

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



Juni 2012



Ordförande har ordet.

Nu skriver vi juni i almanackan. När jag skriver detta ordförandeord hållregnar det ute och temperaturen känns inte precis som det vore sommar, men efter regn kommer sol.



Vi i klubben har mycket att se fram emot denna sommar och höst. 1 år är det de många jubileernas år. Vi själva fyller 60, år som bekant.

Kilsbergsfrämjandet fyller 50 år och Bergslagsleden 30 år. Innan hösten gör sitt intåg kommer förhoppningsvis vi alla att få några sköna sommardagar med både träning och lata dagar.

Den 3 maj anordnade klubben Veterantävling i Stadsskogen och i onsdagskväll den 31/5 hade vi Sprint DM vid Norvalla. Tack alla som arbetat med dessa arrangemang!

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

- *Vandring på Bergslagsleden mellan Uskavi - Hammarby, på den del som OK-Milan har skötselansvar för, den 10 juni. Detta är ett led i Bergslagsledens 30 års firande.*
- *Poängtävlingarna pågår för fullt. Hittills har ca 1000 personer deltagit, inte illa på 5 tävlingar!*
- *Vi har haft avslutning på vårens OL-skola. 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.*
- *Naturpasset är igång!*
- *Till hösten är det dags för en kolmila igen. Förberedelser för milan pågår för fullt. Vi har fantastiska klubbmedlemmar som lägger ner många ideella timmar på detta. Vi har anmält aktiviteten som en del i Kilsbergsfrämjandets 50 års firande.*
- *Vi planerar att ha klubbens 60-års firande under november månad. Ett slutskubb med efterföljande fest på kvällen är styrelsens förslag på firande. På hemsidan finns en 60-års portal, överst på sidan, där kommer information läggas in under året.*

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.



Med vänlig hälsning Marie-Louise Forsberg-Fransson



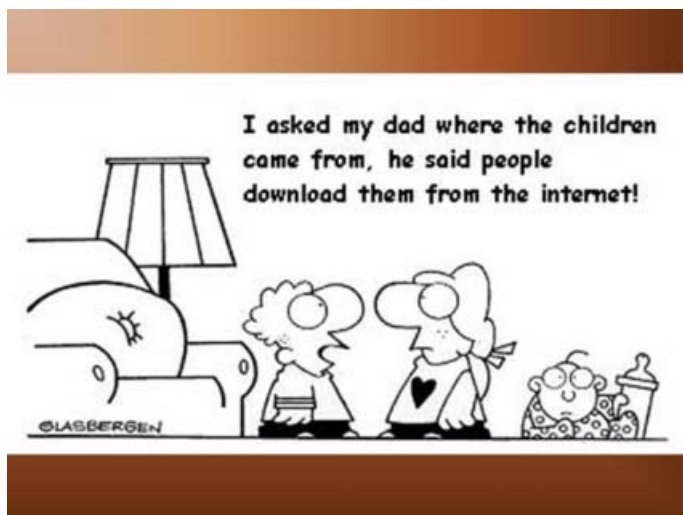
MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

Leif Axelsson Fåsjöhyttan Gärdet 132, 713 93 NORA
Alicia Eriksson, Ana o Ioana Pettersson, Susanne Forsberg
Klacka-Lerberg Vita Gården 336, 713 93 NORA
Jens Eriksson Västra Vintergatan 41 lgh 1102, 703 44
ÖREBRO
Magnus Eriksson Uddens gård , 713 93 NORA
Ingvar Hultman Bergmästarvägen 32, 713 33 NORA
Eva Pontus Sanna Kindström Grängsgatan 5, 713 32 NORA
Emil Löthgren Born 901, 713 91 NORA
Andreas Mogren Prästgatan 10A, lgh 1101, 713 31 NORA
Junie Sara Thea Örjan Nyqvist Västanlidsvägen 17, 713 30
NORA
Lukas Israelsson Berghagen, 713 00 NORA
Lovis Eriksson, Gunnarsbergsvägen 13, 713 32 NORA
Maria Johansson Rådmansgatan 8, 713 31 NORA
Lars-Göran Olsson Rönnvägen 2, 713 30 NORA

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	2
<i>Den här sidan</i>	3
<i>Medlemsregistret o Sprint-DM</i>	4
<i>5-manna o Poängtävlingarna</i>	5
<i>Poängtävlingarna o Ungdoms-</i>	
<i>verksamheten</i>	6
<i>Jubilarer o historier</i>	7
<i>Tävlingsresultat</i>	8
<i>Tävlingsresultat o aktivitets-</i>	
<i>kalendern</i>	9
<i>Studenter o Naturpass</i>	10
<i>The New Generation</i>	11
<i>Historier o Milrök</i>	12

Adressändring



Förklaring till sid. 11

Medlemsantal

445

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





Nyheter om medlemsregistret

Under 2012 kommer klubben övergå helt till IdrottOnline som ett nytt medlemsregister. Vi har under några år redan använt oss av IdrottOnline för att den som ligger till grund i eventor så vi kan anmäla oss till tävlingar. Men nu så lyfter vi in alla övriga medlemmar i systemet. Det som återstår nu är att justera mindre uppgifter som ej kommit med, varje medlem har sin egen inloggning som är samma som i eventor, kan justera sina uppgifter.

Det som erbjuds i IdrottOnline är även de funktioner som vi använder för att söka medel från Riksidrottsförbundet (som LOK-stöd och Idrottslyft) samt för administration av utbildningar för både föreningar och förbund.

Med allt inlagt i systemet kan en tränare sedan via sin mobil registrera de som är närvarande vid en träning och slippa sitta och sammanställa alla närvarokort vid redovisningsperiodens slut.

Säkerheten i systemet bygger på personnummer och föreningars organisationsnummer. Det säkerställer korrekt redovisning av utbetalda medel och redovisade studietimmar, ett krav som Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna måste uppfylla gentemot staten.

Likaså sker uppdatering av personuppgifter inom IdrottOnline direkt mot SPAR-registret för att ytterligare öka kvaliteten på adressuppgifter. Det innebär att vi inte behöver skicka in för adressändring det sköter system automatiskt.

På sikt kan också vi börja använda Swedbank tjänst där man erbjuder möjligheten till E-bokföring inom IdrottOnline. Genom E-bokföringen har vi möjlighet att föra över medlemmarna från medlemsregistret och få tillbaka information om vilka medlemmar som har betalat sina medlemsavgifter.

/Niklas

Sprint-DM 30/5

Vi hade i år blivit tilldelat att arrangera Sprint-DM och med hänsyn till att försöka förenkla arrangemanget var vårt krav att vi skulle få köra en skogssprint och att kartan ej skulle behöva vara enligt sprintnorm och att kunna utnyttja dusch och omklädningsutrymmen vid Norvalla. När det gällde skogssprint och karta fick vi tidigt ok från ÖLOF, medan det dröjde innan Kjell W fick klartecken från samtliga berörda parter gällande Norvalla, men allt fixades till sist.

Med 30 kontroller utplacerade i Norvallaterrängen och 12 banor i olika svårighetsgrader, banlängder mellan 1 300 m och 3 100 m, kämpade 194 löpare om DM-medaljerna i 26 klasser, 22 löpare valde att springa i klasserna Öppen Motion, där det fanns 3 banor att välja mellan.

Segerrikaste klubben blev KFUM Örebro med 6 segrar, följt av Hagaby, Lindebygden och Tisaren med 5 segrar.

Undertecknad som tävlingsledare/banläggare får tacka samtliga medlemmar som hjälpte till med arrangemanget.

/Stefan Öberg/





5-manna 2012-05-28

Årets 5-manna genomfördes i Askersund på årets hittills varmaste dag, i stekande sol och vindstilla satt vi på läktaren vid Askersunds fotbollsplats, drack vatten och hade full koll över växlingar och målgångar.



OK Milan hade skramlat ihop 5 lag, vilka bemannades med en blandning av gamla, nya, unga och gamla medlemmar, under ledning av Therese K.

Som vanligt hade vi svårt att mönstra löpare till den långa sträckan, som i år var startsträcka, vilket gjorde den ännu mindre attraktiv. Tom var vår enda herrsenior i startfältet, vilket han gjorde med den äran att han var först till startpunkten, övriga sträckor sprangs av Daniel E, Anders Larsson, Anders Eriksson och Jan-Åke I, som fick offra sig för laget, i frånvaro av bl.a. Jonas, som förhoppningsvis snart är igång i skogen igen. Det var verkligen en tuff insats, då terrängen inte lämnade någon den minsta förlåtelse för bristande träning, det var backe upp och backe ner hela vägen, knixigt med mycket detaljer, och allmänt var de flesta helt slut efter målgången.

Sträcka 2 sprangs av Lisa, Saga, Niklas, Filip och Jakob, som alla höll god fart i den krävande och oväntat svåra terrängen.

På sträcka 3 fick vi in en herr- och en damsenior, Martin Grändås och Kristin Eknor, (som hittills bara synt till på poängtävlingarna men nu verkar vara redo för hårdare drabbningar!), och tillsammans med Sofia Troedsson/Carolina Eriksson, Erik N d.y. och Josefin E höll ställningarna väl inför 4.e sträckan. Där gjorde Ulrika, Sven, Leif J, Ing-Marie och Agneta sin insats och släppte iväg Therese, Östen, Janne, Åke och Per H, som tog lagen till plats 9,17,23,37 och 41 i nämnd ordning.

Vilket tyvärr innebar att vår slutplacering inte blev helt lysande, i det mycket komplicerade poängräkningssystemet där hänsyn tas till antal lag och förra årets placering fick vi så låg handikappsiffra att vi hamnade på plats 9 sammanlagt. Men det positiva med det är att chansen ökar att det blir bättre placering nästa år!

Vinnare blev Garphyttan, som med sina 3 lag tog 1:a plats. OK Tylöskog kom 2:a och KFUM 3:a. Stort tack till 5-mannaledningen för gediget arbete med lagen, och till alla deltagare som slet hund i värmen.

Vid tangentbordet
Agneta



Poängtävlingarna 2012

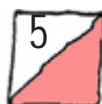
Så här långt ligger vi 68 starter under fjolåret men då har vädret inte varit riktigt på vår sida vilket vi varit bortskämda med tidigare.

Bornkartan har fått mycket fina lovord för sin fina terräng och vi hade även internationellt besök från Schweiz och England på tävling 5.

Det skall bli intressant att se hur många som kommer på söndagstävlingen efter midsommar vid Skrikarboda, som Rolf Pettersson lägger. Det har varit en av de populäraste tävlingsplatserna tidigare.

På tisdagen därefter är vi på ett mycket fint tävlingsområde vid Fellingsbro, som ju toppade fjolårets deltagarsiffror med sitt fina arrangemang. Blir det nytt rekord?

Premiär blir det i år för Hagaby att ställa upp med karta för tävlingen vid Ånnaboda. Erik Nilsson står för banorna. Ånnaboda välkomnar poängtävlingarna.





Poängtävlingarna 2013

Lennart Eriksson, Gunnar Haglund, Stefan Öberg och Hans-Erik Johansson har haft möte och grovplanerat säsongen 2013, där Lindebygden kommer att kliva in som arrangör. Mer om detta i septembernumret av Milrök.

Sponsring.

Stort tack till **Orica, Sandvik Nora AB, ICA, Bergslagens sparbank, Kanans blomsterhandel, Löpex och Mobergs bygghandel** som hjälpt oss att minska omkostnaderna för tävlingarna.

PerB

Ungdomsverksamheten och OL-skolan våren 2012

Under våren 2012 har det varit intensiv aktivitet i OL-skolan. Vid planeringen av våren upptäckte ungdomskommittén något panikartat att vi måste värva fler ledare för att kunna ta emot nya deltagare och få de planerade grupperna att fungera. Det löste sig helt odramatiskt, då Kristin Eknor, Oskar J med sambo Therese Ståhlberg och GIH-kompisen Martin Grändås åtog sig detta utan att ens behöva övertalas.

Så med litet backup från Ulrika har nu Kristin, Therese och Martin samarbetat för att genomföra Bombmurkland för ett 10-tal glada barn.

Eva, Agneta, Jessika med förstärkning av Anders Troedsson har haft fortsättning med förra årets nybörjare, 10-15 barn på grön nivå, där de flesta nu börjar kunna ta klivet upp till nästa nivå.

Anders E och Anders L har nästa grupp på vit nivå, också ca 15 barn, vilka också gör framsteg och längre lovar ut i skogen.

Den äldsta gruppen, på gul nivå leds Erik N och Oskar, vilka börjar bli mer självständiga på sina träningar.

Övriga ungdomar lotsat nu med Niklas hjälp in i träningsgruppen.

Östen har haft en vuxengrupp på ca 8 flitiga deltagare, (de flesta är föräldrar till barn i OL-skolan) som gör långa kartpromenader och förhoppningsvis börjar kunna matcha sina adepter med kartgenomgång efter träningarna.

Under våren har vi deltagit med ett ungdomslag i 10-mila, och klubben har varit på Kolmårdskaveln med 2 lag.

Några OL-skoleldeltagare är med på poängtävlingarna tillsammans med sina föräldrar, och några ungdomar deltog i 5-mannalagen, vilket är mycket glädjande för framtiden.

Vid Närkekvartetten deltog ett stort gäng av OL-skoleldomarna i torsdagstävlingen, på inskolningsbanan tillsammans med sina föräldrar, de flesta var för allra första gången ute på riktig tävling. Dagen startade soligt och alla såg så glada ut, både före och efter, även om skor och byxor blev våta och smutsiga i den genomvåta terrängen. Som tur var hade de flesta gått i mål när himmelens skyar öppnade sig och störtregn/hagel dränkte alla som satt och fikade eller var ute och sprang. Så det blev ett brådstörtat uppbrott till bilarna, men alla såg ganska glada ut ändå, även de som kom tillbaka från litet längre banor utan en torr tråd på kroppen.

Sammanfattningsvis ser det inspirerande och lovande ut på OL-skolefronten .

Agneta





OK Milan böcker och gratulerar



50 År

19620708	KORKEAKOSKI	EVA	LOGVÄGEN 5	713 34	NORA
19620722	PINNI	TOMAS	FÅSJÖHYTTAN 130	713 93	NORA
19620726	FORSBERG-FRANSSON	MARIE-LOUISE	PL 3275 BJÖRKÄNGA NYA VIKER	713 92	GYTTORP
19621006	JOHANSSON	LENA	ENBÄRSGRÄND 6	713 33	NORA

60 År

19520831	BÄCK	GÖRAN	PL. 2382	713 93	NORA
19520911	ISRAELSSON	KENNETH	KRISTI NEBERGSVÄGEN 31	713 33	NORA
19521004	ISRAELSSON	MONICA	KRISTI NEBERGSVÄGEN 31	713 33	NORA
19521018	KALLRÉN STANSVIK	GUNILLA	RÅDSTUGUGATAN 50	713 31	NORA
19521019	HASSELKVIST	AGNETA	SINDERGRÄND 8	713 33	NORA

70 År

19421004	JOHANSSON	HANS-ERIK	NORASKOG	713 33	NORA
19421027	LINDH	HARRY	LODSTIGEN 14	713 72	GYTTORP

75 År

19371118	PEHKONEN	UNTO	RÅGVÄGEN 10	713 34	NORA
----------	----------	------	-------------	--------	------

80 År

19320703	CARLSSON	KJELL	KVARNTORP PL.492	713 00	NORA
----------	----------	-------	------------------	--------	------



Två blondiner hade råkat låsa in sina nycklar i bilen. En av blondinerna försökte bryta sig in i bilen medan den andra kollade så att kusten var klar. Till sist gav den första blondinen upp och sa:

- Jäklar, jag kan inte komma in i bilen!

- Fortsätt att försöka. Det ser ut att bli regn och suffletten är nere.

Kvinnan kom hem, parkerade sin bil på uppfarten och sprang in i huset.

Hon slängde igen dörren och skrek så högt hon kunde:

- Älskling packa dina väskor jag har vunnit på lotteriet!!!!

Mannen säger - Åh herregud! Vad ska jag packa, strandsaker eller friluftslivsaker?

- Spelare ingen roll, säger frun - Bara försvinn!!!

Den högsta nunnan kallade samman alla nunnor och sade till dem.
Jag måste berätta för er alla att vi har fått gonorré i klostret.
Tack gode gud, säger en äldre nunna längre bak, Jag är så trött på Chardonnay.

- 1.. My husband and I divorced over religious differences. He thought he was God and I didn't.
- 2.. I don't suffer from insanity; I enjoy every minute of it.
- 3.. Some people are alive only because it's illegal to kill them.
- 4.. I used to have a handle on life, but it broke.
- 5.. Don't take life too seriously; No one gets out alive.

En man satte in en annons: 'Fru Sökes'.

Nästa dag fick han över hundra brev.

De innehöll alla samma svar: 'Du kan få min.'

A girl was visiting her blonde friend, who had acquired two new dogs, and asked her what their names were. The blonde responded by saying that one was named Rolex and one was named Timex. Her friend said, "Whoever heard of someone naming dogs like that?"

"HELLLOOOOOO.....," answered the blond. "They're watch dogs!"





Tävlingsresultat våren 2012

OK Tors ungdomst. + Torfejden 31/3

6	Saga Sander	D14	33:21:00
13	Lisa Westerberg	D21	50:11:00
22	Ulrika Sander	D40	51:56:00
29	Niklas Sander	H45	01:02:34
7	Sanna Sander	U2	29:49:00
15	Jörgen Holmström	Öm4	43:33:00
6	Sven Jacobson	Öm5	54:17:00
29	Agneta Hasselkvist	Öm7	49:59:00
41	Inga Holmström		01:15:32
11	Filip Söderlund	Öm8	37:59:00

Kolmårdsdubbeln 8/4

16	Ida Sander	D12	46:15:00
2	Saga Sander	D14	20:35
7	Teresé Korkeakoski	D21	37:52:00
9	Lisa Westerberg		39:41:00
13	Ulrika Sander	D40	51:48:00
11	Jakob Fransson	H16	29:13:00
39	Filip Söderlund	H21	56:35:00
36	Niklas Sander	H45	53:56:00
7	Tilda Fransson	Ö3	30:01:00
17	Ida Vikman		39:33:00
23	Inga Holmström	Ö5	49:21:00
14	Jörgen Holmström	Ö7	41:24:00
35	Marika Lindahl	Ö9	51:44:00

Mälarmårdsdubbeln 14/4

8	Lisa Westerberg	D21	38:03:00
14	Marika Lindahl		45:04:00
1	Ing-Marie Lindahl	D50	41:23:00
22	Filip Söderlund	H21	49:51:00
23	Inga Holmström	Öm5	01:24:51
12	Jörgen Holmström	Öm7	49:14:00

Hallsträffen 15/4

5	Saga Sander	D14	32:34:00
5	Teresé Korkeakoski	D21	34:14:00
5	Eva Korkeakoski	D50	01:19:49
9	Niklas Sander	H45	38:21:00

Letälvsträffen 21/4

7	Sanna Sander	D10	22:34
4	Saga Sander	D14	25:02:00
22	Theresé Korkeakoski	D21	38:31:00
26	Lisa Westerberg		43:08:00
8	Ulrika Sander	D40	58:24:00
8	Ing-Marie Lindahl	D50	43:08:00
12	Eva Korkeakoski		01:16:04
2	Irene Zander	D65	44:37:00
3	Jakob Fransson	H16	26:32:00
21	Filip Söderlund	H21	52:57:00
5	Östen Eklöf	H65	35:19:00
4	Tilda Fransson	Öm3	23:30
10	Martin Grändås		27:30:00
11	Therese Ståhlberg		27:35:00
12	Annette Halvorsen		30:04:00
8	Bengt Stark	Öm7	28:21:00
12	Jan Fransson		31:14:00
21	Leif Johansson		36:33:00

Boforsloppet 22/4

4	Sanna Sander	D10	22:39
3	Saga Sander	D14	33:15:00
6	Lisa Westerberg	D21	01:06:56
8	Theresé Korkeakoski	D21	01:11:44
9	Eva Korkeakoski	D50	01:33:13
2	Irene Zander	D65	50:53:00
4	Jakob Fransson	H16	45:56:00
6	Åke Mossberg	H60	51:37:00
5	Östen Eklöf	H65	53:27:00
1	Ulrika Sander	Öm3	23:52
3	Lotta Tegin Fransson	Öm5	38:34:00
13	Jörgen Holmström		51:03:00
21	Bengt Stark		01:06:57
22	Annette Halvorsen		01:07:02

Motionsorientering / Sanna 26/4

6	Annette Halvorsen	B2L	22:05
24	Bengt Stark	B3M	49:08:00

Tisarträffen 28/4

5	Sanna Sander	D10	26:06:00
8	Sofia Troedsson	D12	40:30:00
1	Saga Sander	D14	30:38:00
10	Lisa Westerberg	D21	39:39:00
14	Theresé Korkeakoski	D21	41:01:00
10	Eva Korkeakoski	D50	01:20:04
1	Britt-Marie Eklöf	D65	39:16:00
9	Jakob Fransson	H16	57:03:00
2	Daniel Ekendahl	H18	54:33:00
31	Filip Söderlund	H21	56:19:00
12	Niklas Sander	H45	54:42:00
6	Östen Eklöf	H65	35:57:00
	SIMON TROEDSSON	Insk	fullföljt
12	Ulrika Sander	Öm5	47:54:00
11	Leif Johansson	Öm8	01:13:46

Liljansberg, medel 28/4

16	Anders Löwgren	H40	52:36:00
	Nora Cederberg-	Inskolr	fullföljt

Tisarträffen 29/4

1	Saga Sander	D14	29:40:00
8	Lisa Westerberg	D21	01:22:41
2	Britt-Marie Eklöf	D65	47:10:00
7	Jakob Fransson	H16	01:09:55
2	Daniel Ekendahl	H18	01:47:48
3	Filip Söderlund	H21	59:30:00
11	Niklas Sander	H45	01:19:17
15	Åke Mossberg	H60	01:28:11
5	Östen Eklöf	H65	01:00:54
2	Lotta Tegin Fransson	Öppe	43:38:00
2	Sven Jacobson	Öppe	01:12:58
25	Agneta Hasselkvist	Öppe	45:44:00
7	Marika Lindahl	Öppe	01:15:58

Tyleskogsträffen 1/5

6	Sanna Sander	D10	33:33:00
1	Saga Sander	D14	28:06:00
1	Britt-Marie Eklöf	D65	35:58:00
6	Jakob Fransson	H16	35:17:00
17	Niklas Sander	H45	52:09:00
4	Åke Mossberg	H60	36:42:00
9	Östen Eklöf	H65	45:55:00
11	Leif Hjulström	Öm5	47:06:00
12	Ulrika Sander		48:26:00
5	Jan Fransson	Öm7	37:29:00
16	Jörgen Holmström		44:33:00
19	Inga Holmström		46:05:00

Propagandan Tyr 1/5

4	Bengt Stark	H60	59:46:00
7	Annette Halvorsen	Öm3	43:06:00

Motionsorientering / Ulvsby 3/5

28	Annette Halvorsen	B2L	53:54:00
30	Bengt Stark		54:38:00

Bergslagsträffen 5/5

15	Inga Holmström	Öppen	56:16:00
18	Jörgen Holmström		59:58:00

Fellingsbro Golf, medel 12/5

1	Saga Sander	D14	22:11
3	Eva Korkeakoski	D50	58:48:00
3	Jan Fransson	Öppen	35:24:00
3	Britt-Marie Eklöf	D65	32:00:00
4	Jakob Fransson	H16	26:45:00
4	Sanna Sander	D10	19:08
5	Leif Johansson	Öppen	31:27:00
6	Östen Eklöf	H65	27:50:00
11	Ulrika Sander	Öppen	42:21:00
13	Lisa Westerberg	D21	29:05:00
15	Theresé Korkeakoski	D21	29:38:00
16	Jörgen Holmström	Öppen	37:45:00
17	Inga Holmström	Öppen	46:28:00
18	Marcus Israelsson	Öppen	53:05:00
22	Jan-Åke Israelsson	H50	36:20:00

Fellingsbro Golf, lång 13/5

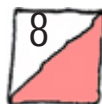
5	Sanna Sander	D10	27:54:00
2	Saga Sander	D14	33:07:00
13	Lisa Westerberg	D21	01:14:37
18	Theresé Korkeakoski		01:17:23
5	Ing-Marie Lindahl	D50	46:58:00
9	Eva Korkeakoski		01:29:57
7	Irene Zander	D65	54:50:00
6	Jakob Fransson	H16	45:35:00
2	Filip Söderlund	H21 K	01:40:13
4	Anders Löwgren	H40	01:07:34
11	Åke Mossberg	H60	01:05:59
22	Östen Eklöf	H65	01:01:35
	Nora Cederberg-Lövgren	Insk	fullföljt
	Ella Jacobsson		fullföljt
14	Tony Alenkvist	Öm3	38:09:00
14	Lotta Tegin Fransson	Öm5	01:06:46
16	Daniel Boström		01:07:21
18	Ulrika Sander		01:09:41
19	Leif Hjulström	Öm7	45:22:00
20	Malin Jacobson		45:29:00
22	Sven Jacobson		46:30:00
34	Agneta Hasselkvist		50:07:00
37	Jörgen Holmström		50:52:00
42	Inga Holmström		53:03:00
46	Jan Fransson		55:55:00

EOC Tour 17-20/5

2	Saga Sander	D14-2	29:24:00
43	Sanna Sander	D10	29:11:00
52	Ida Sander	D12-2	01:05:35
63	Ulrika Sander	D40-1	01:27:27
89	Niklas Sander	H45-1	01:23:20

Närkekartetten dag 1 17/5

7	Theresé Korkeakoski	D21	40:47:00
14	Lisa Westerberg		54:01:00
2	Britt-Marie Eklöf	D65	44:35:00
2	Jakob Fransson	H16	32:42:00
28	Filip Söderlund	H21	01:17:05
13	Åke Mossberg	H60	48:53:00
16	Östen Eklöf	H65	49:42:00
	Emil CARLSSON	Insk	fullföljt
	Ida Emilson		fullföljt
	Mårten Emilsson		fullföljt
	Marcelo Henriksson		fullföljt
	Axelsson Linnea		fullföljt
16	Ebba Carlsson	U1	43:32:00
17	Merle Farup		01:10:22
5	Anton Eriksson	U2	23:09
8	Rasmus Johansson		24:41:00
17	Fredrik Carlberg		27:29:00
18	Ida Kristin Bernthon		27:32:00
21	Emil Gestsson		29:55:00
22	Viktor Rönbacka-		30:26:00
27	Vilma Larsson		35:10:00
29	Carolina Eriksson		40:10:00
31	Ellen Carlberg		43:52:00
32	Alicia Forsberg		44:26:00
11	Eva Korkeakoski	Öm3	44:08:00
11	Emma Larsson		44:08:00
18	Leif Hjulström	Öm5	53:32:00
20	BENGT KAMMERLAND		54:13:00
21	Lennart Eriksson		54:18:00
30	Tony Alenkvist		01:02:45
33	Inga Holmström		01:05:09
37	Kristina Bomedal		01:12:31
18	Sven Jacobson	Öm7	46:35:00
20	Jan Fransson		47:17:00
24	Mikael Melin		48:57:00
27	Agneta Hasselkvist		50:12:00
30	Jörgen Holmström		51:40:00





Tävlingsresultat våren 2012

Närkekvartetten dag 2 18/5

6	Ing-Marie Lindahl	D50	55:31:00
1	Britt-Marie Eklöf	D65	44:50:00
1	Jakob Fransson	H16	45:12:00
7	Jan-Åke Israelsson	H50	01:11:19
7	Östen Eklöf	H65	58:53:00
3	Emil Gestsson	U2	18:37
6	Rasmus Johansson		19:31
9	Lotta Tegin Fransson	Öm5	01:02:23
3	Leif Johansson	Öm7	37:50:00
16	Agneta Hasselkvist		48:21:00
9	Marika Lindahl	Öm8	01:06:05

Närkekvartetten dag 3 19/5

4	Tilda Fransson	D14	49:30:00
8	Lisa Westerberg	D21	01:20:26
1	Theresé Korkeakoski	D21 Ko	53:28:00
5	Ing-Marie Lindahl	D50	52:16:00
2	Jakob Fransson	H16	51:42:00
2	Filip Söderlund	H21 Ko	01:06:35
13	Östen Eklöf	H65	54:19:00
2	Emil Gestsson	U2	29:25:00
3	Rasmus Johansson		32:25:00
18	Eva Korkeakoski	Öm3	59:51:00
4	Lotta Tegin Fransson	Öm4	01:04:26
8	Mikael Melin	Öm5	55:23:00
19	Tony Alenkvist		01:02:51
34	BENGT KAMMERLAND		01:28:44
7	Jan Fransson	Öm7	41:54:00
45	Agneta Hasselkvist		01:14:59
51	David Stansvik		02:24:54
11	Marika Lindahl	Öm8	56:22:00

Närkekvartetten dag 4 20/5

7	Theresé Korkeakoski	D21	39:57:00
14	Lisa Westerberg		42:36:00
13	Eva Korkeakoski	D50	01:35:15
5	Britt-Marie Eklöf	D65	42:30:00
3	Jakob Fransson	H16	33:31:00
23	Filip Söderlund	H21	01:02:15
25	Åke Mossberg	H60	57:55:00
6	Östen Eklöf	H65	34:14:00
2	Anton Eriksson	U2	19:08
3	Viktor		22:01
4	Carolina Eriksson		23:42
5	Malva Rosenfeld		23:45
12	Mikael Melin	Öm5	47:56:00
14	Leif Hjulström		48:38:00
19	BENGT KAMMERLAND		55:31:00
11	Leif Johansson	Öm7	39:18:00
16	Agneta Hasselkvist		44:18:00
17	Sven Jacobson		45:47:00
20	Lennart Eriksson		46:56:00
25	Kristina Bomedal		50:48:00
7	Jan-Åke Israelsson	Öm8	48:27:00
15	Per Höglund		51:32:00

Stockholm City Cup, etapp 1, 23/5

231	Peter Östlund	H17-	26:53:00
Motionsorientering / Kilene, 24/5			
21	Annette Halvorsen	B2L	26:41:00
25	Bengt Stark		33:03:00

Silva League med ÖSA-träffen 26/5

8	Jakob Fransson	H16	26:21:00
12	Lotta Tegin Fransson	Öm5	38:54:00

DM Sprint Örebro Län 30/5

2	Sanna Sander	D10	19:41
2	Saga Sander	D14	12:01
3	Tilda Fransson		21:04
3	EMIL Gestsson	H10	16:27
7	Rasmus Johansson		21:32
8	Anton Eriksson		22:28
2	Jakob Fransson	H16	16:12
3	Alexander Johansson	Öppen	32:50:00
4	Torbjörn Israelsson	Öppen	26:42:00
8	Åke Mossberg	Öppen	35:56:00

Stockholm City Cup, etapp 2, 30/5

249	Peter Östlund	H17-	29:01:00
Sommarlandssprinten 3/6			
13	Jakob Fransson	H-x 16	20:45
14	Saga Sander	D-x 14	27:11:00



Aktivitetsskalendern



Juni	Aktivitet
Måndag 4	Manusstopp Milrök. Träning 18.00 As skola, intervaller.
Tisdag 5	Tränings OL Lindebygden 4 banor, samling Israelssons möbler 17.15 för avresa.
Torsdag 7	Avslutning OL-skolan. Träning Digerberget 18.00 tempo.
Söndag 10	Klubbvandring på Bergslagsleden Uskavi-Hammarby
Måndag 11	Milrök. Träning 18.00 As skola, intervaller.
Söndag 24	Poängtävling 6 Skrikarboda
Tisdag 26	Poängtävling 7 Fellingsbro Idre 3-dagars
Onsdag 27	Idre 3-dagars
Torsdag 28	Idre 3-dagars
Fredag 29	3+3 i Sälen
Lördag 30	3+3 i Sälen

Augusti	Aktivitet
Fredag 3	U-10-mila
Tisdag 7	Poängtävling 11 Born, öster om Oskarsvik / Distriktsmatch Södermanland
Onsdag 8	Distriktsmatch
Lördag 11	Svealandsmästerskap - Filipstad OK
Lördag 18	Golden weekend Köping-Kolsva OK
Söndag 19	-"-
Tisdag 21	Poängtävling 12 Larsåsen (Stensjöns grillplats)
Lördag 25	Dubbelfajten / OK Tisaren
Söndag 26	Korpen / OK Tisaren
Tisdag 28	Poängrevanschen Digerberget

Juli	Aktivitet
Söndag 1	3+3 i Sälen
Tisdag 3	Poängtävling 8 Ännaboda
Fredag 6	Eskilstuna weekend
Lördag 7	Eskilstuna weekend / Morokulien 2-dagars
Söndag 8	Eskilstuna weekend /Morokulien 2-dagars
Tisdag 10	Poängtävling 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	Poängtävling 10 Västra bergen

Sept	Aktivitet
Lördag 1	DM medel Almby
Söndag 2	DM lång Almby
Fredag 7	DM natt Laxå OK
Söndag 9	Möte motionskommittén 16.00. Stafett-DM KFUM OK
Måndag 10	Manusstopp Milrök.
Lördag 15	Kristinehamn OK / Avesta OK
Söndag 16	" "
Måndag 17	Milrök.
Fredag 21	OL-rounden OK Hedströmmen
Lördag 22	OL-rounden Ok Hedströmmen OK Tor- riskmästerskaqp för veteraner
Söndag 23	OL-rounden OK Hedströmmen
Lördag 29	Älgdrevet
Söndag 30	Älgdrevet





Sjung om studentens!!!



Johannes och Jonas har tagit studenten och Lisa universitetsexamen som röntgensjuksköterska.

Grattis!!!

Naturpasset i Nora

Två områden runt Nora har nu kontroller ute för dem som önskar att gå i egen takt utan tävlingsshets.

Norr och söder om Nora finns 20 kontroller utplacerade på en 15000-delskarta för att täcka ett lite större område.

Mellan Digerberget och Kottaberget finns lika många men på en 10000-delskarta.

Kontrollerna finns ute till sista september.

Karta med startkort finns att köpa hos Fotocentralen, Garnboden, Israelssons Möbler och Handlarn i Gyttorp.

Startkortet skall vara inlämnade senast **15 oktober** till något försäljningsställe





*OK Milan
önskar
Välkommen
till
The New
Generation*



Linda och Tobbe fick
Lukas Israelsson den 8
febr 2012.



9:e maj 2012 föddes
Lovis Eriksson hos
Sandra o Klas



Sven Erik Wilhelm
Arlebo föddes 27 mars
och vägde då 3,3 kg, nu
är han en stadig bit på ca
6 kg.



Har redan varit på sin
första poängtävling i Born
2012-05-22!



Två kvinnor i himlen.

Första kvinnan: Hej. Jag heter Sandra. Andra kvinnan: Hej. Jag heter Sylvia. Hur dog du ?

Sandra: Jag frös ihjäl. Sylvia: Vad hemskt !

Sandra: Det var inte så ruskigt. Efter att ha skakat av köld, blev jag varm och sömnig, och slutligen dog en fridfull död.

Hur dog du ?

Sylvia: Jag dog i en massiv hjärtattack. Jag misstänkte att min man var otrogen, så jag kom hem tidigare från jobbet för att överraska honom i sovrummet. Men, istället fann jag honom sittande ensam, och tittade på TV.

Sandra: Så, vad hände ?

Sylvia: Jag var helt övertygad att det fanns en annan kvinna i huset. Jag letade i alla rum, under sängar, garderober och i garaget. När jag letat intensivt och inte hittat någon kvinna, var jag så slut, att jag fick en hjärtattack och dog.

Sandra: Vad synd att du inte tittade i frysen, då hade vi båda varit i livet !

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. Det ger mig större möjligheter att ordna lay-outen.

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 då mitt bredband klarar max 30Mb.



PerB

Har ni bytt mailadress:

Glöm inte att meddela mailadress till någon av följande:

Per Eklöf

per-e@telia.com

Niklas Sander

niklas.sander@telia.com

Milrök 2012

Månad	Manus	Utgivningsdatum
Juni	må-04-jun	må-11-jun
Sept	må-10-sep	må-17-sep
Dec	må-03-dec	må-10-dec