

MILRÖK

OK MILANS KLUBBTIDNING



Det var lite blött i skogen på DM-stafetten i Hallsberg...

September 2015

Ordförande har ordet...



Nu börjar kvällarna mörkna allt tidigare, vilket är ett tydligt tecken på att hösten nu har kommit. När vi nu skriver 22 september i almanackan är det väl i och för sig inget förvånande. Men även med höstens lite mörka intågande, finns ljus i höstmörkret, till exempel startade vår OL-skola igen den 20 augusti.

Den sista poängtävlingen har sprungits för denna säsong. Dessa tävlingar har fortsatt locka över 3200 personer från hela distriktet och från andra distrikt. Att det kommer många människor till våra tävlingar i Nora kommun är inte minst viktigt att poängtera med tanke på att med dessa tävlingar är med och marknadsför kommunen. Dessa tävlingar har till och med lockat klubbordförande i år, fortfarande förvånad själv

På sista tävlingen för detta år, "Poängrevanschen", skänktes startavgiften till "Världens barn insamlingen". Totalt kunde vi därmed förmedla 4 786 Kr till insamlingen.

Den 24 oktober mellan klockan 9.30 till klockan 12.00 är det städdag vid klubbstugan. Städningen görs tillsammans med Norabygdens skidklubb. Vill i detta sammanhang passa på att tacka alla medlemmar som ställt upp och veckostädat klubbstugan under våra veckor.

I övrigt håller vi just nu på att planera för natt tävling i Nora den 2 december, inom ramen för Löpex vinterserie 2015-2016.

Med detta Milaniter, ha det gott i höst!

Med vänlig hälsning

Marie-Louise Forsberg-Fransson



Medlems *nytt*

Medlemsantal

471

Nya medlemmar

Förnamn	Efternamn	Medlem sedan
Christer	Tapper	2015-05-26
Ture	Törling	2015-05-26
Tuva	Törling	2015-05-26
Måns	Uggla	2015-05-27
Ingrid	Uggla Bernövall	2015-05-27
Nils	Uggla Bernövall	2015-05-27
Ulrika	Uggla Bernövall	2015-05-27
Andreas	Axelsson	2015-06-05
Ellen	Axelsson	2015-06-05
Max	Axelsson	2015-06-05
Tove	Axelsson Landberg	2015-06-05
Ella	Flink	2015-06-05
Anna	Enebro	2015-09-10
Bertil	Enebro	2015-09-10
Ella	Enebro	2015-09-10
Gustav	Enebro	2015-09-10
Jenny	Eriksson	2015-09-10
Marie	Gustafsson	2015-09-10
Erik	Henrysson	2015-09-10
Johan	Lennartsson	2015-09-10
Viggo	Lennartsson	2015-09-10
Anna Karin	Norén	2015-09-10
Alva	Norén Lennartsson	2015-09-10
Anna	Spännar	2015-09-10
Caroline	Viberg	2015-09-10

Adressändringar meddelar du till:

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

E-postadress:

niklas.sander@telia.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....SIDA.....

ORDFÖRANDE HAR ORDET	2
DEN HÄR SIDAN	3
POÄNGTÄVLINGARNA 2015	4-5
SLUTSKUBBET	5
JUKOLA	5
POÄNGTÄVLINGARNA 2016	6
SOPPRECEPT	6
ULLMAX	7
KLUBBSTUGAN	7
KOLMILAN	7
THE NEW GENERATION	7
25-MANNA	8
"ORIENTERAREN"	8
TÄVLINGSRESULTAT	9-11
BILDER: POÄNGREVANSCHEN	11
SISTA SIDAN	12

PS; VORE KUL OM DE SOM FORTFARANDE INTE BETALT MEDLEMSAVGIFTEN FÖR 2015 GJORDE DET!

FÖLJ OK MILAN PÅ
SOCIALA MEDIER

VI FINNS PÅ
FACEBOOK & INSTAGRAM

PROVA ULLMAX &
STÖTTA KLUBBEN.



POÄNGTÄVLINGARNA 2015

- 15:E SÄSONGEN MED ÖREBROREGIONEN INBJUDEN

Nu kan vi fira 15-års-jubileum för Poängtävlingarna med Örebroregionen inbjudna. Även rekord när det gäller antal tävlingar då det varit 13 tävlingar plus Poängrevanschen och nytt rekord med 3219 starter. Detta trots att vi definitivt inte haft vädret med oss då det var mycket regn t o m juli.

Lite bakslag har vi haft med ett sönderblåst tält, men det är första gången.

Ett litet tillbud hade vi på poängtävling 9 vid Kattjärn. En dam var ute i 4,5 tim och det blev faktiskt lite olustigt innan hon äntligen dök upp. Hon hade villat bort sig helt men lyckades till slut komma rätt och var dessutom vid gott mod. Av denna händelse lärde vi oss att råda dem som inte är så vana att ta med en mobiltelefon om utifall.

Vi har fått elaggregatet utbytt då det gamla började stanna av o till vilket skapade stopp på nätverket och krävde omstart av datorerna som tar lite tid. Det nya har gått väldigt säkert. Bland övriga positiva saker är att berömmet från de tävlande är lika stort som tidigare år vilket bevisar att upplägget med arbetsfördelning och uppföljning fungerar mycket bra.

Statistik se bilaga från Stefan. Intressant att se att 280 personer sprang bara 1 tävling.

Priser

Flitpriset, ett presentkort på 500:- hos Löpex, som lottas ut bland dem som deltagit i alla poängtävlingar vanns denna gång av Per-Åke Hull Almbys IK. 22 st var med i utlottningen.

Presentkortet på 1000:- som lottas ut bland dem som deltagit i 9 tävlingar (Poängrevanschen får räknas med) hade i år 122 st chans att vinna. Följande hade turen denna gång:

Anders Holmberg Lindebygden, Jan-Olof Sandell Milan, Johnny Erixon Fellingsbro,
Klas Larsson Milan, Lars Törnblom Hällefors, Robert Larsson Hagaby.

1000:e startande Jessica Korkeakoski OK Milan, 2000:e Mona Hull Almbys IK, 3000:e Calle Olsson KFUM Örebro.

Insamlingen till Världens barn på Poängrevanschen gav 4786:-!



Sanna Sander blev totaltvåa och bästa dam i bana 4!



Mona Hull var den 2000:e som startade!

OK Milans Poängtävlingar 2015

Antal tävlingar 14 st
3.219 starter
av 798 personer
från 66 klubbar + klubblösa

Klubb	Antal starter	Antal personer	Antal tävlingar/person
OK Milan	831	154	5,4
KFUM Örebro	434	95	4,6
Hagaby GOIF	333	79	4,2
Almby IK	284	49	5,8
Lindebygdens OK	249	46	5,4
OK Letstigen	136	28	4,9
Garphyttans IF	105	28	3,9
OK Tisaren	84	32	2,6
Arboga OK	83	38	2,2
OK Järnbärarna	74	7	10,6

Antal tävlingar	Antal Personer
14	13
13	19
12	23
11	17
10	24
9	20
8	30
7	37
6	35
5	42
4	52
3	88
2	118
1	280

För genomförande av årets tävlingar har ca 40 funktionärer lagt ned ca 1.600 timmar på banläggning, utsättning av kontroller, tältresning, parkering och tävlingsadministration.

Tid för nyframställning och revidering av kartor tillkommer.

SLUTSKUBBET

Reservera söndagen den 8 november för slutsjubbet. Det kommer liksom de senaste åren att bli en partävling med banor som kommer att passa alla - från nybörjare till veteraner. Dessutom blir det fika och prisutdelning.

Mer info kommer senare på hemsidan.

Jukola 13-14 juni 2015

Årets stafett gick av stapeln strax utanför Åbo och lockade rekordmånga lag. Ok Milan var på plats med både ett dam- och herrlag som båda presterade mycket bra. Herrarna sprang in på en 375'e plats och damerna på en 218'e plats men blev dock inte godkända.



POÄNGTÄVLINGARNA 2016

Preliminära tävlingsprogrammet är klart och det blir 14 tävlingar även nästa år. Skillnaden är att poängrevanschen utgår och ersätts av en vanlig poängtävling.

Den som deltar i 9 tävlingar är med i utlottningen av presentkort på 1000:-, antal presentkort beräknas efter totalt antal startande på de 14 poängtävlingarna/500.

De 6 bästa resultaten på resp. bana räknas. Vid lika avgör högsta sammanlagda poäng på alla deltävlingar.

Startavgifterna kommer att höjas en aning.

Jörgen håller i personalplaneringen på tävlingsdagarna och har allt under kontroll som vanligt.

Inför nästa säsong har vi fått 4 väldigt fina bord från Orica i stället för de gamla som börjar ha gjort sitt men vi måste prova och montera upp allt i anmälningstältet och se att det får plats då de är lite smalare än de gamla.

PerB

Sopprecept

- De populära sopporna från årets poängrevansch

Finsk färssoppa

400g	nötfärs
500g	morot
500g	purjolök
500g	palsternacka
300g	rotselleri
300g	kålrot
500g	potatis
2st	lagerblad
10st	kryddpepparkorn
ca 1l	köttbuljong

Gör så här:

Bryn färsen. Skala och tärna rotsaker.
Häll i en kastrull och späd med buljong.
Tillsätt kryddorna. Koka soppan ca 20 minut.
Ger 5-6 portioner.



Thaisoppa

1st	hackad chili
2st	pressade vitlöksklyftor
2 msk	riven ingefära
400g	broccoli
500g	blomkål
400g	morötter
1st	liten burk majs
1l	buljong
ca 4dl	kokosgrädde
	salt
	ev. limeskal

Gör så här:

Dela broccoli och blomkål i buketter. Skala och riv morötterna. Fräs chili, vitlök och ingefära i rapsolja. Häll i buljong, kokosgrädde och grönsaker. Ger ca 5-6 portioner.



Ullmax

OK Milans Ullmaxförsäljning fortsätter oförtrutet, passa på att upgradera träningskläder m.m och samtidigt stödja klubben, då 30% av köpesumman går tillbaka till klubbkassan. Det finns en hel del plagg i läckra färger, både för barn och vuxna. Enklast är att titta på hemsidan, www.ullmax.se, där man också kan se vad som finns från föregående säsonger till reducerat pris. Vi har också kataloger i pappersformat som vi gärna delar ut.

Allt kan beställas via mig eller Camilla Pettersson, men också via webben. Klubben tjänar dock mer vid direktköp, och då slipper man också betala fraktkostnaden.

Våra demonstrationskläder finns också att titta på, och kommer att finnas för påseende vid Slutskubbet

Agneta Hasselkvist
s.jacobson@telia.com

KLUBBSTUGAN

Den 24 oktober är det städdag i klubbstugan, både ute och inne. Vi startar vid halv 10-tiden och håller på till framåt 12-13-tiden med avbrott för en fikapaus.

KOLMILAN 2016

Nu står det klart att det blir en kolmila 2016. Vi har fått kolved – huggen och barkad – av Orica och Sveaskog. Sigurd har kört upp veden till Pershyttan och nu återstår att kapa den till rätt längd och lägga upp den på tork inför resningen nästa höst.



OK Milan önskar välkommen till The New Generation



Miranda Anemar



Lite information om Mirandas första orientering: Miranda Anemar 6 veckor Född 2015-07-10

Föräldrar: mamma: Kristin Eknor Anemar pappa: Per Anemar.

Kristin och Miranda "sprang" bana 4 och Per sprang bana 3.

25-MANNA

Årets 25-manna går i Vallentuna norr om Stockholm, lördag 10 okt. Extra roligt i år är att det är så många som har anmält intresse. Nedan ser ni ett preliminärt lagförslag.

1. Per
2. Josefin
3. Therese, Saga, Ingela, ida V
4. Oliver, Sanna, Vilma, Anton
5. Jakob, Anders L, Anders Lö, Klas
6. Åke, Peter Ö, Håkan L, Leif J
7. Anders E, Jan-åke I , Jan-åke SK, Filip
23. Carolina E
24. Jonas
25. Lisa

Coach: Morgan Johansson

Reserver: Christer tapper, Emanuel Eriksson, Hannes Börjel, Sofia Erlandsson, Susanne Eriksson, Britt-Marie Eklöf, Ulrika Sander, Sofia Troedsson

Startordningen på parallellsträckorna har inte gjorts än. Har ni några synpunkter så kommentera gärna på hemsidan eller på Facebook. Lindebygden erbjuder plats i deras buss för de som vill och de åker från Vedevåg i vanlig ordning. Meddela på hemsidan eller facebooksidan om ni vill åka med bussen.

/ Lisa & Therese

”ORIENTERAREN”



Det är kanske någon som undrar vad det är för figur som står bland björkarna framför klubbstugan, det är en gåva från Gösta Andersson. Gösta fick den i 50-årsst present av arbetskamraterna på verkstaden vid Nitro Nobel. Dom hade tillverkat den och placerat den i hans trädgård i Gyttorp på födelsedagen som en glad överraskning.

Gösta bor inte längre i huset och undrade om vi ville ha den vid klubbstugan, vilket vi naturligtvis ville ha med glädje

PerH.

TÄVLINGSRESULTAT SOMMAR-HÖST 2015

5/6	Ösaträffen,	Dag 1, medel								21/6	Örebro City Sprint Sommarsprinten #3, forts								
12	Saga	Sander	D18	24:49						9	Anton	Eriksson	H12	15:22					
6/6	Ösaträffen,	Dag 2, medel								9	Anders	Eriksson	ÖM7	19:19					
15	Saga	Sander	D18	32:43						11	Oliver	Pettersson	H12	17:32					
6/6	PreO,	Surahammar								11	Vilma	Larsson	D12	18:21					
6	David	Stansvik								13	Fabian	Larsson	U2	21:55					
	Tom	Rymoén								15	Lisa	Westerberg	D21	18:28					
7/6	Ösaträffen,	Dag 3, lång								16	Alexander	Johansson	H12	27:29					
11	Saga	Sander	D18	50:41						17	Hans	Liberg	ÖM7	21:49					
7/6	PreO, DM, dag	Västmanland								21	Josefin	Erlandsson	D21	19:19					
36	Tom	Rymoén								22	Therese	Korkeakoski	D21	19:23					
38	David	Stansvik								23	Erik	Adell	U2	26:35					
7/6	Sommarlandsspr	intén								24	Saga	Sander	D21	20:02					
41	Ulrika	Sander	D40	20:22						25	Mårten	Adell	ÖM5	22:29					
42	Sanna	Sander	D12	17:13						30	Catharina	Mod	ÖM5	24:39					
62	Ida	Sander	Ö3	18:46							Åke	Mossberg	H65	ej godkänd					
66	Niklas	Sander	Ö3	19:05							Anders	Larsson	H40	ej godkänd					
10/6	Sommarsprinten #2									21/6	Örebro	Sprintmixstafett	VM-norm						
1	Agneta	Hasselkvist	D60	13:46						6	OK Milan	Ungdom	1:02:36 +16:15						
2	Klas	Larsson	H35	15:46						1	Sanna	Sander	13:44	7					
3	Jan-Åke	Stolt Karlsson	ÖM7	18:30						2	Sofia	Troedsson	16:59	5					
3	Vilma	Larsson	D12	14:11						3	Anton	Eriksson	16:08	6					
3	Sven	Jacobson	H60	20:51						4	Carolina	Eriksson	15:45	6					
4	Marcus	Israelsson	H35	19:08						10	OK Milan	Öppen klass	1:04:09 +10:28						
4	Ingela	Pettersson	D40	19:52						1	Josefin	Erlandsson	14:24	5					
4	Johan	Johansson	H50	18:43						2	Saga	Sander	17:15	10					
5	Eva	Korkeakoski	D50	24:48						3	Lisa	Westerberg	16:47	9					
5	Per	Eklöf	H21	14:25						4	Therese	Korkeakoski	15:43	10					
7	Josefin	Erlandsson	D21	15:21						23/6	Idre 3-dagars	Etapp 1	lång						
10	Therese	Korkeakoski	D21	15:54						1	Josefin	Erlandsson	D18	54:05					
12	Oliver	Pettersson	H12	16:45						2	Therese	Korkeakoski	D21K	56:53					
	Alexander	Johansson	H12	ej godkänd						3	Susanne	Eriksson	D21K	57:45					
										5	Marika	Lindahl	D21K	1:05:45					
										5	Vilma	Larsson	D12	1:02:40					
										10	Sofia	Erlandsson	D40	1:21:09					
										18	Per	Eklöf	H21	1:22:33					
										18	Ing-Marie	Lindahl	D50	1:01:50					
										23	Jonas	Lindahl	H21	1:28:14					
										24/6	Idre 3-dagars	Etapp 2	medel						
										1	Susanne	Eriksson	D21K	36:33					
										2	Marika	Lindahl	D21K	44:06					
										3	Therese	Korkeakoski	D21K	49:46					
										4	Josefin	Erlandsson	D18	43:31					
										8	Vilma	Larsson	D12	1:14:15					
										11	Sofia	Erlandsson	D40	1:13:36					
										14	Per	Eklöf	H21	39:23					
										37	Jonas	Lindahl	H21	55:54					
											Ing-Marie	Lindahl	D50	ej godkänd					
										25/6	Idre 3-dagars	Etapp 3	lång						
										1	Therese	Korkeakoski	D21K	48:24					
										2	Susanne	Eriksson	D21K	53:15					
										4	Marika	Lindahl	D21K	54:56					
										7	Per	Eklöf	H21	1:08:54					
										30	Jonas	Lindahl	H21	1:28:07					
										26/6	3+3 i Sälen	medel							
										5	Susanne	Eriksson	D21	30:15					
										7	Per	Eklöf	H21E	21:22					
										8	Jakob	Fransson	H18E	25:04					
										9	Lotta	Fransson	ÖM5	22:25					
										18	Jan-Åke	Israelsson	H55	26:25					
										20	Anders	Haglund	H40	26:37					

TÄVLINGSRESULTAT SOMMAR-HÖST 2015

27/6 3+3 i Sälen lång

3	Jakob Fransson	H18E	54:53
4	Susanne Eriksson	D21	56:29
6	Per Eklöf	H21E	1:30:27
19	Anders Haglund	H40	1:02:41
21	Jan-Åke Israelsson	H55	50:41
23	Bengt Stark	ÖM5	41:45
	Lotta Fransson	ÖM5	ej godkänd

28/6 3+3 i Sälen medel

1	Susanne Eriksson	D21	31:54
9	Jakob Fransson	H18E	35:07
14	Jan-Åke Israelsson	H55	36:20
15	Per Eklöf	H21E	38:07
19	Anders Haglund	H40	46:03
29	Bengt Stark	ÖM7	38:56
33	Lotta Fransson	ÖM5	39:56

2/7 Havs-OL, lång

13	Peter Östlund	H65	46:32
----	---------------	-----	-------

3/7 Eskilstuna Weekend E1 medel

2	Josefin Erlandsson	D18E	41:52
4	Sanna Sander	D12	27:27
13	Sofia Erlandsson	D40	1:02:49
	Oliver Pettersson	H12	Ej godkänd
	Ulrika Sander	D40	Ej godkänd

4/7 Eskilstuna Weekend E2 lång

2	Therese Korkeakoski	ÖM8	38:06
2	Jan-Åke Stolt Karlsson	ÖM10	46:16
3	Josefin Erlandsson	D18	1:00:58
4	Catrine Stolt	ÖM1	28:11
6	Sanna Sander	D18	1:32:57
6	Sanna Sander	D12	29:49
7	Ingela Pettersson	ÖM3	35:12
7	Jan Fransson	ÖM8	43:18
8	Filip Söderlund	ÖM10	56:24
9	Oliver Pettersson	H12	34:19
13	Ulrika Sander	D40	1:12:27
13	Lisa Westerberg	ÖM10	1:01:46
14	Sofia Erlandsson	D40	1:36:46
22	Hans Liberg	ÖM8	48:22
25	Sven Jacobson	ÖM7	45:46
27	Niklas Sander	ÖM7	45:57
29	Eva Korkeakoski	ÖM3	48:41
	Jakob Fransson	ÖM10	Ej godkänd

4/7 Gränsjakten i Strömstad medel

10	Bengt Stark	ÖM7	38:56
----	-------------	-----	-------

4/7 Morokulien 2-dagars, medel

4	Per Eklöf	H21	32:24
	Susanne Eriksson	D21	Ej godkänd

5/7 Morokulien 2-dagars, lång

1	Per Eklöf	H21	1:08:49
	Susanne Eriksson	D21	Ej godkänd

5/7 Eskilstuna Weekend E3 lång

4	Sanna Sander	D12	26:22
4	Josefin Erlandsson	D18E	1:04:59
6	Håkan Liberg	ÖM7	29:40
9	Ingela Pettersson	ÖM5	38:59
12	Oliver Pettersson	H12	28:44
19	Sven Jacobson	ÖM7	39:13
20	Hans Liberg	ÖM8	44:03
42	Agneta Hasselkvist	ÖM8	56:02
	Sofia Erlandsson	D40	Ej godkänd

7/7 Preo, DM, Uppland lång

34	David Stansvik	Pre-A	
----	----------------	-------	--

10/7 Hallands 3-dagars, medel

45	Ingela Pettersson	ÖM5	1:01:44
48	Oliver Pettersson	H12	36:26

11/7 Hallands 3-dagars, lång

33	Oliver Pettersson	H12	32:03
----	-------------------	-----	-------

11/7 Hallands 3-dagars, lång

51	Oliver Pettersson	H12	35:05
----	-------------------	-----	-------

7/8 Ungdomens 10mila

90	OK Milan/ Lindebygdens OK 1	HD12	
----	--------------------------------	------	--

1.	Sanna Sander	22:13
2.	Vilma Larsson	13:42
3.	Axel Thybeck,	20:14,
	Fabian Larsson	20:34
4.	Oliver Pettersson	24:41

41 OK Milan 1 D18

1.	Josefin Erlandsson	34:25
2.	Sofia Troedsson	44:10
3.	Sanna Sander	19:30
4.	Carolina Eriksson	32:19
5.	Saga Sander	41:45

8/8 Golden weekend

5	Therese Korkeakoski	D21	33:32
7	Filip Söderlund	H21	53:57
9	Eva Korkeakoski	D50	1:51:11
9	Susanne Eriksson	D21E	47:36
15	Lisa Westerberg	D21E	58:37
15	Agneta Hasselkvist	ÖM7	55:35
19	Sven Jacobson	ÖM7	1:21:15

8/8 Hedemora/Rembo, lång

8	Anders Löwgren	H45	1:01:56
---	----------------	-----	---------

9/8 Golden weekend

1	Therese Korkeakoski	D21	48:41
2	Håkan Liberg	ÖM7	34:53
2	Per Eklöf	H21E	46:40
7	Jan-Åke Israelsson	H55	45:36
7	Filip Söderlund	H21	1:11:50
10	Lisa Westerberg	D21E	59:00
11	Susanne Eriksson	D21E	1:00:30
12	Hans Liberg	ÖM8	1:07:15
17	Sven Jacobson	ÖM5	1:00:02
	Eva Korkeakoski	D50	Ej Godkänd
	Agneta Hasselkvist	ÖM7	Ej Godkänd

9/8 Hedemora/Rembo, medel

4	Anders Löwgren	H45	34:33
---	----------------	-----	-------

13/8 Tjällmoträffen

33	Jörgen Holmström	ÖM7	59:03
42	Inga Holmström	ÖM7	1:04:18

14/8 OL-rounden, Natt + DM

3	Josefin Erlandsson	D20	41:16
3	Jan-Åke Israelsson	H55	39:13
6	Ulrika Sander	D40	1:22:47
6	Bo Källström	H75	53:17
6	Anders Haglund	H40	1:04:55
7	Jakob Fransson	H18	36:02
11	Jonas Lindahl	H21	1:02:23
12	Niklas Sander	H50	58:22
13	Sanna Sander	D12	19:05

15/8 OL-rounden, lång

2	Britt-Marie Eklöf	D70	40:05
3	Sanna Sander	D12	36:00
5	Catrine Stolt	ÖM3	1:07:53
5	Jakob Fransson	H18	42:51
6	Josefin Erlandsson	D18	51:58
6	Ulrika Sander	D40	1:03:52
6	Jan-Åke Stolt Karlsson	H55	43:17
7	Sofia Erlandsson	D40	1:12:53
8	Jonas Lindahl	H21	56:17
9	Jan Fransson	ÖM7	47:10
9	Bo Källström	H75	55:11
9	Jan-Åke Israelsson	H55	49:11
9	Lisa Westerberg	D21	48:50
12	Therese Korkeakoski	D21	51:05
14	Inga Holmström	ÖM17	1:07:44
16	Eva Korkeakoski	D50	1:32:10
18	Östen Eklöf	H70	58:54

15/8 OL-rounden, lång forts

19	Niklas Sander	H50	57:55
	Jörgen Holmström	ÖM17	Ej Godkänd
	Filip Söderlund	H21	Ej Godkänd

15/8 PreO, Helsingehelg, dag 1 stafett

20	OKMilan/Ravinen		
1	Tom Rymoén		
2	David Stansvik		
3	Ken Gammelgård		

15/8 PreO, Helsingehelg, dag 1 lång

14	David Stansvik	Pre-A	
17	Tom Rymoén	Pre-A	

16/8 OL-rounden, medel

1	Josefin Erlandsson	D18	32:51
2	Håkan Liberg	ÖM7	34:07
2	Britt-Marie Eklöf	D70	40:34
3	Marcus Israelsson	H35	55:24
6	Sanna Sander	D12	24:32
7	Hans Liberg	ÖM8	45:20
8	Jan-Åke Israelsson	H55	38:05
9	Bo Källström	H75	50:59
10	Lisa Westerberg	D21	35:45
11	Ulrika Sander	D40	57:22
11	Therese Korkeakoski	D21	35:51
12	Östen Eklöf	H70	51:42
13	Susanne Eriksson	D21	39:03
15	Oskar Jacobson	H21	44:29
16	Niklas Sander	H50	40:25
18	Filip Söderlund	H21	54:32
18	Eva Korkeakoski	D50	1:32:50

16/8 PreO, Helsingehelg Dag 2, Lång

15	David Stansvik	Pre-A	
22	Tom Rymoén	Pre-A	

16/8 Jarlkut'n

5	Anders Löwgren	H45	43:49
9	Nils Löfgren	U1	23:14

20/8 Fyrklövertävling

7	Niklas Sander	Vuxen	52:04
8	Oliver Pettersson	Gul	50:52
10	Sanna Sander	Orange	50:38
11	Ebba Carlsson	Vit	33:20

22/8 Kristinehamns OL-week end Dag 1

8	Bengt Stark	ÖM5	57:37
	Annette Halvorsen	ÖM5	Ej godkänd

22/8 Dubbelfajten/Fellings broträ ffen

1	Anders Eriksson	H45	43:17
1	Marcus Israelsson	H35	51:36
2	Östen Eklöf	H70	39:03
2	Britt-Marie Eklöf	D70	43:02
3	Ingela Pettersson	D40	1:14:38
3	Leif Johansson	H60	35:16
3	Jan-Åke Stolt Karlsson	H55	34:21
4	Niklas Sander	ÖM7	31:48
4	Susanne Eriksson	D21	31:40
5	Josefin Erlandsson	D21	32:55
6	Håkan Liberg	ÖM7	36:12
6	Ulrika Sander	ÖM5	42:18
7	Eva Korkeakoski	D50	1:14:34
7	Lisa Westerberg	D21	33:31
8	Hans Liberg	ÖM8	42:21
8	Jessica Korkeakoski	ÖM5	43:22
9	Therese Korkeakoski	D21	35:57
17	Filip Söderlund	H21	42:41
21	Jakob Fransson	H21	1:03:26
	Catrine Stolt	ÖM3	Ej godkänd
	Jan Fransson	ÖM8	utgått

Utg F-bro GOIF/OK Milan D14P

	Maja Mäkiranta/ Sanna Sander		
3	OK Milan	H12P	
	Anton Eriksson/ Oliver Pettersson		

TÄVLINGSRESULTAT SOMMAR-HÖST 2015

22/8	Sommarlandssprinten #1	i Leksand	6/9	DM, stafett, Örebro län		19/9	SM, medel publiktävling						
3	Anders Löwgren	H45	14:31	1	OK Milan 1	H55	1:30:13	16	Susanne Eriksson	D21	46:32		
23/8	Sommarlandssprinten #2	i Leksand			1.	Leif Johansson	45:43						
4	Anders Löwgren	H45	16:21		2.	Jan-Åke Israelsson	44:30	19/9	Veteran-SM, medel				
29/8	DM, Örebro län	medel			2	OK Milan 1	H65	1:49:57	2	Håkan Liberg	ÖM7	27:30	
1	Saga Sander	D18	29:04		1.	Åke Mossberg	1:03:38		8	Britt-Marie Eklöf	D70	28:58	
1	Klas Larsson	H35	30:18		2.	Peter Östlund	46:19		16	Hans Liberg	ÖM8	48:49	
1	Britt-Marie Eklöf	D70	26:30		3	OK Milan 1	D21	2:41:50	21	Catrine Stolt	ÖM7	1:04:32	
2	Josefin Erlandsson	D18	33:02		1.	Josefin Erlandsson	1:04:43		21	Jan-Åke Israelsson	H55	29:23	
3	Sanna Sander	D12	30:07		2.	Saga Sander	45:59		22	Jan-Åke Stolt Karlsson	H55	29:39	
3	Leif Johansson	H60	26:04		3.	Lisa Westerberg	51:08		47	Leif Johansson	H60	40:54	
3	Agneta Hasselkvist	D60	26:43		4	OK Milan 2	D21	2:54:04	65	Östen Eklöf	H70	44:32	
3	Jan-Åke Israelsson	H55	29:43		1.	Therese Korkeakoski	52:46		20/9	SM, stafett			
3	Marcus Israelsson	H35	43:59		2.	Susanne Eriksson	42:28		54	OK Milan 1	D21	3:16:58	
3	Peter Östlund	H65	31:54		3.	Sofia Erlandsson	1:18:50			1.	Josefin Erlandsson		1:06:27
4	Ulrika Sander	D40	49:38		4	OK Milan 1	DH12	1:13:53		2.	Lisa Westerberg		58:37
5	Jan-Olof Sandell	H75	33:50		1.	Anton Eriksson	23:33			3.	Saga Sander		1:11:54
6	Niklas Sander	H50	33:35		2.	Oliver Pettersson	26:29		76	OK Milan 1	H21	4:24:39	
6	Ingela Pettersson	D40	1:16:34		2.	Vilma Larsson	27:37			1.	Per Eklöf		1:11:42
7	Håkan Liberg	ÖM7	42:32		3.	Sanna Sander	23:51			2.	Jakob Fransson		1:34:38
7	Hans Liberg	ÖM8	51:34		4	OK Milan 1	D35	2:24:08		3.	Jonas Lindahl		1:38:19
7	Oliver Pettersson	H12	29:21		1.	Ulrika Sander	1:10:49		20/9	Veteran-SM, lång			
7	Lisa Westerberg	D21	31:17		2.	Ingela Pettersson	1:13:19		15	Jan-Åke Israelsson	H55	54:12	
7	Östen Eklöf	H70	39:31		6/9	DM, stafett, Örebro län	Individ. ÖM-klasser	20/9	Svenska Cuppen	MTBO			
8	Anders Haglund	H40	32:21		1	Håkan Liberg	ÖM7	28:21	7	Erik Lindeberg	H21	2:26:48	
9	Mio Eriksson	U1	24:47		2	Hans Liberg	ÖM8	49:42					
9	Per Eklöf	H21	29:43		4	Fabian Larsson	ÖM1	35:07					
9	Eva Korkeakoski	D50	1:11:15		5	Jörgen Holmström	ÖM7	48:02					
9	Therese Korkeakoski	D21	33:59		8	Emma Larsson	ÖM5	1:11:09					
10	Stefan Öberg	H60	34:25		8	Inga Holmström	ÖM7	53:09					
10	Susanne Eriksson	D21	34:29		12/9	Korpen							
18	Jonas Lindahl	H21	33:27		1	Jan-Åke Stolt Karlsson	ÖM8	33:34					
19	Oskar Jacobson	H21	33:28		1	Tom Korkeakoski	ÖC7	1:11:20					
	Filip Söderlund	ÖM8	Ej godkänd		2	Sanna Sander	D12	25:00					
30/8	DM, lång, Örebro län				4	Oliver Pettersson	H12	26:02					
1	Britt-Marie Eklöf	D70	41:43		5	Niklas Sander	ÖM7	40:32					
2	Håkan Liberg	ÖM7	28:43		7	Catrine Stolt	ÖM3	38:48					
2	Saga Sander	D18	50:19		7	Therese Korkeakoski	ÖM8	44:31					
2	Ingela Pettersson	ÖM5	45:20		12	Ulrika Sander	ÖM7	49:45					
3	Hans Liberg	ÖM8	49:07		17	Britt-Marie Eklöf	ÖM7	54:12					
3	Sofia Erlandsson	ÖM5	55:52		20	Östen Eklöf	ÖM7	56:00					
3	Josefin Erlandsson	D18	53:17		24	Ingela Pettersson	ÖM7	58:48					
3	Ulrika Sander	D40	1:14:13		12/9	PreO, Kvarnsvedens GOIF OK							
3	Therese Korkeakoski	ÖM7	29:17		11	David Stansvik	Pre-A						
3	Jessica Korkeakoski	ÖM3	39:20		12/9	NOKs nationella							
3	Jan-Åke Israelsson	H55	52:15		10	Anders Löwgren	H45	40:28					
3	Sanna Sander	D12	32:15		16	Oskar Jacobson	H21	36:07					
4	Jakob Fransson	H18	1:06:15		12-13/9	SM, lång							
4	Åke Mossberg	H65	1:05:02		7	Josefin Erlandsson	D18 Fin.B	51:10					
5	Peter Östlund	H65	1:21:03		18	Lisa Westerberg	D21 Fin.B	1:26:45					
5	Anders Haglund	H40	1:06:43		21	Jakob Fransson	H18 Fin.B	1:03:41					
5	Östen Eklöf	H70	1:10:13		32	Saga Sander	D18 Fin.A	1:33:02					
6	Eva Korkeakoski	ÖM3	57:38		13/9	SM, lång Publiktävling							
6	Lisa Westerberg	D21	1:19:27		21	Peter Östlund	H65	52:51					
7	Susanne Eriksson	D21	1:21:06		13/9	PreO,DM, Dalarna							
7	Per Eklöf	H21	1:18:01		42	David Stansvik	Pre-A						
8	Stefan Öberg	H60	1:01:30		18-19/9	SM, medel							
8	Niklas Sander	H50	1:20:34		10	Jakob Fransson	H18 Fin.C	33:44					
10	Jörgen Holmström	ÖM7	45:47		12	Per Eklöf	H21 Fin.C	37:08					
14	Marcus Israelsson	H21	2:32:22		23	Saga Sander	D18 Fin.B	44:10					
	Agneta Hasselkvist	D60	Ej godkänd		29	Josefin Erlandsson	D18 Fin.B	48:09					
	Lena Persson	ÖM3	utgått		33	Lisa Westerberg	D21 Fin.B	49:58					
30/8	DM, medel Värmland												
7	Bengt Stark	ÖM5	52:24										
16	Annette Halvorsen	ÖM5	1:17:10										
5/9	DM, medel, Dalarna												
10	Anders Löwgren	H45	40:40										
6/9	PreO, Dag-SM												
34	David Stansvik	Pre-A											
6/9	DM, lång Dalarna												
9	Anders Löwgren	H45	1:08:05										

LITE BILDER FRÅN

ÅRETS POÄNGREVANSCH



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, OpenOffice, WordPad eller i annat lämpligt textbehandlingsprogram. Det går också bra att skriva eller klistra in texten i ett mail. Om ni har bilder till texten så bifoga dem gärna som filer i mailet.

OBS! Bifoga endast bilder som är upphovsrättsfria, tagna av dig själv eller som du fått tillåtelse att använda i denna publikation.

Skicka materialet till:

Jessica.Korkeakoski@hotmail.com

eller

milrok.okmilan@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 2015



Månad

September

December

Manus

21 september

30 november

Utgivningsdatum

28 september

7 december

