

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



Juni 2013



Ordförande har ordet.



Äntligen är den sköna försommaren här med sin fantastiska blomsterprakt. Efter en sen vår, vilket resulterade i två inställda poängtävlingar, är det oerhört skönt att njuta av försommar värmen.

Hittills har vi under våren hunnit med att anordna fyra poängtävlingar med ca 650 startande. Nästa poängtävling går av stapeln i Fellingsbro. Vi har också hunnit med att både starta och avsluta OL-skolan samt anordnat både Fyrklövertävling, en tävling i ÖLOF;s Parkserie samt en Veterantävling. Allt detta skulle inte vara möjligt utan fantastiska eldsjälar som ställer upp i alla väder för klubbens räkning. Stort TACK till Er!!!

I mitten av maj startade klubben tre Naturpass som är lämpliga för alla motionärer och för personer som får Fysisk aktivitet på recept – FAR utskrivet från Vårdcentralen.

De tre passen är; ”vanligt” Naturpass, cykelpass och Fotopass. Passen går att köpa, som vanlig, hos Israelssons möbler, Garnboden, Fotocentralen och hos Handlar´n i Gyttorp.

Så här avslutningsvis vill jag förmedla en positiv och en negativ nyhet. Den positiva nyheten är att Ok Milan fick ett anslag från kommunen till stöd för kartutveckling på 10 000:-.

Den negativa nyheten är att DIGA fått ett minskat anslag på hela -35 000:-. På senaste styrelsemötet beslutade vi att bjuda in ledande politiker i Kultur- och fritidsnämnden för att efterhöra hur nämnden diskuterat när de kommit fram till att de kunde minska bidraget till DIGA så drastiskt (mer än en halvering av tidigare belopp). Ett sådant möte kommer att hållas i vår klubbstuga den femte juni.

Inget nytt om skogen vid Digerberget.

Till sist vill jag önska Er Milaniter en riktigt skön sommar och önska alla som ska delta i orienteringstävlingar under sommaren Lycka till!



*Med vänlig
försommarhälsning
Marie-Louise
Forsberg-Fransson*





MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

Tom	Rymoén	Göranstorp	94	NORA
Magnus	Eriksson	Alntorp 127	91	NORA
Hannes	Börjel	Björnstigen 28	33	NORA
Lena	Börjel	Björnstigen 28	91	Hällefors
Solveig	Börjel	Björnstigen 28	33	NORA
Tomas	Börjel	Björnstigen 28	91	HALLEFORS
Elna	Wendin	Dalviksvägen 17	33	NORA
Erik	Adell	Stadsskogsvägen 17B	33	NORA
Gustav	Adell	Stadsskogsvägen 17B	33	NORA
Mårten	Adell	Stadsskogsvägen 17 B	33	NORA
Stina	Adell	Stadsskogsvägen 17 B	33	NORA
Ulrika	Adell	Stadsskogsvägen 17 B	33	NORA
Amanda	Dybeck	Lindesby Siggegården 162	94	NORA
Karolina	Dybeck	Lindesby Siggegården 162	94	NORA
Hans	Liberg	Dalviksvägen 63 Noraskog	71333	NORA
Lena	Persson	Dalviksvägen 63 Noraskog	71333	NORA

Påminnelse!

Några medlemmar har glömt att betala medlemsavgift.

Vi emotser den innan nästa nummer av Milrök.

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	<i>2</i>
<i>Den här sidan</i>	<i>3</i>
<i>5-manna o Naturpasset</i>	<i>4</i>
<i>Ullmax, Ungdomskom. o Tack</i>	<i>5</i>
<i>10-Mila</i>	<i>6</i>
<i>Tävlingsresultat</i>	<i>7-8</i>
<i>Aktivitetskalender, Sisu o historia</i>	<i>9</i>
<i>Milrök o kul bild</i>	<i>10</i>

SENASTE NYTT

20 - Å R I G A STÄDERSKAN I FÖRHÖR MED SJ.

VILL VETA HUR HON FICK
TÅGET ATT RULLA I 3 KM
TROTS KYLA OCH SNÖ.

[facebook.com/SjuktRollat](https://www.facebook.com/SjuktRollat)

Medlemsantal

449

*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





OK Milans deltagande i 5-manna

Lördagen 25/5 gick årets 5-manna av stapeln, ända nere i Zinkgruvan (som för övrigt var en mycket vacker trakt)

OK Milan ställde upp med 4 lag, vilka var både på papper och i naturen ganska jämna. Man får numera sätta vilken löpare som helst på alla sträckor, men lagsammansättningen måste hålla vissa regler, så fortfarande får man bara ha en herrsenior/lag.

Vilket i och för sig inte är något problem för oss, vi hade sammanlagt 3 herrseniorer och 2 damseniorer i våra 4 lag.

Starten gick rakt uppför en präktig backe, och redan där sållades agnarna från vetet, där ett par av distriktets snabbaste löpare drog iväg direkt. Lättnaden var påtaglig när det visade sig att övriga sträckor gick iväg åt ett annat håll.

Våra lag kämpade väl, och tog till slut en sammanlagd 6:e plats av 11, med KFUM Örebro som vinnare. Kanske vi hade kunnat slå Lindebygden om ett av våra lag inte felstämplat, men efter förra årets 25-manna så var de väl förunnade att slå oss.

Glädjande insatser gjordes av alla ungdomar som var med, det är lysande att slippa ha gamlingar på de lätta snabba sträckorna. En och annan nygammal Milanit kämpade också väl (t.ex Hans Liberg ligger väl till för en 25-mannasträcka) och Oskar är tillbaka och fyller tillsammans med Tom och Filip litet av glappet efter seniorer.

För övrigt gjorde Jacob och Saga fina insatser på startsträckan, verkligen glädjande att se dem kämpa så.

Lagen var följande i löpordning:

Lag 1: Jacob F, Lars-Erik L, Jessika K/Simon G, Östen E, Malin J

Lag 2: Saga S, Tom K, Sofia T, Hans L, Therese K

Lag 3: Filip S, Anders L, Sanna S, Anders T, Jan-Åke I

Lag 4: Anders E, Oskar J, Ida W, Agneta H, Niklas S

Naturpasset

Vi är nu igång med våra Naturpass; till fots runt Pershyttan/Hitorp, med cykel runt Nora och fotopasset i Nora tätort. Som vanligt finns de att köpa hos Israelssons möbler, Garnboden, Fotocentralen och Handlarn i Gyttorp. Priset är 60 kronor styck eller 150 kronor för alla tre.

Naturpassen kommer att finnas tillgängliga till och med september då priser kommer att lottas ut.

Vi har fått bra publicitet med notiser i Nerikes Allehanda och 24i Bergslagen, en stor artikel i Länsposten och inte minst ett inslag i landstingets tidning Te-bladet, som når alla hushåll i länet. I samarbete med Nora vårdcentral har vi också fått Naturpasset FaR-godkänt (Fysisk aktivitet på recept).

Så passa på nu under mellansäsongen att utnyttja Naturpasset för en skön promenad eller cykeltur eller varför inte ett ordentligt träningspass på Naturpassets kontroller.

Leif Hj



Foto Gunnar Haglund



Ullmax:

Försäljningen fortgår, f.n. med sommarkollektionen som har sålt mycket bra på vissa ställen.

Jag kan få hem kläder på några dagar om det är bråttom, annars samlar jag ihop några beställningar i taget. Kontakta mig vid intresse.

Agneta 0587-12937 eller mail s.jacobson@telia.com



Ungdomskommittén

OL-skolan har som vanligt rullat på under vårterminen, detta år med fler barn och ungdomar än på länge, glädjande nog.

Bombmurkland (för de allra minsta) har haft ett 15-tal nybörjare, och de äldre grupperna har fortsatt stort deltagande, uppskattningsvis minst 30 stycken. Många syskon, både 2 och 3 stycken, finns med som deltagare, och ett antal Milaniter som nu har barn i "rätt" ålder, syns till som ledare och som assisterande föräldrar, vilket också märks på de stora grupperna och att glädjande många föräldrar/familjer finns med omkring Digerberget vid OL-skolekvällarna.

Östen fortsätter med vuxengrupp, med omkring 8 föräldrar som förkovrar sig i kartläsningens mysterier.

En fyrklöver-tävling med ett 100-tal deltagare från distriktet arrangerades vid Digerberget den 23/5, och naturligtvis var många från OL-skolan med och tävlade, trots minst sagt ostadigt väder.

Våravslutningen ägde rum den 30/5 med det sedvanliga lerbadet vid mossrugbyn, med idel glada miner efteråt även om bäcken var i kallaste laget att bada av sig dyngan.

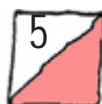
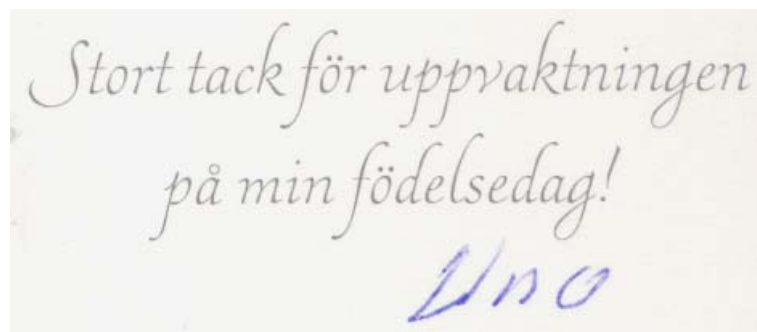
Efter sommaruppehållet fortsätter vi igen vid skolstarten, den 22/8 är det dags!!



Agneta



Uno Johansson 80 år 20 april.





10-Mila 2013



Hej alla Milaniter,
i år hade vi ett herrlag i 10mila kaveln med hjälp av två st Lindebygdare och en Hagabyare.

Vårans förste starke man herr Jonas Lindahl var i superform och kände sig riktigt pigg i benen inför startsträckan och det gick fort i skogen men var vid målgång inte nöjd med orienteringen då han hade tappat bort sig i mörkret. Han fick ändå en mycket bra placering och växlade ut Jakob Fransson på andra sträckan. Jakob gjorde en mycket bra andrasträcka, som vanligt stabil och snabb orientering. Jakob växlade ut vårt lån från Hagaby, Hans Egefalk. Hans gick ut bra, men gjorde att par kostsamma missar under loppet.

När Hans växlade ut vårt självklara val på fjärdesträckan, långanatten specialisten Tom Korkeakoski var det ljust och Tom påbörjade sin placeringsklättring. Trots uteblivna guld- och hängryggar gjorde Tom ett övertygande lopp och växlande ut till det första lånet från Lindebygden Martin Vidfelt. Martin upplevde perioder då både orienteringen och löpningen gick tungt men höll ihop det och gjorde ett bra lopp. Martin växlade ut Anders Löwgren på sjättesträckan, Anders hade knappt tagit på sig orienteringsskorna detta år och haft problem med skada så förberedelserna inför 10-Mila bestod av cykelträning. Anders kunde lita på sin rutin och gjorde ett bra lopp.

Sjundesträckan sprang Anders Eriksson. Anders sprang även han ett bra lopp men var minuter ifrån att släppa ut vårt andra lån från Lindebygden Tomas Vidfelt på åttonde sträckan. Tomas, Jag på niondesträckan och en nygammal löpare på sistasträckan Oskar Jacobson gjorde oss redo för omstarten.

Jag som inte sprungit 10-Mila tidigare var nervös inför start. När startskotten gick var det mycket trångt och jag, Tomas och Oskar knuffades och trängdes oss igenom folkmassan så våra placeringar hade förbättras när vi kom in i skogen efter 1500 meters löpning. Tomas och Oskar gjorde bra lopp, Tomas gjorde någon enstaka miss men loppet flöt på bra. Oskar hade pigga ben och sprang på bra. Själv fick jag ett mycket bra häng de 4 första kontrollerna men så stod jag där själv och besviken när jag såg min hängklunga vika av mot en annan femte kontroll. Efter en kontroll i lugnare takt i ett klurigt parti kände jag mig pigg och kunde gå ta mig runt med en tid som jag är mycket nöjd med.

Mitt första 10-Mila var ett riktigt roligt lopp i fin Stockholmsterräng. Stort tack till Hans, Martin och Tomas som hjälpte oss komma runt med ett lag. Till nästa år är målet att förbättra vår placering och om möjligt kanske ställa upp med ett rent Milan lag.

Filip Söderlund

Plac	Namn	Klass	Strtid	Strpl	Strdiff		
191	OK Milan / Lindebygdens OK 1	Damkaveln					
	1. Eva Gustafsson		01:08:52	264	+20:57		
	2. Annika Brodin		01:11:23	225	+23:58		
	3. Saga Sander		49:58:00	153	+13:06		
	4. Therese Korkeakoski		01:09:56	162	+23:37		
	5. Malin Jacobson		01:30:26	170	+32:27		
252	OK Milan / Lindebygdens OK 1	10MILA-kaveln					
	1. Jonas Lindahl		01:39:33	223	+26:08		
	2. Jakob Fransson		01:09:37	242	+25:43		
	3. Jan Fransson		03:22:17	318	+2:09:34		
	4. Tom Korkeakoski		02:33:04	264	+58:37		
	5. Tomas Vidfelt		02:10:21	310	+1:13:43		
	6. Anders Löwgren		01:37:28	259	+43:17		
	7. Anders Eriksson		59:01:00	202	+23:45	13:31:21	271
	8. Martin Vidfelt		01:56:51	296		14:56:51	270
	9. Filip Söderlund		01:20:14	263		14:20:14	239
	10. Oskar Jacobson		02:05:50	250		15:05:50	252





Tävlingsresultat våren 2013

Pl	Namn	Klass	Tid	Närkekvartetten dag 1 9/5		Närkekvartetten dag 2 10/5		Poängtävling 2 14/5			
	Nok:s Nationella 1/5										
15	Sanna Sander	D10	40:18:00	5	Sanna Sander	D10	18:22	81	Cecilia Gestsson	Ö1	28:09:00
10	Saga Sander	D16	43:28:00	6	Saga Sander	D16	34:15:00	4	Kristin Eknor	Ö5	01:01:21
4	Britt-Marie Eklöf	D65	33:28:00	9	Britt-Marie Eklöf	D65	39:03:00	40	Jan Fransson	Ö6	01:00:14
10	Jakob Fransson	H16	31:59:00	69	Jakob Fransson	H16	30:36:00	45	Kerstin Larsson	Ö7	29:19:00
44	Oskar Jacobson	H21	41:33:00	39	Niklas Sander	H45	49:04:00	57	Leif Johansson	Ö7	31:38:00
26	Niklas Sander	H45	49:50:00	43	Jan-Åke Israelsson	H50	37:38:00	99	Bengt Kammerland	Ö7	33:04:00
19	Stefan Öberg	H60	55:14:00	44	Stefan Öberg	H60	45:35:00	32	Eva Korkeakoski	Ö7	43:17:00
9	Ulrika Sander	Ö5	36:45:00	19	Åke Mossberg	H60	46:21:00	16	Lisa Westerberg	Ö8	01:08:07
28	Charlotta Fransson	Ö5	46:32:00	14	Östen Eklöf	H65	43:32:00	7	Filip Söderlund	Ö9	01:22:35
	Propagandan OK Tyr 1/5			18	Ulrika Sander	Ö5	36:18:00	11	Sven Jacobson	Ö10	51:56:00
6	Annette Halvorsen	Ö3	37:02:00	8	Leif Johansson	Ö5	39:21:00	13	Anna Lindh	Ö10	57:50:00
9	Bengt Stark	Ö3	39:03:00		Lotta Tegin-Fransson	Ö6	38:48:00	14	Agneta Hasselkvist	Ö10	59:32:00
	Järla Långdistans 1/5				Närkekvartetten dag 2 10/5				Poängtävling 2 14/5		
15	Kristina Børnedal	Ö7	42:05:00	2	Sanna Sander	D10	44:15:00	10	Jonas Lindahl	KI 1	58:56:00
52	Lennart Eriksson	Ö7	54:56:00	18	Sofia Troedsson	D14 K	40:48:00	19	Lars-Erik Larsson	KI 1	01:20:12
	Poängtävling 1 7/5				Saga Sander	D16	49:49:00	6	Thomas Jansson	KI 2	47:58:00
13	Jonas Lindahl	KI 1	01:04:37	24	Jakob Fransson	H16	42:59:00	10	Saga Sander	KI 2	51:17:00
19	Filip Söderlund	KI 1	01:15:04	22	Östen Eklöf	H65	57:54:00	12	Jakob Fransson	KI 2	51:54:00
21	Lars-Erik Larsson	KI 1	01:21:51	12	Simon Troedsson	U2	37:15:00	15	Per Höglund	KI 2	55:47:00
1	Jakob Fransson	KI 2	36:41:00		Ulrika Sander	Ö5	40:22:00	26	Marcus Israelsson	KI 2	01:01:39
7	Jan-Åke Israelsson	KI 2	41:11:00	14	Silva League o Närkekvart. 3 11/5			28	Jan-Åke Israelsson	KI 2	01:01:49
14	Thomas Jansson	KI 2	45:13:00	77	Sanna Sander	D10	22:41	41	Håkan Mossberg	KI 2	01:16:46
19	Niklas Sander	KI 2	46:50:00	20	Sofia Troedsson	D14	01:16:30	8	Kerstin Larsson	KI 3	33:43:00
22	Jens Eriksson	KI 2	49:22:00	70	Saga Sander	D16	31:23:00	13	Lars Jacobsson	KI 3	34:41:00
23	Marcus Israelsson	KI 2	49:35:00	50	Malin Jacobson	D21	33:52:00	14	Johnny Andersson	KI 3	35:30:00
38	Saga Sander	KI 2	57:14:00	36	Therese Korkeakoski	D21	38:56:00	16	Åke Mossberg	KI 3	35:50:00
47	Ing-Marie Lindahl	KI 2	01:05:29	8	Ing-Marie Lindahl	D50	33:42:00	17	Hans Liberg	KI 3	36:25:00
48	Agneta Hasselkvist	KI 2	01:06:26	20	Britt-Marie Eklöf	D65	30:58:00	19	Anders Troedsson	KI 3	37:03:00
49	Sven Jacobson	KI 2	01:06:29	5	Jakob Fransson	H18 E	50:30:00	20	Ing-Marie Lindahl	KI 3	37:18:00
50	Andreas Mogren	KI 2	01:13:05	120	Jonas Lindahl	H20 E	39:30:00	24	Anna Lindh	KI 3	38:20:00
17	Rikard Vestberg	KI 2	01:13:11	44	Niklas Sander	H45	44:51:00	25	Nils-Gunnar Larsson	KI 3	38:21:00
52	Lisa Westerberg	KI 2	01:14:32	45	Åke Mossberg	H60	38:04:00	26	Inger Lindh	KI 3	38:43:00
2	Therese Korkeakoski	KI 3	32:37:00	49	Peter Östlund	H60	39:05:00	28	Kristin Eknor	KI 3	39:02:00
3	Åke Mossberg	KI 3	32:42:00	7	Stefan Öberg	H60	42:19:00	39	Leif Hjulström	KI 3	41:22:00
5	Hans Liberg	KI 3	33:40:00	24	Per Höglund	H65	26:47:00	43	Ulrika Sander	KI 3	42:53:00
14	Johnny Andersson	KI 3	36:28:00	11	Östen Eklöf	H65	30:54:00	49	Bengt Kammerland	KI 3	44:39:00
15	Östen Eklöf	KI 3	36:38:00		Leif Hjulström	H70	29:56:00	50	Britt-Marie Eklöf	KI 3	44:41:00
18	Björn Fransson	KI 3	37:54:00		Stina Elgström	Insk	fullföljt	51	Jan Fransson	KI 3	44:42:00
19	Anna Lindh	KI 3	38:05:00		Cecilia Eriksson	Insk	fullföljt	54	Irene Zander	KI 3	46:02:00
23	Inger Lindh	KI 3	38:54:00	51	Ellen Jacobson	Insk	fullföljt	56	Bo Källström	KI 3	47:57:00
25	Leif Eriksson	KI 3	39:14:00	61	Marcelo Henriksson	U1	27:47:00	57	Josefin Erlandsson	KI 3	47:58:00
29	Nils-Gunnar Larsson	KI 3	40:11:00	67	Alexander Johansson	U1	32:33:00	58	Gunnar Haglund	KI 3	48:11:00
30	Kerstin Larsson	KI 3	40:37:00	31	Ebba Carlsson	U1	39:24:00	59	Ida Vikman	KI 3	48:18:00
31	Ulrika Sander	KI 3	40:38:00	32	Simon Troedsson	U2	28:47:00	60	Ola Sjöstedt	KI 3	48:28:00
32	Bo Källström	KI 3	40:45:00	33	Melvin Spalin	U2	29:09:00	61	Krister Eriksson	KI 3	48:30:00
35	Emil Löthgren	KI 3	41:21:00	39	Vilmer Spalin	U2	29:13:00	65	Sven Jacobson	KI 3	51:13:00
39	Britt-Marie Eklöf	KI 3	42:25:00	46	Rasmus Johansson	U2	31:48:00	66	Agneta Hasselkvist	KI 3	51:15:00
41	Charlotta Fransson	KI 3	43:02:00	18	Vilma Larsson	U2	38:04:00	67	Göran Bäck	KI 3	51:22:00
42	Kristin Eknor	KI 3	43:03:00	8	Carolina Eriksson	Ö3	45:25:00	69	Lennart Gustavsson	KI 3	55:40:00
50	Gunnar Haglund	KI 3	46:27:00	12	Charlotta Fransson	Ö5	37:36:00	74	Rolf Persson	KI 3	01:00:23
57	Bengt Kammerland	KI 3	50:15:00	24	Ulrika Sander	Ö5	39:03:00	4	Jan-Olof Sandell	KI 4	35:00:00
58	Lennart Gustavsson	KI 3	51:11:00	5	Anders Troedsson	Ö5	44:19:00	6	Sofia Troedsson	KI 4	37:16:00
60	Göran Bäck	KI 3	51:57:00	37	Lisa Westerberg	Ö7	25:22:00	14	Ingvar Hultman	KI 4	43:08:00
65	Mikael Melin	KI 3	56:57:00	85	Kerstin Larsson	Ö7	33:06:00	15	Greta Troedsson	KI 4	45:26:00
71	Ola Sjöstedt	KI 3	01:08:49	88	Bengt Kammerland	Ö7	39:49:00	17	Sigurd Hallor	KI 4	49:35:00
72	Krister Eriksson	KI 3	01:08:54	94	Björn Fransson	Ö7	40:21:00	20	Gustaf Widström	KI 4	59:39:00
2	Torbjörn Israelsson	KI 4	36:34:00	130	Nils-Gunnar Larsson	Ö7	42:11:00	21	Emanuel Eriksson	KI 4	01:01:39
4	Jessica Korkeakoski	KI 4	36:41:00	62	Eva Korkeakoski	Ö7	52:59:00	22	Per-Erik Eriksson	KI 4	01:01:45
5	Jan-Olof Sandell	KI 4	38:12:00	16	Filip Söderlund	Ö8	57:55:00		Veteran OL delt. 7 16/5		
7	Eva Korkeakoski	KI 4	38:30:00	21	Agneta Hasselkvist	Ö10	52:09:00	1	Östen Eklöf	Mellan	48:28:00
8	Gary Dybeck	KI 4	40:47:00	6	Bo Källström	Ö10	01:00:30	4	Jan-Olof Sandell	Korta	38:29:00
15	Adrian Andersson	KI 4	43:24:00		Sven Jacobson	Ö11	46:49:00	7	Irene Zander	Korta	40:37:00
18	Elisabeth Hjulström	KI 4	49:09:00	4	Silva League o Närkekvart. 4 12/5			12	Gary Dybeck	Korta	50:31:00
18	Ann-Kristin Hedmark	KI 4	49:09:00	31	Therese Korkeakoski	D21 K	42:02:00	19	Margareta Karlsson	Korta	57:54:00
20	Margareta Karlsson	KI 4	51:55:00	8	Ing-Marie Lindahl	D50	53:01:00		Motions OL Kronoparken OK Tyr 16/5		
21	Roger Karlsson	KI 4	52:53:00	16	Britt-Marie Eklöf	D65	46:58:00	50	Annette Halvorsen	Bana 3	01:33:52
24	Emanuel Eriksson	KI 4	01:08:42	3	Jakob Fransson	H18	01:23:16				
25	Per-Erik Eriksson	KI 4	01:08:57	32	Jonas Lindahl	H20	01:24:56				
26	Johan Spector	KI 4	01:13:35	26	Jan-Åke Israelsson	H50	58:26:00				
				26	Stefan Öberg	H60	01:01:10				
				19	Per Höglund	H65	46:33:00				
				44	Östen Eklöf	H65	01:02:08				
				40	Olle Pettersson	U1	22:49				



**Almbyträffen medel 18/5**

1	Sanna Sander	D10	18:28
9	Sofia Troedsson	D14	53:11:00
2	Saga Sander	D16	45:53:00
6	Therese Korkeakoski	D21	48:00:00
11	Lisa Westerberg	D21	56:02:00
7	Eva Korkeakoski	D50	01:14:08
1	Jakob Fransson	H16	46:24:00
30	Filip Söderlund	H21	01:15:02
10	Östen Eklöf	H65	57:03:00
11	Simon Troedsson	U2	44:15:00
25	Karolina Eriksson	Ö3	49:44:00
26	Katarina Modh	Ö3	49:54:00
2	Anders Eriksson	Ö5	44:28:00
6	Leif Hjulström	Ö5	55:06:00
8	Agneta Hasselkvist	Ö5	01:00:43
9	Ulrika Sander	Ö5	01:02:32
11	Sven Jacobson	Ö5	01:03:11
14	Anders Troedsson	Ö5	01:04:04
13	Leif Johansson	Ö7	48:29:00
13	Per Höglund	Ö8	01:17:59

Almbyträffen lång 19/5

1	Sanna Sander	D10	22:08
2	Lisa Westerberg	D21 K	01:05:16
3	Therese Korkeakoski	D21 K	01:05:29
4	Saga Sander	D21 K	01:05:35
3	Britt-Marie Eklöf	D65	55:14:00
8	Irene Zander	D65	01:06:57
3	Jakob Fransson	H16	53:39:00
11	Lars-Erik Larsson	H45	01:28:45
16	Niklas Sander	H45	01:39:22
7	Jan-Åke Israelsson	H50	01:09:47
13	Östen Eklöf	H65	01:02:28
7	Oliver Pettersson	U2	33:33:00
3	Ulrika Sander	Ö5	01:05:22
1	Eddie Israelsson	Ö6	01:13:41
31	Jörgen Holmström	Ö7	01:03:31
33	Inga Holmström	Ö7	01:09:06
34	Eva Korkeakoski	Ö7	01:11:54

Poängtävling 3 21/5

12	Anders Larsson	KI 1	01:10:21
13	Filip Söderlund	KI 1	01:11:38
17	Lars-Erik Larsson	KI 1	01:29:52
3	Jakob Fransson	KI 2	43:51:00
5	Thomas Jansson	KI 2	48:53:00
16	Marcus Israelsson	KI 2	59:06:00
18	Per Höglund	KI 2	01:00:34
23	Håkan Mossberg	KI 2	01:05:22
32	Andreas Mogren	KI 2	01:46:00
33	Rikard Vestberg	KI 2	01:49:18
1	Leif Johansson	KI 3	41:09:00
2	Marika Lindahl	KI 3	41:30:00
4	Åke Mossberg	KI 3	43:00:00
6	Björn Fransson	KI 3	45:28:00
12	Anders Troedsson	KI 3	53:37:00
13	Therese Korkeakoski	KI 3	53:43:00
15	Sven Jacobson	KI 3	54:04:00
16	Agneta Hasselkvist	KI 3	54:27:00
17	Lars Jacobsson	KI 3	55:31:00
20	Jan Fransson	KI 3	55:49:00
22	Hans Liberg	KI 3	56:34:00
23	Bo Källström	KI 3	57:04:00
28	Nils-Gunnar Larsson	KI 3	01:01:05
29	Rolf Persson	KI 3	01:01:27
30	Kerstin Larsson	KI 3	01:01:35
32	Britt-Marie Eklöf	KI 3	01:03:32
34	Lennart Gustavsson	KI 3	01:05:41
34	Lars-Göran Ohlsson	KI 3	01:05:41
36	Gunnar Haglund	KI 3	01:05:56
41	Krister Eriksson	KI 3	01:38:20
42	Ola Sjöstedt	KI 3	01:38:33
44	Mikael Melin	KI 3	01:48:30
45	Emil Löthgren	KI 3	01:49:12
48	Linda Lönnström	KI 3	02:12:51

1	Jan-Olof Sandell	KI 4	39:29:00
2	Sanna Sander	KI 4	39:42:00
4	Gary Dybeck	KI 4	50:32:00
5	Tony Alenkvist	KI 4	53:12:00
6	Ingvar Hultman	KI 4	54:54:00
7	Lars-Olov Olsén	KI 4	59:52:00
8	Eva Korkeakoski	KI 4	01:02:20
9	Gustaf Widström	KI 4	01:02:28
13	Madelene Sundström	KI 4	01:21:29
14	Sigurd Hallor	KI 4	01:29:09
15	Johan Spector	KI 4	01:50:43

Stockholm City Cup 1 22/5

290	Peter Östlund	H17-	32:45:00
-----	---------------	------	----------

Fyrklöver OK Milan 23/5

1	Sebastian Hofsedth	Grön	12:24
2	Simon Troedsson	Grön	13:25
4	Vilma Larsson	Grön	15:18
8	Noa Ljugne	Grön	18:00
9	Merle Farup	Grön	18:08
12	ebba carlsson	Grön	19:57
13	Erik Adell	Grön	21:37
16	Alexander Johansson	Grön	22:58
17	Ramiel Berhane	Grön	22:59
21	Tea Nyqvist	Grön	27:57:00
22	Molly Vuotari	Grön	31:51:00
23	Fabian Larsson	Grön	31:56:00
5	Sofia Troedsson	Orange	56:17:00
2	Sanna Sander	Vit	17:25
3	Simon Gestsson	Vit	18:04
6	Oliver Pettersson	Vit	20:46
7	Emanuel Eriksson	Vit	22:17
8	Hannes Börjel	Vit	22:20
9	Anton Eriksson	Vit	22:46
13	Rasmus Johansson	Vit	25:54:00
18	Jesper Dahl	Vit	32:42:00
19	Gustav Adell	Vit	32:45:00
2	Ida Vikman	Öppen	52:13:00

Poängtävling 4 28/5

12	Anders Larsson	KI 1	01:23:08
14	Lars-Erik Larsson	KI 1	01:47:16
1	Jakob Fransson	KI 2	50:36:00
8	Lisa Westerberg	KI 2	01:04:06
13	Jan-Åke Israelsson	KI 2	01:06:34
20	Marcus Israelsson	KI 2	01:10:29
21	Per Höglund	KI 2	01:10:44
23	Marika Lindahl	KI 2	01:13:01
28	Håkan Mossberg	KI 2	01:26:22
29	Andreas Mogren	KI 2	01:26:32
31	Rikard Vestberg	KI 2	01:27:02
7	Therese Korkeakoski	KI 3	50:19:00
12	Leif Johansson	KI 3	54:08:00
21	Åke Mossberg	KI 3	59:39:00
28	Bengt Kammerland	KI 3	01:04:30
33	Kristin Eknor	KI 3	01:08:06
34	Lennart Gustavsson	KI 3	01:09:06
35	Lars-Göran Ohlsson	KI 3	01:09:30
37	Johnny Andersson	KI 3	01:13:00
38	Gunnar Haglund	KI 3	01:15:08
41	Östen Eklöf	KI 3	01:17:42
42	Britt-Marie Eklöf	KI 3	01:18:28
43	Mikael Melin	KI 3	01:19:43
47	Göran Bäck	KI 3	01:24:17
51	Krister Eriksson	KI 3	01:31:35
51	Ola Sjöstedt	KI 3	01:31:35
1	Charlotta Fransson	KI 4	34:17:00
3	Ulrika Sander	KI 4	40:01:00
4	Hans Liberg	KI 4	42:02:00
5	Johan Spector	KI 4	45:11:00
6	Jan-Olof Sandell	KI 4	46:32:00
13	Ida Vikman	KI 4	52:36:00
14	Gary Dybeck	KI 4	53:56:00
15	Gustaf Widström	KI 4	56:02:00
17	Tony Alenkvist	KI 4	57:20:00
23	Margareta Karlsson	KI 4	01:06:34
24	Emanuel Eriksson	KI 4	01:08:56
25	Roger Karlsson	KI 4	01:09:23
26	Lars Israelsson	KI 4	01:10:44
27	Per-Erik Eriksson	KI 4	01:12:29
28	Eva Korkeakoski	KI 4	01:14:14
29	Hannes Börjel	KI 4	04:48:26

Stockholm City Cup 2 29/5

256	Peter Östlund	H17-	23:42
-----	---------------	------	-------

Veteran OL delt. 9 30/5 Lindebygden

3	Stefan Öberg	Bana 1	46:31:00
	Per Höglund	Bana 1	47:18:00
6	Håkan Mossberg	Bana 1	50:50:00
4	Britt-Marie Eklöf	Bana 2	47:03:00
5	Östen Eklöf	Bana 2	48:02:00
9	Irene Zander	Bana 2	53:22:00
11	Inga Holmström	Bana 2	53:41:00
18	Jörgen Holmström	Bana 2	58:41:00
20	Leif Hjulström	Bana 2	58:56:00
26	Bengt Kammerland	Bana 2	01:12:21

Motions OL Gruvlyckan OK Tyr 30/5

15	Annette Halvorsen	Bana 2	39:41:00
----	-------------------	--------	----------

Ölufs Parkserie OK Milan 2/6

1	Sanna Sander	D10	08:30
4	Vilma Larsson	D10	10:21
2	Sofia Troedsson	D14	22:34
3	Carolina Eriksson	D14	26:01:00
1	Saga Sander	D16	18:35
4	Anton Eriksson	H10	08:11
6	Emanuel Eriksson	H12	21:56
1	Jakob Fransson	H16	15:22
	Mio Eriksson	Insk	fullföljt

Motions OL Växnäs OK Tyr 4/6

7	Annette Halvorsen	Bana 2	23:06
---	-------------------	--------	-------

Sommarlandssprinten IK Gandvik 9/6

13	Sanna Sander	D10	11:51
44	Ulrika Sander	D40	26:48:00
9	Saga Sander	D-xtra	11:34:05:00
39	Niklas Sander	H45	19:27
7	Jakob Fransson	H-xtra	30:57:00

En ung flicka var så deprimerad att hon skulle ta sitt liv genom att kasta sig i havet. Hon tog sig till Skeppsbron och var just på väg att kasta sig i det kalla vattnet, då en ung snygg sjöman såg henne å undrade varför hon stod där å grät.

Han tyckte synd om henne å sa:

”Seså, du har massor att leva för. Jag far till Amerika i morgon bitti och om du vill så kan jag smuggla med mig dig på skeppet.”

Han flyttar sig närmare henne, lägger en arm runt henne å tillägger:

”Jag gör dig lycklig å du gör mig lycklig. ”

Flickan snyftade fram: ”Ja.”

Vad hade hon att förlora?

Den natten så smugglade sjömannen henne ombord och gömde henne i en av livbåtarna. Därifrån så kom han till henne varje natt, med smörgåsar å frukt, och sen så älskade dom passionerat till gryningen.

3 veckor senare, under en rutininspektion, blev hon upptäckt av Kaptenen.

”Vad gör du här?” frågade Kaptenen.

”Jag har gjort upp med en av sjömännen” förklarade hon. ”Jag får mat å en resa till Amerika, å i gengäld så får han ha sex med mig.”

”Då har han verkligen lyckats, för det här är Djurgårdsfärjan.”





Aktivitetskalendern



Juni	Aktivitet
Måndag 10	Milrök
Tisdag 18	Poängtävling 5 Fellingsbro
Söndag 23	Poängtävling 6 Västra Bergen
Tisdag 25	Poängtävling 7 Lindebygden

Juli	Aktivitet
Tisdag 2	Poängtävling 8 Born
Lördag 6	Gotlands 2-dagars, Morokuliens 2-dagars
Söndag 7	" " "
Tisdag 9	Poängtävling 9 Bälgsjön-Stensjön/Gotland 3-dagars
Onsdag 10	Gotland 3-dagars
Torsdag 11	Gotland 3-dagars
Fredag 12	Eskilstuna weekend
Lördag 13	Eskilstuna weekend
Söndag 14	Eskilstuna weekend
Söndag 21	Boden O-ringen
Måndag 22	O-ringen
Onsdag 24	O-ringen
Torsdag 25	O-ringen
Fredag 26	O-ringen
Tisdag 30	Poängtävling 10 Västra Bergen

Aug	Aktivitet
Fredag 2	U-10-mila
Tisdag 6	Poängtävling 11 Stadsskogen
Onsdag 7	Distriktsmatchen
Torsdag 8	Distriktsmatchen
Söndag 11	Hälleforsdubbeln fm och em
Fredag 16	OL-rounden OK Hedströmmen
Lördag 17	OL-rounden
Söndag 18	OL-rounden
Tisdag 20	Poängtävling 12 Bocksboda
Lördag 24	Kristinehamns OL-weekend
Söndag 25	" "
Tisdag 27	Poängrevanschen Digerberget
Onsdag 28	DM-sprint Alby
Lördag 31	Dubbelfajten Laxå OK

Sept	Aktivitet
Söndag 1	Korpen Laxå OK
Lördag 7	DM Medel OK Tylöskog
Söndag 8	DM lång OK Tylöskog
Fredag 13	DM natt OK Alferna
Söndag 15	DM stafett Hagaby GOIF
Lördag 21	Golden weekend Arboga OK
Söndag 22	Golden weekend Arboga OK
Måndag 23	Manus Milrök.
Lördag 28	SM medel
Söndag 29	SM-stafett
Måndag 30	Milrök.

- Kan du hjälpa mig med min huvudvärk, säger tysken?

Jesus smeker tysken på pannan och ... vips ... så känner han inte av sin smärta längre.

Därefter vände sig Jesus till svensken och frågar:

- Vad kan jag hjälpa dig med då mitt barn?

- För helvete, säger svensken, rör mig inte ... jag är långtidssjukskriven!

SISU:

Som vanligt är det en önskan att så mycket av planeringsverksamheten som möjligt ska anmälas som lärgrupper. Det är väldigt okomplicerat: jag åter mig att lägga in alla uppgifter i systemet om jag bara kan få protokoll eller minnesanteckningar från respektive planeringsgrupp, gärna fortlöpande. Skicka via min mail: s.jacobson@telia.com.

Detta gäller alla kommittéer som har ett eller flera planeringsmöten / år, och är minst 3 personer närvarande. Vuxengruppen i Ol-skolan räknas också som lärcirkel, olika utbildningar vid enstaka tillfällen kan också läggas in.

Ta kontakt med mig vid eventuella funderingar.

Agneta





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



Milrök 2013

Månad	Manus	Utgivningsdatum
Juni	må-03-jun	må-10-jun
Sept	må-23-sep	må-30-sep
Dec	må-02-dec	må-09-dec