

MILRÖK

OK MILANS KLUBBTIDNING



Glada tjejer på 5-manna, mer om tävlingen kan ni läsa om på sidan 8

Juni 2014

Ordförande har ordet...



När jag skriver detta ordförandeord söndag kväll den först juni måste jag erkänna att det känns lite motvilligt. Hade gärna varit ute en stund till i den varma och vackra försommaren.

Onsdagen den 19 mars avhandlades ÖLOF:s årsmöte. Ny ordförande i ÖLOF är Norabon Jan-Åke Stolt-Karlsson från Hagaby GOIF. Inga Holmström från vår klubb fortsätter som kassör. Fortsätter gör också Elitmiljöprojektet till oförändrade kostnader för länets klubbar.

Styrelsen kan glädjande konstatera att avtalet mellan OK Milan, Norabygdens Skidklubb, DIGA och Nora kommun nu är påskrivet och att fördelningen av de 150 000 kronorna, som avtalet resulterade i, är gjord i god samförståndsanda.

Poängtävlingarna pågår för fullt. Hittills har sex av tolv poängtävlingar genomförts. Det är cirka 1300 personer som har startat i de sex tävlingarna! I år kommer två tävlingar genomföras i samverkan med grannklubbar, nämligen den första som arrangerades tillsammans med Lindebygdens OK och nästa tävling (7:e) som sker i samverkan med Fellingsbro GOIF.

Naturpasset är igång! Vi har både "vanliga" naturpass (2 stycken), fotopass och cykelpass. Alla är klara att användas också vid utskrivning av Fysisk aktivitet på recept – FaR. Som vanligt kan passen köpas hos Israelssons möbler, Fotocentralen och Nora turistbyrå.

Löpex och Närkes Skogskarlars ungdomsserie är också i full gång. När jag tog del av resultat efter tre av tio deltävlingar kan jag konstatera att vi har flera framstående orienterare i vår klubb. Nämnas kan att både Saga Sander och Sofia Troedsson för närvarande ligger på andra plats. Heja till alla er som deltar!

Eftersom vi inte har nästa styrelsemöte förrän efter när detta ordförandeord skulle vara inlämnat har jag inget mer att förtälja för närvarande, därför återstår bara att önska Er alla en riktigt skön sommar. Samtidigt ett stort tack till Er alla som kämpar för vår klubb.

Med vänlig hälsning Marie-Louise Forsberg-Fransson



Medlemsnytt

Medlemsantal

453

Lista över de nya medlemmarna finns på nästa sida.

Ni som inte betalat in årets medlemsavgift, kom ihåg att göra det!

Adressändringar meddelar du till:

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

E-postadress:

niklas.sander@telia.com

ULLMAX

Det går bra att beställa Ullmax när som helst under året, de har öppet hela tiden.

Vår/sommarkollektionen finns hemma att titta på och prova, hör av er till mig för beställningar/frågor.

Agneta mail: s.jacobson@telia.com
tel 0730597715

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>sida</i>
<i>Ordförande har ordet</i>	<i>2</i>
<i>Den här sidan</i>	<i>3</i>
<i>Kolmilan & Ullmax</i>	<i>3</i>
<i>Lista på nya medlemmar</i>	<i>4</i>
<i>10-mila</i>	<i>4-5</i>
<i>Kommunalt bidrag</i>	<i>6</i>
<i>Naturpasset</i>	<i>6</i>
<i>Poängtävlingarna 2014</i>	<i>7</i>
<i>Sisu</i>	<i>7</i>
<i>Årets 5-manna</i>	<i>8</i>
<i>Vårens tävlingsresultat</i>	<i>9-11</i>
<i>OK milan gratulerar</i>	<i>12</i>
<i>Sista sidan</i>	<i>13</i>

Kolmilan

Under förra hösten avverkade och barkade vi cirka åttio kubikmeter ved till årets kolmila. Sigurd och Jan-Olof har nu kört upp veden till kolbotten i Pershyttan och milan kommer att resas under sommaren och tändas någon gång under september.

Prova "Ullmax" och stötta klubben.



Den glädjande listan på nya medlemmar

Förnamn	Efternamn	Gatuadress	Postnummer	Postort	Medlem sedan
Cecilia	Gestsson	Ringshyttan Domarhagen 705	713 93	Nora	2014-02-17
Hreidar	Gestsson	Ringshyttan Domarhagen 705	713 93	Nora	2014-02-17
Olivia	Hofseth	Bergslagsgatan 47 Stensnäs gård	713 32	Nora	2014-02-19
Sebastian	Hofseth	Bergslagsgatan 47 Stensnäs Gård	713 32	Nora	2014-02-19
Johanna	Fridlund	Tackjärmsgränd 12	713 33	NORA	2014-02-28
Oskar	Fridlund	Tackjärmsgränd 12	713 33	NORA	2014-02-28
Astrid	Wass	Heimdalsvägen 6	713 32	Nora	2014-03-20
Johan	Wass	Heimdalsvägen 6	713 32	Nora	2014-03-20
Johanna	Wass	Heimdalsvägen 6	713 32	Nora	2014-03-20
Wilmer	Wass	Heimdalsvägen 6	713 32	Nora	2014-03-20
Greta	Sandelin	Stensmossevägen 3	705 91	ÖREBRO	2014-04-02
Karin	Seger	Fingerboda Sandtärpan 141	713 91	Nora	2014-04-04
Mattias	Seger	Fingerboda Sandtärpan 141	713 91	Nora	2014-04-04
Melker	Seger	Fingerboda Sandtärpan 141	713 91	Nora	2014-04-04
Petter	Seger	Fingerboda Sandtärpan 141	713 91	Nora	2014-04-04
Catrine	Stolt	Nedre Alntorp 202	713 91	Nora	2014-04-22
Jan-Åke	Stolt Karlsson	Nedre Alntorp 202	713 91	Nora	2014-04-22
Anthony	Black	Nya Pershyttan Sörgården 206	713 91	Nora	2014-04-23
Thor	Black	Nya Pershyttan Sörgården 206	713 91	Nora	2014-04-23
Eva "Elisabeth"	Hjulström	Bergslagsgatan 14 Lgh 1001	713 32	Nora	2014-04-23
Elin	Magnusson	Nya Pershyttan Sörgården 206	713 91	Nora	2014-04-23
Erik	Marander	Vågmästargatan 17	713 32	Nora	2014-04-24
Lena	Kammerland	Kornvägen 9	713 34	Nora	2014-05-12
Josefine	Ahlbäck	Sunnanlid 2 F lgh 1102	713 30	Nora	2014-06-01
Malin	Gustavsson	Nobelvägen 4 E	713 72	GYTTORP	2014-06-01
Marita	Hallgren	Vargtorpsvägen 1 A	713 30	Nora	2014-06-01
Tim	Lindström	Nobelvägen 4 E	713 72	Gyttorp	2014-06-01
Tommy	Lindström	Nobelvägen 4 E	713 72	Gyttorp	2014-06-01

10-MILA 2014

En rapport från årets 10-Mila, som i år avgjordes i Eksjö.

Ett stort grattis till både Dam och Herr-laget, Som båda har genomförts på ett bra sätt.

I preliminär resultatlista blev damerna 278, och herrarna 231.

Från coacherna på herr-kavlen, tackar vi för mycket tappra insatser!! Fantastiskt bra arrangemang!

Kanske lite kallt, men en fantastisk fin morgon!!

/Anders Larsson, Henrik Pettersson, Lars-Erik Larsson

-Nu tar vi sikte på 10-Mila 2015 i Uppland.

10-mila 2014

10-mila. En av årets viktigaste tävlingar och i år arrangerades det i Eksjö på samma ställe som o-ringen 2009. Något som i alla fall jag tyckte skulle bli riktigt roligt då minnena från O-ringen är av de bästa. Ett laddat damlag såg fram emot att få kämpa i de småländska skogarna, men då vi fick ett sent avhopp från laget var det först osäkert om vi skulle få ihop ett lag. Efter många om och men fick vi till slut ihop ett damlag tack vare Hagabys reservlöpare Eva Gustafsson. Damlaget bestod då av Lisa, Saga, Marika, Eva och Anna. Till hjälp hade laget även med Filip som coach. Han fick hålla koll på både tider och löpare.

Det var ett perfekt väder för orientering, nackdelen var dock att det blåste en aning. När de första milaniterna (Lisa, Saga och Filip) anlände till tävlingsarenan var det en utmaning i sig att hitta till tältplatsen. Skyltningen var inte den bästa, men med Sagas känsla för vart vi skulle så hittade vi rätt tillslut. Väl på plats stötte vi på nästa problem. Att få fast tältet.

Att få ned tältpinnarna i hård sand gick väl bra då coachen hade utrustning med sig för tältpinnsnedsättning i form av hammare. Men att det sedan blåste så mycket att tältpinnarna rycktes upp och vi istället fick hålla i tältet för att inte se det flyga iväg i fjärran var en svårare uppgift. Vi blev då tvungna att med både stenblock och brädor få fast tältet så vi istället kunde fokusera på dagens uppgift.

Klockan 14:30 gick damernas start. På startlinjen stod jag. Jag var laddad för de 8km som väntade mig och planen var att göra mitt lopp och att försöka att inte tänka så mycket på de andra löparna. Min bana bestod av 22 kontroller och förutom en större bom som jag tappade tid på var jag ganska nöjd när jag växlade över till Saga.

Sagas bana var också 8km och även hon kämpade på bra i skogen. I mål berättade hon att det blivit ett par bommar längs banan. Hon växlade i sin tur över till Marika som gjorde en stabil insatts på sin 5km raka bana och sprang även snabbare än hon själv hade beräknat. Marika växlade över till vår inhoppare Eva som gav sig i väg på en 7,6 km lång sträcka.

Nu var det även frågan om vi skulle klara omstarten. Växlingsfällan stängdes ungefär 20-30min efter att det vinnande laget gått i mål. Vilken gjorde att många lag förmodades hamna i omstarten. Att det var kort tid berodde på att man ville få iväg damerna innan det blev mörkt.

Eva kom i mål innan omstarten så om de inte hade varit snålt med tid hade vi sluppit omstarten. Eva var nöjd med sitt lopp och hon hade inte gjort några större missar. Kvar att prestera var nu vår ankare Anna som skulle bege sig ut på den sista sträckan som mätte 9,6km och nu fick hon även en hel drös av löpare till sällskap. Anna som inte hade orienterat så mycket under året kämpade på bra i skogen och fixade sin sträcka galant! Hon kom i mål nöjd med sin insatts och var redan efter målgång taggad för nästa år. Och vem är inte det? Nu blickar vi mot nästa 10-mila i Uppland! Damlaget slutade på en 245:e plats.

Lisa Westerberg

Kommunalt bidrag

Som de flesta av er kanske känner till så har klubbarna erhållit ett kommunalt bidrag på tillsammans 150 000 kronor, som då ska användas till anläggningen i Digerberget, kartframställning och spårning av skidspår, maskinunderhåll, röjning av leder etc.

Kommunen lämnade över fördelningen av bidraget till klubbarna och efter en del diskussioner har styrelserna enats om att fördela på detta sätt: Diga 80 000 kr, OK Milan 30 000 kr och Norabygdens SK 40 000 kr.

Tar man hänsyn till att OKM och NSK tidigare år bidragit till Diga med 18 resp. 12 000 kr, så gör fördelningen att Diga inte behöver något tillskott från klubbarna. OKM får då ett verkligt tillskott på 30 000 kr. Förra året erhöll klubben 10 000 kr från kommunen, men som sagts ovan så bidrog man med 18 000 kr till Diga. NSK erhöll förra året 50 000 kr i bidrag, med denna fördelning får man en verklig höjning med 2000 kr.

Per H.

Ordförande Diga

Vägen till bättre form!

natur  **passet**

Naturpasset vill locka ut svenskarna i skog och mark för att under lättsamma former leta kontroller i den takt man själv önskar.

För 2014 satsar vi på fyra varianter av Naturpasset:

Fotopasset där man ska para ihop gamla bilder från centrala Nora med de kontrollpunkter som finns på kartan. I år med historiska bilder ur Åke Mossbergs bildarkiv.

Torppasset (nytt för i år), här är kontrollpunkterna gamla torpruiner som skyltats av Skogskarlarnas klubb.

Cykelpasset, lätta kontroller som sitter lite längre från Nora så att det behövs cykel för att ta sig runt.

Naturpasset, traditionell Trimorientering i Stadsskogen.

Kontrollerna sitter ute till den sista september.

Passen finns att köpa hos Israelssons möbler, Fotocentralen och Turistbyrån.

Per H och Leif H

Poängtävlingarna 2014

2014 är det år som kommer att uppmärksammas p g a Stefans resultatgivning i telefon! Tillsammans med några resultatdatorer kan föreningarna vid större tävlingar spara in den tungarbetade resultattavlan som kräver mycket arbete i uppbyggnad, papper, personal och inte minst släpandet med strömkrävande skrivare.

Bana 5 blev riktig lyckat på de 3 första tävlingarna och vi bör nog ha kvar detta i fortsättningen när vi startat tävlingarna på våren.

Antal starter hittills ligger endast 50 efter rekordåret 2009 då vi hade 3192.

Vi får hoppas att de som provade bana 5 tar med sig en vuxen och testar bana 4 någon gång under kvarvarande tävlingar.

Totalt har det varit 31 klubbar representerade. Antal starter per klubb toppas av OK Milan 359, KFUM 205, Hagaby 192, Lindebygden 139 och Almby 104.

Även i år har klubben fått mycket beröm för tävlingarna av deltagarna när de kommer i mål och Martin Regborns beröm för banor och terräng vid Svartviken är ett fint erkännande till klubben av en så kvalificerad orienterare.

Att tävlingarna uppskattas visades speciellt vid Bälgsjötävlingen. Mellan 2-4 grader i luften, blåst och regn, ändå kom 162 st! Några sprang dessutom i teeskirt! Brrr.

De återstående tävlingarna inleds med Fellingsbro den 24/6 och därefter är det bara uppehåll för O-ringen.

PerB o Stefan

SISU

Den 26 mars så genomförde OK Milan och Norabygdens SK i samverkan med Örebro läns Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna en utbildningskväll för att underlätta närvarohanteringen till den kommande säsongen och få mer tid till idrotten!

Vi fick bl a lära oss hur aktivitets registrering kan göras på ett effektivt sätt.

Detta innebär att alla aktiviteter som föreningen har, träningar, tävlingar inkl. poäng, eller om vi t ex bara skulle åka till Bodaborg så kan vi få ekonomiskt LOK-stöd.

LOK-stödet för år 2014:

- Ledarstöd 24 kr per tillfälle och om man har två eller flera ledare och närvaroregistrerar i IdrottOnline finns möjlighet till ett extra ledarstöd på 6kr per tillfälle.
- Deltagarstöd 8 kr/ per deltagare (Stödberättigade deltagare 7-25 år)

Registreringen har inte kommit igång riktigt ännu, men vi hoppas att det snart kommer att fungera även i Ok Milan.



Årets 5-manna

Detta år gick tävlingen vid Frötorp, en bit söder om Närkes Kil i KFUM's arrangemang, vid ett litet vackert skogs-TC och med fantastiskt väder.

Efter en hel del vedermödor med avhopp och inringning av reserver sista kvällen innan, lyckades Therese och Lisa stuva om i lagen så att alla fem lagen blev bemannade. Vår handikappkvot är så pass låg att vi måste ställa upp med många lag för att kunna vinna tävlingen, eftersom det gäller att få in så många som möjligt bland de 30 första lagen, och helst placera sig bland de tre första för att få extrapoäng. De tre första platserna brukar normalt vara upptagna av KFUM, Tisaren eller Hagaby, så för oss gäller det som sagt att fullfölja med många lag.

Det hände dock en hel del konstiga saker i skogen (och även en och annan som smet förbi vid utstämplingen), så 10 lag av 37 startande blev diskade, bl.a. ett av våra lag, två av sju KFUM-lag, bl.a. deras totalt vinnande lag, två av Tisarens fem lag, och två av Hagaby's tre startande lag, så Tylöskog som bara fick ett av fyra lag diskat vann totalt.

Nämnas bör Therese som fick ta en startsträcka och gjorde ett kanonlopp, bara enstaka minuter efter riktigt starka länslöpare!! Tack Lisa och Therese för ett bra arbete, hoppas ni orkar ta itu med detta nästa år igen!

Lag 1:	Lag 2:	Lag 3:	Lag 4:	Lag 5
1-Therese	1-Leif J	1-Per H	1-Hans L	1- Stefan
2- Anders E	2- Oskar J	2- Niklas S	2-Filip	2-Klas
3- Sofia T	3- Carolina E	3- Jessica K	3- Simon G	3- Ida V
4- Eva K	4- Cecilia G	4- Agneta	4- Ulrika S	4- Kenneth I
5- Anna	5- Lisa	5- Jan-Åke	5-Sven	5- Marcus I

Agneta

*Lite
bilder
från
5-manna
tagna
av
Therese*



Tävlingsresultat våren 2014

Pan-våren Natt 28/2

12	Jörgen Holmström	Öppen motion 2	21:50
14	Inga Holmström	Öppen motion 2	21:59

Pan-våren Medel 1/3

21	Jörgen Holmström	Öppen motion 7	49:20
23	Inga Holmström	Öppen motion 5	51:16

Nyköpingsorienteringen 29/3

16	Jan Fransson	Öppen motion 7	43:20
28	Jakob Fransson	H18	56:29

PreO Natt 4/4

Tom Rymoén	OK Milan	Pre-A
David Stansvik	OK Milan	Pre-A

Svartnatta 4/4

15	OK Milan 1	Herrar	2:07:38
1.	Jonas Lindahl		1:01:01 19
2.	Jakob Fransson		2:07:38 15

OK Tors Ungdomstävling 5/4

1	Carolina Eriksson	D14 Kort	35:07
1	Erik Holmström	Öppen motion 3	24:18
2	Emma Larsson	Öppen motion 3	30:15
4	Anders Eriksson	Öppen motion 6	53:05
5	Hans Liberg	Öppen motion 6	53:39
5	Sofia Troedsson	D14 Kort	52:00
6	Oliver Pettersson	U2	24:59
11	Vilma Larsson	D10	33:21
12	Sanna Sander	D12	27:58
17	Ingela Pettersson	Öppen motion 3	51:49
20	Erik Adell	U2	31:22
23	Anton Eriksson	H12	33:15
26	Fabian Larsson	U1	36:16
	Arvid Larsson	Inskolning	fullföljt
	Nora Lizarraga Holmström	Inskolning	fullföljt

Tibrotrippeln Lång 5/4

8	Filip Söderlund	Öppen motion 8	53:35
10	Saga Sander	D16	42:37
25	Lisa Westerberg	D21	1:11:47

PreO Dag Lång 5/4

Tom Rymoén	OK Milan	Pre-A
David Stansvik	OK Milan	Pre-A

Torfejden 6/4

19	Åke Mossberg	Öppen motion 7	43:43
----	--------------	----------------	-------

Tibrotrippeln Medel 6/4

7	Filip Söderlund	Öppen motion 8	52:13
18	Lisa Westerberg	D21	36:58
20	Saga Sander	D16	42:35

PreO Dag Lång 6/6

Tom Rymoén	OK Milan	Pre-A
David Stansvik	OK Milan	

SM Natt 11/4

56	Jakob Fransson	H18 Elit	1:15:00
104	Jonas Lindahl	H21 Elit	1:59:57

U-H Kampen 13/4

34	Jörgen Holmström	Öppen 7	48:38
43	Inga Holmström	Öppen 7	1:04:52

Arosträffen Lång 18/4

1	Jan Fransson	Öppen motion 11	48:37
3	Jakob Fransson	H18	52:01
5	Ulrika Sander	D40	1:01:51
5	Hans Liberg	Öppen motion 11	58:28

6	Saga Sander	D16	45:55
7	Jonas Lindahl	H21	1:20:38
9	Filip Söderlund	Öppen motion 8	41:44
11	Lisa Westerberg	D21	1:20:52
13	Håkan Liberg	Öppen motion 17	54:20
23	Niklas Sander	H45	1:16:26

Silva League med Finspångsorienteringen Lång 20/4

13	Ing-Marie Lindahl	D50	50:45
23	Saga Sander	D16	44:17
24	Lisa Westerberg	D21	1:22:05
25	Jakob Fransson	H18 Elit 2	1:08:18
35	Marika Lindahl	D21	1:36:38
37	Sanna Sander	D12	32:22
63	Jonas Lindahl	M21 Elite 2	2:04:00
67	Niklas Sander	H45	1:09:43
	Ulrika Sander	D40	ej godkänd

Fyrklöver 24/4

4	Sanna Sander	Gul	34:19
4	Anders Löwgren	Öppen 7	59:38
6	Nils Lövgren	Öppen 4	50:56
7	Ulrika Sander	Öppen 4	52:28
12	Nora Cedeberg Löwgren	Grön	32:00
22	Emanuel Eriksson	Gul	1:07:30
	Niklas Sander	Öppen 7	ej godkänd

Silva League med Båstadsprinten 18/4

28	Jakob Fransson	H18 Elit 2	18:54
----	----------------	------------	-------

Letälvsträffen Medel 26/4

2	Saga Sander	D16	37:18
3	Ulrika Sander	Öppen motion 5	43:04
5	Ing-Marie Lindahl	D50	38:15
6	Leif Johansson	Öppen motion 7	33:57
6	Filip Söderlund	Öppen motion 8	49:08
7	Anders Löwgren	H45	41:02
10	Therese Korkeakoski	D21	43:24
10	Eva Korkeakoski	D50	1:03:58
12	Lisa Westerberg	D21	45:08
12	Stefan Öberg	H60	43:29
	Nils Lövgren	H65	ej godkänd
	Niklas Sander	H45	ej godkänd

Boforsloppet Förlängd Medel 27/4

3	Britt-Marie Eklöf	D65	39:59
4	Saga Sander	D16	48:16
6	Niklas Sander	Öppen motion 8	58:34
7	Ulrika Sander	Öppen motion 5	48:22
10	Stefan Öberg	H60	1:02:42
11	Lisa Westerberg	D21	1:03:51
11	Eva Korkeakoski	D50	1:43:14
12	Therese Korkeakoski	D21	1:04:55
19	Jörgen Holmström	Öppen motion 7	1:01:26
27	Inga Holmström	Öppen motion 7	1:10:39
28	Östen Eklöf	Öppen motion 7	1:11:06
	Åke Mossberg	H60	utgått

Silva League med Vallåsen-Lången 27/4

19	Jakob Fransson	H18 Elit 2	1:10:42
----	----------------	------------	---------

Propagandan Lång 1/5

24	Annette Halvorsen	Öppen motion 5	1:22:29
----	-------------------	----------------	---------

Fellingsbroträffen Medel 1/5

1	Emma Larsson	Öppen motion 3	30:30
	Jakob Fransson	H18	25:24
	Greta Troedsson	Öppen motion 1	31:51

Fellingsbroträffen Medel 1/5

2	Klas Larsson	H35	36:17
3	Simon Troedsson	H10	23:30
3	Per-Erik Eriksson	Öppen motion 1	32:13
3	Vilma Larsson	D10	56:19
4	Anders Eriksson	H45	35:26
4	Britt-Marie Eklöf	D70	29:21
5	Ingela Pettersson	Öppen motion 3	38:27
5	Alexander Johansson	Öppen motion 1	37:23
5	Emanuel Eriksson	H12	30:09
7	Sofia Troedsson	D14	48:25
7	Sanna Sander	D12	39:48
7	Leif Johansson	Öppen motion 7	35:27
8	Carolina Eriksson	D14	49:15
8	Ing-Marie Lindahl	D50	33:03
8	Anton Eriksson	H12	37:19
8	Lisa Westerberg	D21	34:26
9	Vilmer Spalin	Öppen motion 3	52:16
9	Anders Löwgren	H45	46:04
9	Stefan Öberg	H60	34:05
9	Filip Söderlund	Öppen motion 8	37:00
10	Bengt Kammerland	H75	37:15
10	Therese Korkeakoski	D21	35:33
11	Niklas Sander	H45	47:35
14	Charlotta Tegin-Fransson	Öppen motion 5	44:11
14	Eva Korkeakoski	D50	1:12:18
17	Fabian Larsson	U1	27:39
18	Melvin Spalin	H12	1:12:03
18	Mio Larsson	U1	27:43
19	Gabriel Lyrstrand	U1	27:48
20	Ebba Carlsson	U2	48:44
20	Håkan Liberg	Öppen motion 7	43:19
34	Leif Hjulström	Öppen motion 7	53:14
	Hanny Lyrström	Inskolning	fullföljt
	Cecilia Eriksson	Inskolning	fullföljt
	Hans Liberg	Öppen motion 8	diskvalificerad
	Jan-Åke Israelsson	H50	diskvalificerad
	Ulrika Sander	Öppen motion 7	diskvalificerad
	Jan Fransson	Öppen motion 8	diskvalificerad
	Saga Sander	D16	diskvalificerad
	Åke Mossberg	H60	diskvalificerad
	Oliver Pettersson	H12	diskvalificerad

PreO Öppet DM Västmanland 2/5

David Stansvik OK Milan Pre-A

Tiomila Eksjö 3-4/5

233	OK Milan 1	10-mila	19:25:09
1.	Klas Larsson		1:01:37 252
2.	Anders Löwgren		1:13:22 245
3.	Tom Korkeakoski		2:49:00 285
4.	Jakob Fransson		1:49:14 274
5.	Anders Eriksson		2:23:15 267
6.	Jonas Lindahl		2:08:32 249
7.	Eddie Israelsson		1:26:08 244
8.	Hans Liberg		2:16:14 239
9.	Hans Egefalk		2:51:49 248
10.	Niklas Sander		1:25:58 233
245	OK Milan / Hagaby GOIF 3	Damkaveln	6:07:32
1.	Lisa Westerberg		1:07:01 226
2.	Saga Sander		1:18:30 242
3.	Marika Lindahl		47:19 236
4.	Eva Gustafsson		1:10:43 217
5.	Anna Lindh		1:43:59 245

DM Sprint Stockholm 7/5

14 Peter Östlund H60 21:51

Tisarträffen Medel 10/5

1	Jakob Fransson	H18	29:52
2	Britt-Marie Eklöf	D65	41:11
2	Anders Eriksson	H45	34:18
3	Saga Sander	D16	33:48
4	Sanna Sander	D12	33:46
4	Ulrika Sander	D40	1:02:09
4	Leif Johansson	H55	34:03
5	Ing-Marie Lindahl	D50	41:59
6	Stefan Öberg	H60	37:06
7	Therese Korkeakoski	D21	39:15
10	Hans Liberg	Öppen motion 8	56:08
10	Niklas Sander	H45	44:17
12	Sofia Troedsson	D14	43:33
13	Carolina Eriksson	D14	45:16
13	Eva Korkeakoski	D50	1:28:39
22	Jonas Lindahl	H21	45:30
24	Elin Ehrenbåge	U1	48:56
26	Inga Holmström	Öppen motion 7	54:57
33	Jörgen Holmström	Öppen motion 7	59:47
	Håkan Liberg	Öppen motion 8	ej godkänd

Tisarträffen Lång 11/5

1	Britt-Marie Eklöf	D65	49:53
1	Jakob Fransson	H18	54:09
2	Charlotta Fransson	Öppen motion 5	36:20
3	Saga Sander	D16	39:15
3	Filip Söderlund	Öppen motion 8	39:18
4	Leif Hjulström	Öppen motion 5	40:25
5	Lisa Westerberg	D21	1:03:54
5	Sanna Sander	D12	51:50
7	Agneta Hasselkvist	Öppen motion 5	44:57
8	Sven Jacobson	Öppen motion 5	45:50
8	Niklas Sander	H45	1:03:43
12	Jonas Lindahl	H21	1:03:23
14	Stefan Öberg	H60	51:16
15	Åke Mossberg	H60	53:52
15	Jan-Åke Israelsson	H50	1:19:47
21	Jörgen Holmström	Öppen motion 7	44:43
26	Inga Holmström	Öppen motion 7	45:49

Ändå Något Medel 11/5

11	Bengt Stark	Öppen motion 5	41:54
12	Anette Halvordsen	Öppen motion 5	42:18

Stockholm City Cup E1 Sprint 14/5

245 Peter Östlund H17- 27:48

Närkedubbeln Lång 17/5

1	Lisa Westerberg	D21	1:18:23
1	Britt-Marie Eklöf	D70	51:57
4	Jonas Spalin	Öppen motion 5	44:27
4	Mårten Adell	Öppen motion 4	1:14:06
7	Jakob Fransson	H18 Elit	1:04:49
9	Bengt Kammerland	H75	57:25
10	Filip Söderlund	Öppen motion 8	1:00:20
11	Saga Sander	D16	45:16
11	Simon Troedsson	H10	26:57
12	Ulrika Sander	Öppen motion 5	56:19
12	Greta Troedsson	Öppen motion 3	1:02:18
13	Vilmer Spalin	H10	33:32
15	Leif Johansson	H55	1:08:47
16	Agneta Hasselkvist	Öppen motion 5	59:56
17	Sofia Troedsson	D14	1:01:03

Närkedubbeln Lång 17/5 fortsättning

18	Inga Holmström	Öppen motion 5	1:03:32
19	Sanna Sander	D12	51:26
22	Carolina Eriksson	D14	1:21:15
23	Jan-Åke Israelsson	H50	1:09:58
25	Stefan Öberg	H60	1:05:13
26	Melvin Spalin	H12	50:42
28	Oliver Pettersson	H12	1:14:44
32	Anders Eriksson	H45	1:30:41
41	Sven Jacobson	Öppen motion 5	1:15:17
	Jörgen Holmström	Öppen motion 5	ej godkänd
	Ingela Pettersson	Öppen motion 5	ej godkänd
	Gustav Adell	H14 Kort	ej godkänd
	Erik Adell	H12 Kort	ej godkänd
	Cecilia Eriksson	Inskolning	fullföljt

PreO Öppet DM Natt Uppland 17/5

David Stansvik OK Milan Pre-A

PreO Lång 17/5

David Stansvik OK Milan Pre-A

Närkedubbeln Medel 18/5

1	Britt-Marie Eklöf	D70	43:04
2	Klas Larsson	H35	45:05
3	Therese Korkeakoski	D21	44:41
3	Sven Jacobson	Öppen motion 5	51:13
4	Saga Sander	D16	33:35
7	Vilma Larsson	D10	20:57
9	Emma Larsson	Öppen motion 3	45:23
9	Leif Hjulström	Öppen motion 5	54:41
10	Filip Söderlund	Öppen motion 8	48:00
11	Jakob Fransson	H18 Elit	36:49
13	Gabriel Lyrstrand	U1	27:52
15	Lisa Westerberg	D21 Elit	55:57
15	Fabian Larsson	U1	30:44
15	Eva Korkeakoski	D50	1:20:11
15	Ulrika Sander	D40	1:00:03
16	Sanna Sander	D12	40:46
17	Agneta Hasselkvist	Öppen motion 5	58:51
18	Jan-Åke Israelsson	H50	40:34
20	Stefan Öberg	H60	42:49
21	Östen Eklöf	H70	48:48
24	Niklas Sander	H45	44:04
28	Åke Mossberg	H60	48:49
	Ingela Pettersson	Öppen motion 5	ej godkänd
	Charlotta Fransson	Öppen motion 5	ej godkänd
	Cecilia Eriksson	Inskolning	fullföljt
	Mio Eriksson	Inskolning	fullföljt
	Arvid Larsson	Inskolning	fullföljt
	Hanny Lyrstrand	Inskolning	fullföljt

PreO Medel 18/5

David Stansvik OK Milan Pre-A

Stockholm City Cup E2 Sprint 21/5

292 Peter Östlund H17- 39:47

Fyrklöver 22/5

1	Ingela Pettersson	Öppen motion 3	42:43
2	Hannes Börjel	Gul	38:31
2	Mats Norelius	Öppen motion 3	46:25
3	Axel Bjerhagen	Grön	22:28
3	Per-Erik Eriksson	Öppen motion 3	46:36
4	Gabriel Lyrstrand	Grön	22:38
4	Simon Gestsson	Gul	41:15

5	Noah Ljungné	Grön	22:41
5	Simon Troedsson	Vit	36:57
6	Hanny Lyrstrand	Grön	22:49
7	Fabian Larsson	Grön	22:57
8	Emanuel Eriksson	Gul	44:57
8	Victor Westberg	Grön	22:59
9	Melker Eriksson	Grön	23:52
10	Anton Eriksson	Gul	46:21
10	Vilma Larsson	Vit	41:15
11	Cecilia Eriksson	Grön	25:39
12	Edvin Lindh	Grön	27:24
13	Ebba Carlsson	Vit	43:53
15	Sixten Norelius	Gul	54:29
16	Oliver Pettersson	Gul	54:34
17	Vilmer Spalin	Vit	46:45
19	Sebastian Hofseth	Vit	47:32
19	Gustav Adell	Gul	1:05:32
20	Erik Adell	Vit	48:03
21	Alexander Johansson	Vit	48:20
21	Melvin Spalin	Gul	1:19:43
22	Mårten Emilsson	Vit	49:05
28	Carl Sandin	Vit	1:01:10

Silva League Sprint 23/5

58 Jakob Fransson H18 Elit 16:48

Silva League Medel 24/5

48 Jakob Fransson H18 Elit 52:26

5-Manna 24/5

11 OK Milan 2	3:09:51	
1. Leif Johansson	36:05	28
2. Oskar Jacobson	51:14	19
3. Carolina Eriksson	22:52	19
4. Cecilia Gestsson	38:24	25
5. Lisa Westerberg	41:16	11

15 OK Milan 1

3:13:16		
1. Therese Korkeakoski	31:39	7
2. Anders Eriksson	55:38	18
3. Eva Korkeakoski	26:20	23
4. Sofia Troedsson	31:20	20
5. Anna Lindh	48:19	15

17 OK Milan 5

3:17:28		
1. Stefan Öberg	42:13	32
2. Klas Larsson	52:23	27
3. Ida Vikman	20:35	26
4. Kenneth Israelsson	30:13	23
5. Marcus Israelsson	52:04	17

22 OK Milan 4

3:26:15		
1. Hans Liberg	34:20	20
2. Filip Söderlund	1:01:36	30
3. Simon Gestsson	16:58	22
4. Ulrika Sander	32:03	20
5. Sven Jacobson	1:01:18	22

OK Milan 3

diskvalificerad		
1. Per Höglund	diskvalificerad	
2. Niklas Sander	58:52	
3. Jessica Korkeakoski	23:19	
4. Agneta Hasselkvist	41:47	
5. Jan-Åke Israelsson	41:50	

Silva League Final med Jaktstart 25/5

31 Jakob Fransson H18 Elit 1:07:31

OK Milan böcker och gratulerar

På er födelsedag, jubilarer



19641020
19640816
19640930

50 år

Paananen
Stolt
Uhr

Pirjo
Catrine
Eva

60 år

19540828

Lovén

Nils

70 år

19441114
19441211
19441213

Fahlberg
Pettersson
Persson

Tore
Rolf
Rolf

80 år

19341203

Israelsson

Bror



TILDA BIRMAN



Ida Vikman

Tilda Fransson

Saga Sander



som slutar nian vid Karlsäng den 13 juni



Jessica Korkeakoski

Daniel Ekendahl

som tar studenten 13 juni



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 Word eller på mail och bilder bifogas med fil.

Materialet skickas till:

Jessica.Korkeakoski@hotmail.com

Har ni bytt mailadress:

Glöm inte att meddela mailadress till både: Per Eklöf per-e@telia.com

och: Niklas Sander niklas.sander@telia.com

Milrök 2014

Månad	Manus	Utgivningsdatum
Juni	måndag 2:a juni	måndag 9:e juni
September	måndag 22:e sept	måndag 29:e sept
December	måndag 1:a dec	måndag 8:e dec



*Glad sommar önskar
informationskommittén*

