitteer, tävlingsplanering m.m.) bör anmälas som lärcirklar under SISU's vingar. Det genererar en del ekonomiska resurser, som vi kan använda till inköp av studiematerial bl.a.

Agneta eller Niklas vet hur man ska göra, det huvudsakliga arbetet består i att fylla i en närvarolista. Det kan göras via Idrott on Line (det vet Niklas bäst) men fungerar även i pappersform. Blanketter för anmälan av grupp och redovisning av sammankomster kan hämtas på <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUOrebro/ArkivDokument/Dokumentbanklistor>  
Kontakta gärna Agneta eller Niklas för information eller hjälp med blanketter.





# Årets utmärkelser 2011

## Årets Milanit tilldelades

### Therese Korkeakoski



För hennes arbete med DM-banorna, Örebro Län 2011

### 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 Hacksell	1992 Nils Gunnar Larsson	2001 Klas Larsson	2010 Inger Pettersson
1984 Ingrid Israelsson	1993 Tore Fahlberg	2002 Sigurd Hallor	2011 Therese Korkeakoski
1985 Gustav Widström	1994 Inga Holmström	2003 Per Blomqvist	
1986 Per-Anders Bergman	1995 Samuel Persson	2004 Kjell Westerberg	
1987 Anders Larsson	1996 Osten Eklöf	2005 Eva Korkeakoski	



## Iris Wångs Minne tilldelades

### Saga Sander

Saga Sander, För sin träningsflit samt framstående placeringar på nationella tävlingar och topplaceringar på DM.



### Iris Wångs Minne

1983 Margaretha Karlsson	1991 Gabriella Östlund	2001 Lisa Westerberg	2011 Saga Sander
1984 Inger Pettersson	1992 Maria Pettersson	2002 Helena o Kristina	
1985 Jenny Lövgren	1993 Ellinor Eriksson	2003 Lovisa Bergh	
1986 Carina Höglund	1994 Malin Jakobsson	2004 Lisa Westerberg	
1987 Johanna Fransson	1995 Emma Fransson	2005 Marika Lindahl	
1988 Ingen uppgift	1996 Kristin Jakobsson	2006 Ingen kandidat	
1989 Lina Larsson, Stina Hjulström, Malin Eriksson	1997 Protokoll saknas	2007 Marika Lindahl	
1990 Anna Lindh, Elin Magnusson	1998	2008 Jessika Korkeakoski	
	1999	2009 Fanny Uhr	
	2000	2010 Josefin Erlandsson	



*"Vi kvinnor är änglar... tills någon förstör våra vingar."*

*Då flyger vi vidare på ett kvastskäft - ingen jävel kan säga att vi inte är flexibla!"*

*En blondin gick förbi en lyktstolpe, på stolpen satt en lapp "Lägenhet uthyres"  
Blondinen började knacka på lyktstolpen, samtidigt går en blond kvinnlig polis förbi.  
- Vad gör du? sa polisen.  
- Jag knackar på, för de har en lägenhet till uthyrning, men ingen öppnar???  
- Va lustigt, sa polisen, för det lyser ju!!*





# OK Milan önskar Välkommen till The New Generation



Malin Jacobson och Daniel Boström fick en son, Olle, den 8/3, 52 cm och 4380 g stor.  
På bilden uppvaktad av storasysstrar Ella och Astrid.

-----

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!!!!!!!!!!!!!!

Träningsstips inför Beach 2011:

Stå rakt och stabilt och håll en 2,5 kg:s potatissäck i varje hand Lyft sedan armarna rakt ut och stanna i den positionen i en minut Gör detta varje dag

Öka sen till 5 kg:s säckar, 10 kg:s säckar allt eftersom du blir starkare

Tro det eller ej, men jag har kommit till 25 kg:s säckar nu När du känner dig stark nog på denna nivå, så kan du prova att lägga en potatis i varje säck

Barnen stod i kö i matsalen i en katolsk lågstadieskola för att få sin lunch. Längst fram på bordet fanns en stor hög med äpplen. En nunna skrev en lapp och satte den på äppelskålen:

"Ta bara EN. Gud tittar på."

Längre bort i lunchkön, på den bortre delen av bordet fanns en stor hög med chokladkakor. Ett barn hade skrivit en lapp: "Ta så många du vill. Gud tittar på äpplena."





**Paddy and Mick find three grenades, so they take them to a police station.**

**Mick says, "What if one explodes before we get there?"**

**Paddy: "We'll lie, and say we only found two."**

### Ingen Milrök på mail

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

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 300kb och storleken inte större än 7x10 cm.**

**Kan ni inte minska bilderna måste ni komma över med dem på ett USB-minne.**



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](mailto:per-e@telia.com)

Niklas Sander

[niklas.sander@telia.com](mailto:niklas.sander@telia.com)

Per Blomqvist

[per.blomqvist@mbox301.swipnet.se](mailto:per.blomqvist@mbox301.swipnet.se)

Av 410 medlemmar når vi nu 375 via mail, lika med 91,5%!!

192 mail-adresser ger oss denna möjlighet.

Tack för att ni som kan har ställt upp.

22 kopierade Milrök bärs ut till medlemmar och 6 skickas med post.

## Milrök 2012

Månad	Manus	Utgivningsdatum
<b>Mars</b>	<b>må-19-mar</b>	<b>må-26-mar</b>
<b>Juni</b>	<b>må-04-jun</b>	<b>må-11-jun</b>
<b>Sept</b>	<b>må-10-sep</b>	<b>må-17-sep</b>
<b>Dec</b>	<b>må-03-dec</b>	<b>må-10-dec</b>

