

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



Mars 2013



Ordförande har ordet

När jag skriver detta ”ordförandeord” är det fem grader kallt och det snöar för fullt utanför fönstret. Just nu känns det som att våren och barmarken är långt borta. Ett tecken på att vi i alla fall är på väg mot ljusare tider, är att Årsmötena avlöser varandra. I orienteringssammanhang har jag hunnit med flera möten fram till dags datum.



Vårt eget, som enligt tradition, gick av stapeln sista helgen i januari leddes av Årsmötesordföranden Agneta Hasselkvist. Tack än en gång Agneta för gott ordförandeskap! Jag får för mig själv och de omvalda styrelseledamöternas vägnar tacka för det förtroende vi fått att leda styrelsearbetet ytterligare ett år. De nyvalda ordinarie ledamöterna Leif Eriksson och Filip Söderlund hälsas hjärtligt välkomna till styrelsearbetet.

Ett annat Årsmöte som har avhandlats är ÖLOF:s. Här kommer en kort rapport från detta årsmöte.

Årsmöte den 20 mars i ÖLOF:

- Styrelsen lade ett förslag om att en Motions- och friskvårds kommitté ska bildas, vilket bifölls på mötet. Birgitta Gustafsson och Johnny Erixsson valdes till kontaktpersoner för 2013. Information gavs om att arbetet redan är igångsatt och att första maj går startskottet för en gemensam länsatsning på Naturpasset i alla dess former (gång, löpning, cykel, fotopass mm.)
- Information gavs om att Regionförbundet har beviljat Elitmodellprojektet pengar för tre år. Örebro läns idrottsförbund är projektägare. Klubbarnas insats till ÖLOF och elitmiljöprojektet beslutades att förbli oförändrat jämfört med föregående år.
- Inga Holmström från vår förening valdes in som ny kassör efter Asta Sjöberg.
- Viktigt att uppmärksamma är att Jakob Fransson fick emotta ungdomsstipendium och blommor på mötet.

Innan jag avslutar för denna gång vill jag passa på att gratulera Jan Fransson, som blev utsedd till årets Milanit. **STORT GRATTIS** också till Saga Sander som fick vandringspriset Ingrid Wångs minne för andra året i rad.

Avslutningsvis vill jag önska Er alla en Glad Påsk!
Marie-Louise Forsberg-Fransson





MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

| | | | | |
|-----------|-----------|----------------------|--------|--------|
| Axel | Bergström | Kåvi 464 | 705 91 | Örebro |
| Jonas | Bergström | Kåvi 464 Kåvi Säteri | 705 91 | Örebro |
| Christer | Källqvist | Rådstugugatan 15 | 713 31 | Nora |
| Lars-Olov | Olsén | Mårdstigen 15 | 713 33 | Nora |
| Solveig | Oscarsson | Rådstugugatan 15 | 713 31 | Nora |
| Elvira | Spalin | Västmannagatan 8 B | 713 32 | Nora |

| | |
|------------------------------------|------------|
| Innehållsförteckning | Sid |
| Ordföranden har ordet | 2 |
| Den här sidan | 3 |
| Stadscupen | 4 |
| Milans kolare | 5 |
| Funktionärer OK Milan | 6 |
| Poängtävlingarna ,50-års-jubilärer | |
| Ullmax | 7 |
| Julsaluten och veteranol. | 8 |
| Ungdomskommittén | 9 |
| Aktivitetskalendern o Sisu | 10 |
| Naturpasset o Turkiet | 11 |
| Turkiét o klubbstugan | 12 |
| Årets utmärkelser 2012 | |
| och historia | 13 |
| Milrök , historia o Vårtecken | 14 |



Glaad Påsk

Citaten är från patientjournaler på Karolinska Institutet.

- Vi ordnar med mat, hemkört och rollator till pat.
- Söker för fästingbett i huvudet. Huvudet borttages med pincett.
- Poängterar att det är viktigt att patienten håller sig ren mellan fötterna.
- Lastbilschaufför med god kondition som åker en mil utan att bli andfädd i vanliga fall.
- Patienten tål inte ost, mjölk eller smör, ej heller modern och en bror.
- Mat får han från sonen som ligger infryst.

Medlemsantal
439

Prova "Ullmax" 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 55 olika personer deltagit i år. 2012 var det 58, 2011 var det 54 och 2010 sprang 48.



Stadscupen 2013

Långa Damer

| Datum | 08-jan | 22-jan | 05-feb | 19-feb | 05-mar | 19-mar |
|------------------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| Tävling 1 | | Tävling 2 | Tävling 3 | Tävling 4 | Tävling 5 | Tävling 6 |
| 1 Saga Sander | 55,25 | 1 Lisa Westerberg | 1 Saga Sander | 1 Saga Sander | 1 Lisa Westerberg | 1 Saga Sander |
| | | | 2 Lisa Westerberg | 2 Lisa Westerberg | Saga Sander | |

Långa Herrar

| | | | | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 Hans Egefalk | 56,49 | 1 Per Eklöf | 1 Jonas Lindahl | 1 Per Eklöf | 1 Per Eklöf | 1 Per Eklöf |
| 2 Filip Söderlund | 58,06 | 2 Tom Korkeakoski | 2 Tom Korkeakoski | 2 Jonas Lindahl | 2 Jonas Lindahl | 2 Tom Korkeakoski |
| Jakob Fransson | DNF 40,13 | 3 Hans Egefalk | 3 Filip Söderlund | 3 Tom Korkeakoski | 3 Tom Korkeakoski | 3 Filip Söderlund |
| Niklas Sander | DNF 42,20 | | 4 Hans Egefalk | 4 Hans Egefalk | 4 Jakob Fransson | 4 Tomas Vidfeldt |
| | | | 5 Tomas Vidfeldt | 5 Tomas Vidfeldt | 4 Filip Söderlund | 4 Jakob Fransson |
| | | | 6 Niklas Sander | 6 Filip Söderlund | 6 Anders Eriksson | 6 Jonas Lindahl |
| | | | | Peter Eriksson | 7 Tomas Vidfeldt | 7 Niklas Sander |
| | | | | | 8 Hans Egefalk | |
| | | | | | 9 Niklas Sander | |

Mellan Damer

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|
| 1 Anna-Maria Backryd | 33,50 | 1 Therese Korkeakoski | 1 Anna-Maria Backryd | 1 Therese Korkeakoski | 1 Lotta Tegin Fransson | 1 Annika Brodin |
| 2 Therese Korkeakoski | 33,51 | 2 Anna Lindh | 2 Annika Brodin | 2 Annika Brodin | 2 Ulrika Sander | 2 Ulrika Sander |
| 3 Annika Brodin | 35,53 | 2 Susanne Eriksson | 3 Therese Korkeakoski | 3 Ulrika Sander | 3 Therese Korkeakoski | 3 Susanne Eriksson |
| 4 Kristin Eknor | 36,50 | | 4 Kristin Eknor | 4 Marika Lindahl | 4 Britt-Marie Eklöf | |
| 5 Susanne Eriksson | 38,23 | | 5 Ulrika Sander | 5 Agneta Hasselkvist | 5 Ulrika Vidfeldt | |
| 5 Anna Lindh | 38,23 | | 6 Sandra Larsson | 6 Sandra Larsson | 6 Marika Lindahl | |
| | | | 7 Britt-Marie Eklöf | 7 Britt-Marie Eklöf | | |
| | | | Agneta Hasselkvist | DNF | | |

Mellan Herrar

| | | | | | | |
|----------------------|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 1 Jan Fransson | 30,37 | 1 Jan Fransson | 1 Jan-Åke Israelsson | 1 Jan Fransson | 1 Jan Fransson | 1 Jan-Åke Israelsson |
| 2 Jan-Åke Israelsson | 30,55 | 2 Jan-Åke Israelsson | 2 Anders Troedsson | 2 Jan-Åke Israelsson | 2 Åke Mossberg | 2 Jan Fransson |
| 3 Åke Mossberg | 37,33 | 3 Åke Mossberg | 3 Åke Mossberg | 3 Åke Mossberg | 3 Per Höglund | 3 Henrik Hallor |
| 4 Henrik Hallor | 37,53 | | 4 Klas Larsson | 4 Johan Johansson | 4 Östen Eklöf | 4 Åke Mossberg |
| 5 Kenneth Israelsson | 37,56 | | | | | |
| 6 Bengt Visén | 47,30 | | | | | |

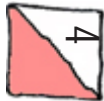
Korta

| | | | | | | |
|---------------------|-------|-------------------|-------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 Irene Zander | 27,14 | 1 Kristin Eknor | 1 Irene Zander | 1 Kristin Eknor | 1 Kristin Eknor | 1 Kristin Eknor |
| 2 Ulrika Sander | 31,44 | 2 Ida Vikman | 2 Eva Korkeakoski | 2 Irene Zander | 2 Irene Zander | 2 Agneta Hasselkvist |
| 2 Sanna Sander | 31,44 | 3 Mikael Melin | 3 Ritva Valkama | 3 Barbro Persson | 3 Sofia Melin | 3 Josefina Erlandsson |
| 4 Bengt Kammerland | 35,27 | 4 Eva Korkeakoski | 3 Tord Olsson | 3 Rolf Persson | 4 Mikael Melin | 4 Ida Vikman |
| 5 Tord Olsson | 41,00 | 5 Ritva Valkama | | 5 Eva Uhr | 5 Jessika Korkeakoski | 5 Sanna Sander |
| 5 Ritva Valkama | 41,00 | 5 Tord Olsson | | 5 Leif Eriksson | 6 Ann-Britt Jansson | 5 Erika Tausis |
| 7 Fanny Uhr | 41,42 | | | 7 Ritva Valkama | 7 Rolf Helmersson | 7 Leif Eriksson |
| 8 Klas Larsson | 45,58 | | | 7 Tord Olsson | 8 Barbro Persson | 7 Eva Uhr |
| 8 Sandra Eriksson | 45,58 | | | | 9 Rolf Persson | 9 Ritva Valkama |
| 10 Ioana Pettersson | 48,15 | | | | 10 Sanna Sander | 9 Tord Olsson |
| 11 Ana Pettersson | 48,29 | | | | 11 Ulrika Sander | |
| 12 Susanne Forsberg | 49,50 | | | | 12 Eva Korkeakoski | |
| | | | | | 13 Fanny Uhr | |
| | | | | | 14 Ana Pettersson | |
| | | | | | 15 Susanne Forsberg | |
| | | | | | 16 Ritva Valkama | |
| | | | | | 17 Tord Olsson | |

Lottat pris

| | | | | | | |
|------|-------------|------------|-----------------|---------------|--------------|-----------|
| vann | Bengt Visén | Ida Vikman | Eva Korkeakoski | Leif Eriksson | Åke Mossberg | Per Eklöf |
|------|-------------|------------|-----------------|---------------|--------------|-----------|

| | | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|-----------|----|
| Antal | 29 | 16 | 26 | 26 | 38 | *+ 1 hund | 25 |
|--------------|----|----|----|----|----|-----------|----|





Milans kolare i underhållningsbranschen

Orientering var kvällens tema när Nora kommuns personalförening hade årsmöte i Karlsängskolan den 26 februari.

Inledningsvis hade undertecknad förmånen att för de cirka sextio deltagarna berätta om orientering och presentera OK Milans verksamhet. Jag lade tonvikten på vår ungdoms- och tävlingsverksamhet samt vår omfattande kartframställning.

Dessutom presenterade jag vårt arbete med motions- och friskvård framför allt i form av Naturpasset och poängtävlingar och uppmuntrade deltagarna att delta i våra aktiviteter.

Därefter gjorde kolarna – Sigurd, Lasse, Hans-Erik, Östen och Rolf-, svartsminkade och med kolarmundering och verktyg entré. Till ett bildspel berättade de för de intresserade åhörarna om de olika stegen i kolningsprocessen.

Avslutningsvis ledde kolargubbarna ackompanjerade av tre dragospelare dragspelarna allsång med ett par kolarvisor av Dan Andersson.

Det hela blev mycket uppskattat, som framgår av Gunnels tackbrev nedan.

Leif Hjulström



Hej alla Gubbarna, och en Gumma, och hjärtligt tack för ert fina jobb på årsmötet i tisdags.

Det blev kolossalt uppskattat och er närvaro hade otroligt stor betydelse för stämningen. Ni spred även en härlig känsla för skog och natur, särskilt när ni tolkade Dan Anderssons visor.

Har talat med Annika Carlsson, ordföranden, och hon tycker att det är mycket viktigt att personalklubben visar er sin uppskattning på något sätt, vilket uppdras åt undertecknad.

Jag kommer ju att ha kontakt med några av er i arbetet med milspåret så vi kan väl hjälpas åt och fundera ut något trevligt. T ex grillning vid någon mysig plats i skogen. Helst inte på så långt avstånd från bilen. Måste ha dragspelet med oss.

*Vi får se när det blir. Kanske när våren har anlänt och vitsipporna blommar.
Ån en gång, hjärtligt tack!*

Vi hörs!

/ Gunnel



Funktionärer i OK Milan 2013

| Kommitté | Funktion | Namn | För år | Telefon | Kommitté | Funktion | Namn | För år | Telefon | | | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------|---------------------|---|-------------|----------------------|----------------|-------------|---|----------------------------------|------------------|----------------|
| Styrelse | Ordf. | Marie-Louise Forsberg-Fransson | 2012 | 700 14 | Kartkom. | Sammank. | Stefan Öberg | 2013 | 124 16 | Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer: | | | |
| | Kassör | Stefan Öberg | 2013-2014 | 124 16 | | Markkontakt | Östen Eklöf | 2013 | 131 91 | Funktion | Namn | För år | Telefon |
| | Sekr. | Kjell Westerberg | 2013 | 137 11 | | | Gunnar Haglund | 2013 | 311163 | Klädförsäljning | Lotta Fransson | 2013 | 10509 |
| | | Leif Eriksson | 2013-2014 | 144 47 | | | Therese Korkeakoski | 2013 | 073-7311860 | | Lisa Westerberg | 2013 | 13711 |
| | | Eva Korkeakoski | 2013 | 143 61 | Motionskom. | | Lars Jacobsson | 2013 | 124 56 | Aktivitetsstöd | Sven Jacobson | 2013 | 129 37 |
| | | Klas Larsson | 2013 | 144 44 | | | | Per Höglund | 2013 | 25716 | | | |
| | Suppl. | Filip Söderlund | 2013-2014 | 257 16 | | | Hans-Erik Johansson | 2013 | 130 44 | Bergslagsleden | Hans-Erik Johansson | 2013 | 130 44 |
| | Suppl. | Per Höglund | 2013 | 257 16 | | | Erik Nilsson dä | 2013 | 108 35 | | Lars Israelsson | 2013 | 124 73 |
| | Suppl. | Anders Troedsson | 2013-2014 | 10617 | | | Lennart Eriksson | 2013 | 155 39 | | Sigurd Hallor | 2013 | 910 83 |
| Valberedning | Sammank. | Lars-Erik Larsson | 2013 | 13450 | | | Per Blomqvist | 2013 | 250 35 | | Bo Larsson | 2013 | 311964 |
| | | Per Inge Israelsson | 2013-2014 | 700 08 | | | Leif Hjulström | 2013 | 124 53 | | Jan-Olof Sandell | 2013 | 13126 |
| | | Tobias Persson | 2013-2014 | 141 17 | | | Erik Nilsson dy | 2013 | 070-5359362 | OL-Dataföreningen | Styrelsen utser om behov finnes. | 2013 | |
| Träning/tävlingsk. | Sammank. | Jan Fransson | 2013 | 10509 | Info-kom. | Sammank. | Per Blomqvist | 2013 | 250 35 | Representant DIGA | Per Höglund | 2013 | 25716 |
| | | Ingmari Lindahl | 2013 | 270 98 | | | | Åsa Westerberg | 2013 | 137 11 | | Morgan Johansson | 2013 |
| | | Robert Andersson | 2013 | 070-3478812 | | | Agneta Hasselkvist | 2013 | 129 37 | | Sven Jacobsson | 2013 | 129 37 |
| | KM-ansv. | Morgan Johansson | 2013 | 141 60 | | | Therese Korkeakoski | 2013 | 073-7311860 | Ombud Diga | Utses av styrelsen | 2013 | |
| | | Per Eklöf | 2013 | 070-2457579 | | | Webbmaster Per Eklöf | 2013 | 070-2457579 | Kolmilan | Kontakt. Sigurd Hallor | 2013 | 910 83 |
| | Lisa Westerberg | 2013 | 136711 | | | | | | | | | | |
| OL-skolan | Träningsgruppen Orange | Anders Larsson | 2013 | 10430 | Övriga funktionärer som ej ingår i kommittéer: | | | | | | | | |
| | | Niklas Sander | 2013 | 806 65 | Funktion | Namn | För år | Telefon | | | | | |
| | Gul | Johan Johansson | 2013 | 070-6822637 | Revisorer | | Inga Holmström | 2013 | 250 51 | | | | |
| | Gul | Torbjörn Israelsson | 2013 | 139 97 | | | Britt-Marie Eklöf | 2013 | 13191 | | | | |
| | Vit | Pierre Andersson | 2013 | 15230 | | Suppl | Emma Larsson | 2013 | 10430 | | | | |
| | Vit | Anders Eriksson | 2013 | 10357 | | | | | | | | | |
| | Grön | Eva Korkeakoski | 2013 | 143 61 | Redovisningsansvarig | | Leif Hjulström | 2013 | 124 53 | | | | |
| | Grön | Agneta Hasselkvist | 2013 | 129 37 | | | | | | | | | |
| | Grön | Tobias Persson | 2013 | 141 17 | | | | | | | | | |
| | Bombmurkla | Vakant | 2013 | | Medlemskassör | | Niklas Sander | 2013 | 80665 | | | | |
| | Bombmurkla | Vakant | 2013 | | | | | | | | | | |
| Vuxengrupp | Östen Eklöf | 2013 | 131 91 | Klubbmästare | | Styrelsen | 2013 | | | | | | |





Poängtävlingarna 2013

Man börjar fundera om våren är som SJ, Inställd. Det är ju inte så långt kvar tills det börjar i Fellingsbro. Där jag plockade blåsippor i fjol den 22 mars är det nu 20 cm snö!!!!!!!

Förhoppningsvis löser det sig och det är ju tur att vi startar lite längre söderut där det är större chans att snön hinner försvinna.

Tävlingsprogrammet har ändras sedan decembernumret av Milrök. Tävling 4 o 5 byter plats och Kanalen går den 14 maj och Hammarby den 21 maj.

Stefan kommer i fortsättningen att använda ett nytt tävlingsprogram, Meos, som vem som helst kan ladda hem och bekanta sig med. Dessutom blir det en genomgång den 9 april i klubbstugan.

Han har också gjort i ordning arkivet så det skall gå att lägga upp resultatet på Eventor, vilket gör att vi kommer att synas ännu mer.

Datorer, hyrbrickor, kartor och resultat kommer han också att sköta i fortsättningen.

Jörgen har gjort klart med bemanningen inför årets tävlingar och Hans-Erik har full koll på kärran.



50-Års-jubilarer

Diplom delades ut till 6 Milaniter som varit medlemmar i 50 år!

Utöver Nils-Gunnar Larsson, Tord Granskog och Göran Bäck till höger på bild har även Maj Dahl, Gunnar Haglund och Ylva Nilsson varit medlemmar sedan 1962.



Nytt ULLMAX-sortiment för vår/sommar

Nytt för i år är ett helt nytt sortiment avpassat för varmare kläder.

Det finns tunna sockor, t-shirts och boxershorts i nya material, i unisex/dam och juniorstorlekar.

Allt finns att se på Ullmax hemsida, www.ullmax.se och kan beställas via Agneta eller Barbro.

Vi har också fått hem en väska med det nya sortimentet, som går bra att låna hem eller till arbetsplatser o andra tillfällen.

Det ordinarie sortimentet finns också kvar. För den som fryser finns de tjocka piléjackorna till nedsatt pris, 279:-



Agneta





JULSALUTEN 2012

| Plac | Namn | Tid skidor | Plac. skidor | Tid efter skidor | Antal bom | Plac. skytte | Tilläggs tid | Totaltid | Tid efter |
|------|-----------------|------------|--------------|------------------|-----------|--------------|--------------|----------|-----------|
| 1 | Emil Löthgren | 12:32 | 5 | 02:33 | 1 | 1 | 01:00 | 13:32 | 00:00 |
| 2 | Emil Johansson | 11:59 | 4 | 02:00 | 2 | 2 | 02:00 | 13:59 | 00:27 |
| 3 | Anders Eriksson | 11:11 | 3 | 01:12 | 3 | 3 | 03:00 | 14:11 | 00:39 |
| 4 | Ulf Öjebo | 11:10 | 2 | 01:11 | 4 | 4 | 04:00 | 15:10 | 01:38 |
| 5 | Per Eklöf | 09:59 | 1 | 00:00 | 10 | 5 | 10:00 | 19:59 | 06:27 |

1 minuts tidstillägg per missat skott

PROGRAM FÖR VETERAN-OL VÅREN 2013

Orientering för pensionärer och andra daglediga

21 mars Alby IK samling Ljungstugan, Örebro

28 mars Skärtorsdag ingen veteran-ol

4 april OK Tisaren samling klubbstugan, Hallsberg

11 april KFUM

18 april Fellingsbro GoIF

25 april Hagaby GoIF

2 maj OK Alferna

9 maj Kristi himmelfärds dag ingen veteran-ol, Tisarträffen

16 maj OK Milan

23 maj OK Tylöskog

30 maj Lindebygdens OK



I början av juni kommer Hällefors OK att ordna veteran-ol i samband med att man har KM för Filipstads OK, återkommer med datum senare.

Veckodag för veteran-ol är torsdagar. Med start 09.30 – 11.00. Startavgift 40 kronor inkl. fika. Lämpligen 3 olika banlängder c:a 2,5 . 3,5 . 4,5 km. Det går bra att komma med nyheter och ändringar.

Arrangerande klubb ordnar med inbjudningar, som mailas till kontaktperson enligt bifogad lista med mailadresser, samt sprida inbjudan till andra intresserade. Inbjudan mailas också till Tommy Haglund anoto@telia.com så lägger han in den på ÖLOF:s hemsida under fliken veteran. Du kan också maila inbjudan till Alf Lindberg alf.lindberg@koping.net så kommer inbjudan in på veteransidan.com där Du kan finna mycket intressant att läsa, bl.a. om veteran-ol i angränsande distrikt, sänd gärna in resultatlistor till Tommy och Alf.

Hallsberg 3 februari 2013. Hälsningar Ulf Tel: 0582-12698, 070-2273799.





ORIENTERINGSKLUBBEN MILAN

Nu startar nybörjarkurser i orientering för:

- Barn & ungdomar
- Föräldrar/vuxna.

Torsdag 11/4 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 073-0597715 Agnetha eller

070-7398453 Eva

Program våren 2013 följ aktivitets kalendern på

<http://okmilan.org/>



Aktivitetskalendern



| Mars | Aktivitet |
|------------|-------------------------------------|
| Måndag 25 | Styrkegympa Ås skola 18.00. /Milrök |
| Tisdag 26 | Intervallpass |
| Torsdag 28 | Tempopass |
| Fredag 29 | Kjula IF |
| Söndag 31 | Distanspass Ärlaträffen |

| April | Aktivitet |
|------------|--|
| Måndag 1 | Styrkegympa Ås skola 18.00 |
| Tisdag 2 | Intervaller |
| Torsdag 4 | Tempo |
| Lördag 6 | Kolmårdsdubbeln Tors ungdomstävling |
| Söndag 7 | Kolmårdsdubbeln |
| Måndag 8 | Styrkegympa Ås skola 18.00 |
| Tisdag 9 | Intervaller |
| Torsdag 11 | Teknik / OL-skolestart 18:00 vid Digerberget |
| Lördag 13 | Arosträffen |
| Söndag 14 | Arosträffen |
| Måndag 15 | Styrkegympa Ås skola 18.00 |
| Tisdag 16 | Poängtävling Fellingsbro |
| Torsdag 18 | Intervaller /OL-skola |
| Lördag 20 | Boforsträffen |
| Söndag 21 | Letälvsträffen |
| Måndag 22 | Styrkegympa Ås skola 18.00 |
| Tisdag 23 | Poängtävling Bälgsjön |
| Torsdag 25 | Teknik / OL-skola |
| Lördag 27 | Tibro Silva League |
| Söndag 28 | Tibro Silva League |
| Måndag 29 | Styrkegympa Ås skola 18.00 |
| Tisdag 30 | Intervaller |

| Maj | Aktivitet |
|------------|----------------------------------|
| Torsdag 2 | Tempo / Ol-skola |
| Lördag 4 | Tiomila |
| Måndag 6 | Intervallpass |
| Tisdag 7 | Poängtävling Ramsjön |
| Torsdag 9 | Närkekvartetten |
| Fredag 10 | Närkekvartetten |
| Lördag 11 | Närkekvartetten |
| Söndag 12 | Närkekvartetten |
| Måndag 13 | Styrkegympa Ås skola 18.00 |
| Tisdag 14 | Poängtävling Hammarby/Munkhyttan |
| Onsdag 15 | Fyrklövertävling OK Milan |
| Torsdag 16 | Intervallpass / OL-skola |
| Lördag 18 | Almbyträffen |
| Söndag 19 | Almbyträffen |
| Måndag 20 | Intervallpass |
| Tisdag 21 | Poängtävling Kanalen |
| Torsdag 23 | Teknik / OL-skola |
| Lördag 25 | 5-manna |
| Söndag 26 | Hällefors fm + em |
| Måndag 27 | Styrkegympa |
| Tisdag 28 | Intervallpass |
| Torsdag 30 | Teknik / OL-skoleavslutning |

| Juni | Aktivitet |
|-----------|-------------------------------|
| Måndag 3 | Manus Milrök. |
| Måndag 10 | Milrök |
| Söndag 23 | Poängtävling 6, Västra Bergen |
| Tisdag 25 | Poängtävling 7, Lindebygden |

SISU

Glöm inte möjligheten att anmäla Lärgrupper (studiecirkel) till allt planeringsarbete som pågår i OK Milan. All planering som pågår i grupper om minst 3 personer innan tävlingar, motionskommittén, kolmilebygge m.m. kan anmälas. Liksom kulturevenemang och föreläsningar, där också SISU kan hjälpa till med finansiering om det anmäls i förväg. Dessa grupper genererar en del pengar som vi kan använda till vissa inköp m.m. Kontakta Agneta för hjälp och information.





Naturpasset 2013

Länets orienteringsklubbar beslutat att göra en gemensam satsning på Naturpasset 2013. Det kommer bland annat att innebära samordning av information och marknadsföring och gemensam starttidpunkt, som är planerad till den första maj. Vi kommer också att få möjlighet att använda majnumret av landstingets tidning Te-bladet för information om Naturpasset. Samarbetet klubbarna emellan kommer också att innebära att vi kan ta del av varandras idéer och erfarenheter.



För Milans del kommer Per Höglund, Stefan Öberg och undertecknad att jobba med Naturpasset och vi har beslutat att satsa på det vanliga naturpasset till fots, ett cykelnaturpass byggt på en utökad/reviderad version av Bergslagstrampkartan och ett fotonaturpass i centrala Nora. Vidare har vi kontaktat vårdcentralen för att kvalificera Naturpasset för FaR (Fysisk aktivitet på recept). Vi tar gärna emot Era tankar och idéer och hjälp att sprida Naturpasset till så många som möjligt (marknadsföring, spridning till arbetsplatser etc).

Leif Hj

Tidig säsongstart i Turkiet februari 2013.

Vi åkte till Turkiet på läger för att få byta vinter och kyla mot barmark och värme ett tag. Vi som åkte var Jacob Fransson, Jonas Lindahl, Saga Sander och Ulrika Sander.



Minsann kändes det skönt att få styra kosan söderut då vintern kändes som den har varit lång.

Vi hade blivit varnade att det kunde bli riktigt kallt på kvällar och nätter, så vi hade laddat med mössa och vantar i handbagaget men väl framme var det riktig behaglig temperatur fast klockan blivit kvällen när vi landade. Saga och Jacob och många fler av vårt resesällskap var där förra året medan Jonas och jag var där för första gången.

I början av veckan erbjöds vi två kvalitativa träningar om dagen i olika miljöer. Terrängen var i huvudsak fin och lättlöpt med måttliga höjdskillnader, men med jämna mellanrum bjöds det också på riktigt kuperad terräng. För att utveckla orienteringstekniken varvades bland annat stadssprinter, höjdkurve-träning, sanddyner vid havet med samstart i kuperad terräng.



Mellan orienteringspassen hann man i stort sett bara äta och samla krafter. Väl på hotellet passade många av ungdomarna på att prova hotellens Haman och bad. En eftermiddag bokade vi bussen för att styra vår kosa till turistvänliga Side med sina tempelruiner och gamla gator, för lite shopping. Det fanns även möjlighet att träna i Side. Jonas och Jacob passade på att träna medan vi andra försökte göra affärer med mer eller mindre framgång. Jacob och Jonas var väldigt nöjda med träningen denna dag.



Boendet var helt suveränt, fina rum, god mat, god service. Vi hade en buss med busschaufför till vårt förfogande hela dagarna.



Nu var det dags!

De tre sista dagarna var det dags att delta i Antalyas O-days. Tävlingarna var väldigt välbesökta och intressanta, då det var många olika landslagslöpare med i tävlingen. Väl på plats på TC så fanns allt var kan tänkas behöva, marka, wc, tydliga skyltar till start osv. Vi blev tillsagda att gå i tid till start då de har en annan start procedur än vad vi är vana med., där man bl. a skulle gå in i förstarten ca 13 min före sin start.

Upplevde blandningen på tävlingen väldigt spännande,



du kunde gå in i start tillsammans med någon framstående landslagslöpare och

turkisk nybörjare som nästan aldrig har orienterat.

Resan till Turkiet blev en fin helhet och en god uppladdning inför vårsäsongen, även om det lär dröja ett tag innan skogarna här hemma kan erbjuda någon barmark.

Den korta sammanfattningen av en väldigt intressant och aktiv vecka gjordes av mig Ulrika Sander.



Klubbstugan

Några större utbyggnads- eller underhållsarbeten har inte genomförts under 2012.

Genom projekt Bergslagstramp har aktiviteterna ökat runt Digerberget och en MTB-träff för tjejer hölls under våren. I skidklubben har en cykelsektion bildats och aktiviteterna under hösten/vintern har ökat genom gemensamma träningstillfällen och knattetävlingar.

Nora bingo har hyrt anläggningen i samma utsträckning som tidigare. Skolor, förskolor och kommunen har fortsatt att flitigt utnyttja anläggningen.

Verksamheten 2012 gav ett överskott på 64025 kronor. Från kommunen har anläggningsbidrag med 65000 kronor erhållits och hyresinkomsterna från bingon uppgick till 34500 kronor. Från OK Milan och Norabygdens skidklubb uttaxerades 30000 kronor sammanlagt.

Bland kostnaderna märks elkostnader med 36582 kronor, avskrivningar 33000 kronor, försäkringar 19674 kronor samt reparation och underhåll 10314 kronor. Bankmedel vid årets slut uppgick till 37644 kronor.

För utrustning av träningslokalen har Milan och skidklubben avsatt 40000 kronor. Planerade underhållsarbeten 2013 avser utvändigt målning, lagning av vindskivor och installation av radiatorer i dusch- och omklädningsutrymmen.





Årets utmärkelser 2012

Årets Milanit tilldelades

Jan Fransson

För spirande orienteringsvilja och positiv inverkan på tävlings- och träningskommittén.



1979 Rolf Pettersson
 1980 Lars Israelsson
 1981 Per-Anders Bergman
 1982 Camilla Pettersson
 1983 Hans Hacksell
 1984 Ingrid Israelsson
 1985 Gustav Widström
 1986 Per-Anders Bergman
 1987 Anders Larsson

1988 Anders Lövgren
 1989 Stefan Öberg
 1990 Gunnar Haglund
 1991 Ernst Karlsson
 1992 Nils Gunnar Larsson
 1993 Tore Fahlberg
 1994 Inga Holmström
 1995 Samuel Persson
 1996 Östen Eklöf

1997 Per Wickströms Minne
 1998 Per Eklöf
 1999 Henrik Pettersson
 2000 Robert Andersson
 2001 Klas Larsson
 2002 Sigurd Hallor
 2003 Per Blomqvist
 2004 Kjell Westerberg
 2005 Eva Korkeakoski

2006 Erik Nilson dy
 2007 Leif Eriksson
 2008 Niklas Sander
 2009 Jakob Fransson
 2010 Inger Pettersson
 2011 Therese Korkeakoski
 2012 Jan Fransson



Iris Wängs Minne tilldelades

Saga Sander

För bästa DM-meriter samt framstående placeringar på nationella tävlingar.



1983 Margaretha Karlsson
 1984 Inger Pettersson
 1985 Jenny Lövgren
 1986 Carina Höglund
 1987 Johanna Fransson
 1988 Ingen uppgift
 1989 Lina Larsson, Stina Hjulström, Malin Eriksson
 1990 Anna Lindh, Elin Magnusson

1991 Gabriella Östlund
 1992 Maria Pettersson
 1993 Ellinor Eriksson
 1994 Malin Jakobsson
 1995 Emma Fransson
 1996 Kristin Jakobsson
 1997 Protokoll saknas
 1998
 1999
 2000

2001 Lisa Westerberg
 2002 Helena o Kristina
 2003 Lovisa Bergh
 2004 Lisa Westerberg
 2005 Marika Lindahl
 2006 Ingen kandidat
 2007 Marika Lindahl
 2008 Jessika Korkeakoski
 2009 Fanny Uhr
 2010 Josefin Erlandsson

2011 Saga Sander
 2012 Saga Sander

Tre kvinnor dog tillsammans i en olycka och kom till himlen.

Där blev de mötta av Sankte Per som sa: "Vi har bara en regel här i himlen ... trampa inte på ankorna."

Så gick de in i himlen, och visst, där var ankor överallt. Det är nästan omöjligt att inte trampa på en anka, och fast de gjorde sitt allra bästa för att undvika dem råkade den första kvinnan olyckligtvis trampa på en.

Sankte Per kommer till henne med den fulaste man hon någonsin sett. Sankte Per kedjar fast mannen vid hennes sida och säger: "Ditt straff för att du trampade på en anka är att tillbringa evigheten fastkedjad vid denna fula man!"

Nästa dag råkade den andra kvinnan trampa på en anka och direkt kom Sankte Per, som inte missar någonting, och med sig hade han en extremt ful man. Han kedjade fast dem tillsammans med samma förklaring som till den första kvinnan.

Den tredje kvinnan har observerat allt detta och är, eftersom hon inte vill bli fastkedjad i evighet med en ful man, mycket, MYCKET försiktig med var hon sätter fötterna.

Hon lyckas att gå i flera månader utan att trampa på en enda anka, men en dag kommer Sankte Per fram till henne med den snyggaste man hon någonsin sett.

Lång, långa ögonfransar, muskulös och smal. Sankte Per kedjar fast dem vid varandra utan att säga ett ord.

Kvinnan kommenterar det hela: "Jag undrar vad jag har gjort för att förtjäna att vara fastkedjad med dig i all evighet?"

Killen svarar: "Jag vet inte hur det är med dig, men jag trampade på en anka!"



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 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 både:
och:

Per Eklöf
Niklas Sander

per-e@telia.com
niklas.sander@telia.com

En liten flicka pratade med sin lärare om valar. Läraren sa att det var fysiskt omöjligt för en val att svälja en människa då valen, fastän den är ett väldigt stort däggdjur, har en väldigt smal hals.

Den lilla flickan sa då att Jona svaldes av en val. Irriterad upprepade läraren att en val inte kan svälja en människa; det är fysiskt omöjligt. Den lilla flickan sa, "När jag kommer till himlen ska jag fråga Jona".

Läraren frågade, "Men tänk om Jona hamnade i helvetet?"

Den lilla flickan svarade, "Då får du fråga honom".



"Vårtecken 2013-03-22"
40 cm snö på Rasmus o Ozzis "godissten".

Milrök 2013

| Månad | Manus | Utgivningsdatum |
|-------------|------------------|------------------|
| Mars | må-18-mar | må-25-mar |
| Juni | må-03-jun | må-10-jun |
| Sept | må-23-sep | må-30-sep |
| Dec | må-02-dec | må-09-dec |