

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



December 2012



Ordförande har ordet...

När jag skriver detta ordförandeord har första ljuset i Advent tänts och snön har färgat landskapet vitt. Julen och ett nytt år står åter igen för dörren. Det är dags att konstatera att föreningens 60-års jubileums år snart når sitt slut. Vi har haft årets sista styrelsemöte. På det mötet fick vi en del tillbaka blickar på året när vi bland annat gick igenom föreningens ekonomi. Bakom siffrorna finns aktiviteter som till exempel fler tävlande under året, träningskvällar, Naturpasset, kartframställning, kolmila, sluskubb och jubileumsfest. När vi summerar 2012 kan ses att vi är en aktiv förening i kommunen. Under året har vi också synts i flera media sammanhang. En aktivitet som starkt bidragit till att föreningen både synts och hörts är uppförandet av Kolmilan, det är dessutom en aktivitet som redan gett föreningen intäkter. Med tanke på att vi är inne i julmånaden så kan ett tips på trevliga julklappar vara något från Ullmax eller varför inte en säck kol, det är exempel på "klappar" som värmer dubbelt (för den enskilde och föreningen).



I lördags, den 1 december, hölls Örebro läns orienteringsförbunds årliga föreningskonferens. På konferensen medverkade representanter från OK Tyr i Karlstad. De var med och berättade om sitt friskvårdsarbete, "Friska Karlstad". Karlstadklubben började med detta arbete för att bland annat få fler medlemmar och att bygga ett starkt varumärke för att kunna tjäna mer pengar. Deras devis är att Friskvård säljer bättre än orientering. Poängen med hela idén är att när människor idkar friskvård inom ramen för "Friska Karlstad" lär de sig också orientering. Karlstadklubbens koncept är ett intressant upplägg som vi diskuterade länge kring på vårt styrelsemöte.

Under året har vi vid flera tillfällen diskuterat hotet med Sveaskogs planerade avverkning av skog kring Digerberget. Senast frågan var på agendan igen var för några veckor sedan. Föreningen har en bra kontakt med ledande representanter från Nora kommun som håller i frågan. I dags läget finns enligt uppgift från kommunrepresentanter inget överhängande hot.

Vill redan nu påannonsera att föreningens **Årsmöte 2013 kommer att gå av stapeln den 27 januari, klockan 17.00 i klubbstugan.**

Kan också redan nu informera om att 2013 första poängtävling går av stapeln 16 april i Fellingsbro;

Till sist vill jag tacka var och en av alla Er Milaniter med några kloka ord som formulerades på 1800-talet som håller än idag.

"Nog är det så, inte bara under julen utan hela året om.

Att den glädje Du ger andra är den glädje Du får åter."

John Greenleaf Whittier.

Avslutningsvis vill jag också önska var och en av Er Milaniter en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År!





MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

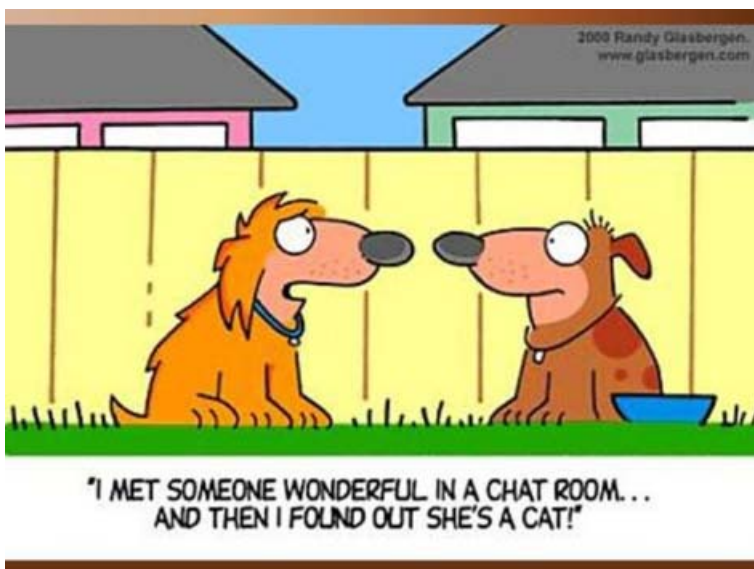
Adressändring

En dag satt en liten flicka och tittade på medan hennes mamma diskade i kökshon. Hon upptäckte plötsligt att hennes mamma hade flera vita hårstrån som syntes väl som kontrast mot hennes bruna hår. Flickan såg på sin mamma och frågade nyfiket: "Varför är en del av ditt hår vitt, mamma?"

Hennes mamma svarade: "Tja, varje gång du gör något dåligt och får mig att gråta eller vara olycklig, så blir ett av mina hårstrån vitt."

Den lilla flickan tänkte en stund på detta och sa sedan: "Mamma, varför är mormors hår HELT vitt?"

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	2
<i>Den här sidan</i>	3
<i>Kolmilan, Kläder och Julsaluten</i>	4
<i>PreO och Ullmax</i>	5
<i>Jubilarer, Aktivitetskal. och För årsmötet</i>	6
<i>Årsmöte</i>	7
<i>60-årsfest o Ungdomsverks. med OL-skolan</i>	8
<i>Forts. Ungdom, Stadscupen o 25-manna</i>	9
<i>Slutskubbet</i>	10
<i>Inbjudan poängt. 2013</i>	11
<i>Tävlingsresultat, Naturpasset o Tack från Milrök</i>	12
<i>Milrök o God Jul</i>	13



Medlemsantal

434

Prova "Ullmax" och stötta klubben.

Adressändringar meddelar du till:

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

E-postadress:

niklas.sander@telia.com

OK Milan
50 år
1952 - 2002





Arbetslag vid rivning av "Lisa" 2012-10-21



Årets kolmila gav ca 540 säckar!! Ett enastående tillskott till klubbkassan.
Trots en hel del sot både här o där syntes inte några sura miner.

Kläder!

Är det någon som är intresserad att beställa nya kläder? Jag har inte fått in så många beställningar ännu och därför kommer en beställning att ske nästa år.

Om du är intresserad kan du maila mig: westerberglisa@hotmail.com

eller ringa till Lotta eller mig på dessa telefonnummer:

Lotta tel: 10509

Lisa tel: 0703555975

Hälsningar Lisa

Julsaluten

Nu är det dags att valla skidorna igen!

Det traditionella skidskyttet återkommer som vanligt på juldagen.

Samling vid Digerberget kl 10:00 den 25/12.

Kom i god tid så tävlingen är klar innan eventuella pulkaåkare dyker upp, i händelse av snö. I händelse av snöfritt så är det så klart sprintskorna som gäller!





PreO av David Stansvik



Tävlingsformen går ut på att vid ett tjugotal kontrollpunkter längs en ca 2 km promenad (maxtid ca 90 minuter) avläsa terrängen mot kartan och avgöra vilken skärm som du har inritad på din karta. Vid varje kontrollpunkt längs en stig/gångväg finns mellan 3-5 skärmar att välja mellan och flest rätt vinner.

Skärmarna är från vänster till höger benämnda A-B-C osv.

För att särskilja vid lika många rätt används kompletterande s k tidskontroller då hen har 90 sekunder på dig att avge sitt svar.

Tävlingsformen innebär att alla åldrar, kön och eventuell funktionsnedsättning tävlar mot varandra på lika villkor.

Precisionsorientering tränar förmågan att läsa kartan noggrant. Banläggaren strävar efter att skapa svårigheter och "lura" de tävlande. Kartorna som används är oftast i skala 1:2000 till 1:5000.

Tävlingsformen förekommer i 10-tal länder och Sverige har erövat drösvis med medaljer.

Preo kan vara ett lämpligt alternativ för skadade fotorienterare eller de som bara är nyfikna på att testa hur duktiga de är på kartläsning.

Umgänget mellan Preo-orienterare är avspänt och välkomnande och nördfaktor är tämligen hög. F n arrangeras ca 30 tävlingar om året. Anmälan sker via Eventor som också redovisar tävlingsresultaten. Uppland, Västra Götaland, Halland, Hälsingland är "stora" Preodistrikt.

Mer information om Preo finns på orienteringsförbundets hemsida under fliken "precisionsorientering". Där finner du alla tävlingsregler m.m.

Alla som tror att de kan läsa en karta bör prova Preo. Det är svårare än vad många tror. Den enda skaderisken är att du blir fruktansvärt biten av tävlingsformen.

Några större framgångar har jag inte nått. Jag började under hösten och är fortfarande en nybörjare. Vid höstens två sista tävlingar i Norrtälje deltog från Nora även Tom Rymoén, Järnboås och han visade sig ha en viss talang för PREO - något större än för politik.

Jag har givetvis en långsiktig målsättning med mitt Preo-orienterande. Förhoppningsvis blir orientering en OS-sport om ett par olympiader och då skall jag ha nått landslagsklass, bli uttagen till OS och som äldste deltagare få bära den svenska fanan vid invigningen. Hör gärna av er till mig om ni önskar mer information (david.stansvik@nya-doxa.se – 0587-12905). Kanske vi kan bli fler som satsar på OS.

ULLMAX

Försäljningen av Ullmax fortskrider som vanligt, om än i mindre volymer i år, det märks att vi har fått konkurrens. Men beställningar kan som vanligt göras via mig eller Barbro, eller via nätet går också bra. Årets satsning på sportstrumpor har gått väldigt bra, jag har provexemplar på det mesta hemma hos mig

Ett nytt erbjudande kom om tunna fleecetröjor i ett nytt smidigt material, Thermolite, med klubbloggan broderad på bröstet. De är beställda i storlekar XXL-XS, ska komma innan jul, och kommer att säljas för 125:-. Det kommer också hem likadana fleecemössor som förra gången, också med klubbloggan, säljs för 50:-. Dessa kläder kommer att finnas hemma hos mig för direktförsäljning.

En handfull tröjor med Milanbrodyr finns kvar från förra beställningen i storlekar 120,130,150 och 160 cl

Agneta





OK Milan bockar och gratulerar



60 År

19530205 Stansvik	David	Rådstugugatan 50	713 31 Nora
19530316 Eriksson	Ann-Kristin	Dalstavägen 11	713 32 Nora
19530501 Öberg	Stefan	Barkvägen 1	713 30 Nora
19530602 Pihlman	Markko	Middagsvägen 16 lgh 1501	146 32 Tullinge
19530627 Andersson	Lars-Å	Logvägen 5	713 34 Nora

80 År

19330112 Hallor	Sigurd	Born 306	713 93 Nora
19330420 Johansson	Uno	Krutstampsvägen 10	713 72 Gyttorp



Aktivitetskalendern



Dec	Aktivitet
Söndag 2	Julserien Arboga
Måndag 3	Manusstopp Milrök. / Styrkegympa Ås skola 18.00
Tisdag 4	Norvalla 18.00 medtag pannlampa
Onsdag 5	Löpex Vinterserie OK Milan
Torsdag 6	Digerberget intervaller 18.00 medtag klocka
Söndag 9	Julserien Arboga
Måndag 10	Milrök. / Styrkegympa Ås skola 18.00
Tisdag 11	Norvalla 18.00 medtag pannlampa
Onsdag 12	Löpex Vinterserie Hagaby

Dec	Aktivitet
Torsdag 13	Digerberget intervaller 18.00 medtag klocka
Söndag 16	Julserien Arboga
Måndag 17	Styrkegympa Ås skola 18.00
Tisdag 18	Intervaller Norvalla 18.00 medtag klocka
Torsdag 20	Löpning Digerberget 18.00 medtag pannlampa
Måndag 24	God jul
Onsdag 26	Julserien Arboga
Måndag 31	Gott Nytt År

Mars	Aktivitet
Måndag 18	Manus Milrök
Måndag 25	Milrök

För årsmötet.

Vi närmar oss slutet på året och därför vill vi bara påminna om verksamhetsberättelserna från de olika kommittéerna.

Samtidigt vill vi ha ev. förslag som skall behandlas på årsmötet senast 4 veckor innan så vi kan få tid att behandla ärendet inför mötet. Detta är viktigt att komma ihåg, annars kan inte frågan tas upp enligt stadgarna.

Styrelsen gm Kjell W.



ALLA MEDLEMMAR HÄLSAS
VÄLKOMNA TILL

OK MILANS ÅRSMÖTE

SÖNDAG 27/1 KL. 17.00 VID DIGERBERGET



SEDVANLIGA
ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR
OCH VAL AV ÅRETS MILANIT
SAMT EVENTUELLA ÖVRIGA AKTUELLA ÄRENDEN

DAGORDNINGEN LÄGGS UT PÅ HEMSIDAN
CA 14 DAGAR I FÖRVÄG.

FIKA SERVERAS EFTERÅT

STYRELSEN OK MILAN





OK Milans 60-årsfest

Att vår fina klubb uppnått den aktningvärda åldern av 60 år skulle celebreras, tyckte styrelsen, och bjöd in till fest en mörk novemberkväll. Drygt 60 medlemmar i alla åldrar hörsammade inbjudan, och stora salen packades med hungriga människor. Det bjöds på buffé från Lek???, som Marie-Louise och Royne packat bilen full med. Maten var synnerligen smaklig och riklig, det gick verkligen att äta sig proppmätt (vilket i och för sig var befogat, i alla fall för dem som hade letat kluriga kontroller innanför elljusspåret och förfryst fötterna på slutskubbet tidigare på dagen).

När alla magar var nöjda var det dags för mental förplägnad, och det stod naturligtvis Åke Mossberg för. Med en betraktelse över OK Milans 60-åriga historia och obeskrivliga skildringar ifrån sin egen orienteringshistoria fick han festdeltagarna att skratta så tårarna rann.

Ett jättetack till styrelsen för allt nerlagt arbete med planering och genomförandet av en ljusglimt i mörkret.

Naturligtvis också ett stort tack till slutskubbsarrangörerna, som orkar dra igång ett tävlingsarrangemang som alltid är lika trevligt!!



Rolf med ungdomar från 5-dagars i Västmanland 1991



Styrelsemöte Hasselbacken slutet 50-talet



10-Mila 1978

Ungdomsverksamheten och OL-skolan hösten 2012

Inom ungdomskommittén har som vanligt verksamheten med OL-skolan och tränings/tävlingsgrupper fortsatt även under hösten, och sammanlagt har ett 50-tal barn och ungdomar deltagit regelbundet, ända fram tills kvällarna mörknat så det är svårt att se något. Tävlingsgruppen fortsätter under senhöst och vinter som vanligt med tisdag-torsdag-söndagsträningar, och kompletterar med styrketräning i skolan i Ås på måndagkvällarna.

Parallellt med OL-skolan har vi en ovanligt stor vuxengrupp, som mestadels består av föräldrar, som övat vidare, med Östen som trogen ledare.

OL-skolan är indelad i grön-vit-gul grupp (i ökande svårighetsgrad), och de ungdomar som behöver litet svårare utmaningar har lotsats in i träningsgruppen. Målsättningen från föreningen är ju att alla terminers orienteringsutbildning ska leda till självständig kartläsning och vägval, och att våga delta i tävlingar när man känner sig tillräckligt trygg. Hösten har dock varit väldigt tunn med tävlingar i





närområdet, så det var inte många tillfällen till individuella tävlingar, men några relativt nya orienterare deltog i alla fall i KM vid Born i september.

Vi har haft en del framgångar vid DM:

Jakob F och Saga S vann medalj DM i respektive klass, och i lång DM blev de 3:a och 2:a i H16 och D14. Dessutom hade vi ett bestående av en H20, en H18 och en H16 som fullföljde stafett DM i H21-klass! Ett gäng ungdomar ställde upp i 25-mannalaget, trots den okristligt tidiga avfärden.

De nya Milan-overallerna har blivit omåttligt populära i ungdomsgruppen, och förhoppningsvis får alla mycket användning för dem när vårsäsongen drar igång igen. Men nu ligger vi lågt ett tag i mörker och kyla.

Ungdomskommittén /Agneta



Stadscupen

Från säker källa meddelas att den numera traditionella stadscupen dyker upp i år igen, troligen varannan tisdag under januari-mars. Mer info kommer på hemsidan när planeringen är gjord.

25-manna

Även detta år ställde vi upp med ett klubbtag i 25-manna. Det lag som från början såg så lovande ut, med en hel bunt reservlöpare för ovanlighetens skull, blev i slutändan med nöd och näppe ett fullt lag p.g.a. rena sjukstugan, och Ing-Marie fick lägga upp en reservplan med Jonas på två sträckor i värsta fall, som vi dock kunde undvika tack vare att Sven ställde upp på stela ben efter ett nysprunget Berlin maraton. Han fick (som följd av att han åkte bort den enda fina dagen i oktober) dessutom ett antal långa kvällar efter jobbet med grävning i trädgården i pannlampans sken, för att tidsplanen för plankbygget skulle kunna hållas.

Avfärden blev okristligt tidig, för de som åkte med bussen från Vedevåg, och vi kom ändå iväg försenade, så det blev lätt tidsnöd innan vi hade kringlat oss fram till TC i en lång långsam kö, och hämtat nummerlapparna. Det blev inte bättre av att Malin, som skulle starta, hamnade vid en fotbollsturnering en bit bort, som skyltat upp med orienteringsskärmar till sin parkering, och fick köra sin uppvärmning med ryggsäcken på ryggen på vägen till TC.

Med några minuter tillgodo gick i alla fall starten utan missöde, och med Jonas kämpandes mot seniorerna på sträcka 2 lyckades de två första löparna hålla avståndet till täten så pass bra att parallellsträckorna fick sällskap i skogen och kunde plocka placeringar efterhand, och vi hamnade efter omstart till slut på plats 238. Vår ständiga kamp med Lindebygden blev inte så spännande denna gång, då de tyvärr blev diskade på ett tidigt stadium, liksom KFUM lag 2, som vi också brukar föra en jämn kamp med.

Tack vare otippat vackert väder och ett fint gäng som ställer upp i alla lägen så blev även årets 25manna en rolig tävling, även om dagen blev i längsta taget.

Agneta





Slutskubbet 2012-11-10

Lag	Starttid	Klass	Namn	Bana	Par-tävling		Bana	Sträcktid	Totaltid	Placering
					Sträcktid	Namn				
4	10:15:00	1	Sofia Troedsson	11	00:19:55	Anders Troedsson	12	00:40:51	01:00:46	1
3	10:15:00	1	Sanna Sander	11	00:19:59	Niklas Sander	12	00:40:51	01:00:50	2
5	10:15:00	1	Vilma Larsson	11	00:29:59	Anders Larsson	12	00:32:13	01:02:12	3
1	10:15:00	1	Sigurd Hallor	11	00:27:24	Emil Löthgren	12	00:36:21	01:03:45	4
6	10:15:00	1	Mio Larsson	11	00:33:10	Kerstin Larsson	12	00:50:03	01:23:13	5
2	10:15:00	1	Lasse Israelsson	11	00:28:23	Tobbe Israelsson	12	00:58:10	01:26:33	6
3	10:15:00	2	Susanne Eriksson	22	00:38:48	Per Eklöf	23	00:41:08	01:19:56	1
4	10:15:00	2	Therese Korkeakoski	22	00:38:41	Tom Korkeakoski	23	00:49:28	01:28:09	2
5	10:15:00	2	Marika Lindahl	22	00:44:43	Jonas Lindahl	23	00:52:31	01:37:14	3
6	10:15:00	2	Lisa Westerberg	22	00:38:42	Filip Söderlund	23	01:01:32	01:40:14	4
1	10:15:00	2	Kenneth Israelsson	22	00:49:05	Jan-Åke Israelsson	23	00:54:49	01:43:54	5
2	10:15:00	2	Agneta Hasselkvist	22	01:00:51	Sven Jacobson	23	01:39:11	02:40:02	6
1	10:15:00	3	Morgan Johansson	22	00:41:23	Ingmari Lindahl	22	00:46:00	01:27:23	1
2	10:15:00	3	Lennart Gustavsson	22	00:45:01	Stefan Öberg	22	00:52:13	01:37:14	2
3	10:15:00	3	Östen Eklöf	22	00:44:59	Britt-Marie Eklöf	22	00:52:48	01:37:47	3

Resultat per bana

Sofia Troedsson	1	00:19:55	1
Sanna Sander	1	00:19:59	2
Sigurd Hallor	1	00:27:24	3
Lasse Israelsson	1	00:28:23	4
Vilma Larsson	1	00:29:59	5
Mio Larsson	1	00:33:10	6
Anders Larsson	2	00:32:13	1
Emil Löthgren	2	00:36:21	2
Therese Korkeakoski	2	00:38:41	3
Lisa Westerberg	2	00:38:42	4
Susanne Eriksson	2	00:38:48	5
Anders Troedsson	2	00:40:51	6
Niklas Sander	2	00:40:51	7
Morgan Johansson	2	00:41:23	8
Marika Lindahl	2	00:44:43	9
Östen Eklöf	2	00:44:59	10
Lennart Gustavsson	2	00:45:01	11
Kenneth Israelsson	2	00:49:05	12
Kerstin Larsson	2	00:50:03	13
Tobbe Israelsson	2	00:58:10	14
Agneta Hasselkvist	2	01:00:51	15
Per Eklöf	3	0:41:08	1
Tom Korkeakoski	3	0:49:28	2
Jonas Lindahl	3	0:52:31	3
Jan-Åke Israelsson	3	0:54:49	4
Filip Söderlund	3	1:01:32	5
Sven Jacobson	3	1:39:11	6

PerB

27 tävlande samt några funktionärer, ca 35 personer hade en trivsamt förmiddag med mackor och fika.

Kanske kan vi göra detta ännu populärare till nästa år med någon finurlig morot.

Konceptet med parlöpning lockar ju både gammal och ung.

Prisutdelningen missade ingen och alla fick med sig något hem att äta på.

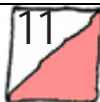
Segrarlagen





Inbjudan OK Milans Poängtävlingar 2013

Priser o regler	12 poängtävlingar och Poängrevanschen genomförs på tisdagskvällar under året och de som deltagar i 9 tävlingar (Poängrevanschen räknas) är med i utlottningen av 5 st presentkort på 1000:-. Samma deltagare kan bara vinna ett pris. Samma förening kan bara vinna 2 pris. Segraren poängmässigt på respektive bana, bästa dam på resp. bana samt startande 1000, 2000 och 3000 får ett presentkort på 500:-. Ett flitpris på 500:- kommer att lottas ut mellan dem som springer alla poängtävlingar. De 5 bästa resultaten på resp bana räknas. Vid lika avgör 6:e, 7:e osv.				
Karta	Karta i skala 1:10 000. Påtryckta banor och angivelse med symboler. Angivelse med symboler finns lösa till respektive bana. Klartext sitter på anslagstavlan				
Lånekartor	I de fall kartor tar slut och vi lånar kartor av er som kommer i mål, finns nya kartor till er i pärmen "Lånekartor" vid nästa tävling. OBS! Det är frivilligt att låna ut kartan.				
Övrigt	På MapandCoach har du möjlighet att jämföra dina vägval med övriga deltagare. Du kan också tävla mot någon annan deltagare från start till mål eller bara mellan vissa kontroller. Du ser då olikfärgade markörer som följer deltagarnas vägval och tydligt visar var det gått forstast.				
Resultat	www.okmilan.org/arrangemang/poangtaevlingar 2013 eller klicka på släpkärran så kommer ni direkt dit. Under Sträcktider hittar du Winsplitfilen och den lägges ut ca 21.00. Resultat, där du kan se poängen, ordnar Per Eklöf men det är lite extraarbete så den kommer ca 15 till 20 min senare. Totalresultat, där hittar du den sammanlagda ställningen från tävlingarna. MapandCoach, där ritar du in ditt vägval på tävlingen. Länken på hemsidan kommer att gå direkt till poängtävlingen.				
Starttid	Från 16.00 - 18.30 tävling 1, 12, 13. Tävling 6 söndag 9.30-12.30. Övriga 16.00-19.00				
Måltid	Senast 20.00, på tävling 1, 12, 13, övriga 20.30. Enheter skall in på kvällen! Undantag söndag.				
Banlängder:	Bana 1	ca 6,2-6,8 km			
	Bana 2	ca 4,3-4,8 km			
	Bana 3	ca 3,0-3,5 km			
	Bana 4	ca 2,5 km			
START- AVGIFTER	Utomst. vuxen (ej OK Milan) Utomst. Ungd. t o m 20 år (Tidigare 16) OK Milan/Orica/Sandvik vuxen OK Milan/Orica/Sandvik ungdom t o m 20 år Hyra SI-bricka 10:- för utomstående, övriga gratis.				
Ålderssuppgift	Var vänlig meddela födelseår under 18 år vid anmälan. Skall meddelas till SOFT. För uppdatering av arkivet.				
Sportident	Sportident-tidtagning och sträcktidsskrivare online. Separat dator som visar online-resultatet. Förlust av hyrbricka se Sportidents försäljningspris, samma som vid köp. Vid köp av SI-bricka gäller Sportidents försäljningspris, 330:- resp. 580:- 2012-02-20				
OBS! Glöm ej att stämpla ut i datorn EFTER målstämpling! OBS!					
Nr	Datum	Plats	Banläggare	Arrangör/karta	Sista start
1	2013-04-16-ti	Fellingsbro	John Martinsson	Fellingsbro	18.30
2	2013-04-23-ti	Bälgsjön. Paradiset	Lars Jacobsson		19,00
3	2013-05-07-ti	Badet Ramsjön	Per Höglund		19,00
4	2013-05-14-ti	Hammarby/Munkhyttan	Jan-Åke Israelsson		19,00
5	2013-05-21-ti	Ramshyttev. Kanalen	Therese Korkeakoski		19,00
6	2013-06-23-sö	V:a Bergen	Gunnar Haglund		9.30-12.30
7	2013-06-25-ti	Lindebygden	Tomas Vidfelt	Lindebygden	19,00
8	2013-07-02-ti	Born samma som 2012	Stefan Öberg o Osten Eklöf		19,00
9	2013-07-09-ti	Bälgsjön-Stensjön	Fam. Lindahl		19,00
10	2013-07-30-ti	Kyrkberget S. Gyttopp	Rolf Persson		19,00
11	2013-08-06-ti	Stadsskogen Sandfallet	Erik Nilsson		19,00
	Bockjakt	Ingen tävling			
12	2013-08-20-ti	Bocksboda, hos Rolf	Rolf Pettersson	OK Milan/KFUM	18,30
13	2013-08-27-ti	Poängrevanschen utan Jaktstart och varvning	Morgan Johansson		18,30
Vägvisning till tävlingarna finns på OK Milans hemsida torsdagen före tävling.					
Välkomna!					





Tävlingsresultat sen-hösten 2012

Mo Tyrstugan 13/9			RM för Veteraner, långdistans 23/9			Älgdrevet 30/9		
39	Bengt Stark	Bana 3 01:04:54	19	Britt-Marie Eklöf	D65 49:14:00	13	Sofia Troedsson	D12 46:02:00
40	Annette Halvorsen	Bana 3 01:04:58	29	Stefan Öberg	H55 01:13:17	15	Ida Vikman	D14 37:03:00
U-SM sprint 14/9			Parkserien 3 23/9 Almby IK			25mannakorten, medeldistans 7/10		
31	Jakob Fransson	H15 14:34	2	Inga Holmström	Ö6 59:34:00	17	Saga Sander	D16 46:18:00
USM Lång 15/9			Älgdrevet 29/9			Öppna klasser DD 13/10		
22	Jakob Fransson	H15 50:12:00	3	Jörgen Holmström	Ö6 01:00:35	16	Lisa Westerberg	D21 42:03:00
Avestapropagandan, medeldistans 15/9			Öppna klasser DD 14/10			Helg utan Älg 20/10 Garda IK		
10	Anders Löwgren	H40 44:22:00	3	Sanna Sander	D10 09:32	12	Jan-Åke Israelsson	H50 36:49:00
	Nora Cederberg-Löwgren	Inskolning fullföljt	2	Saga Sander	D14 11:17	Veteran-OL 25/10 Köping-Kolsva OK		
Kristinehamns OK 16/9			3	Jakob Fransson	H16 13:23	10	Jörgen Holmström	Bana 34:08:00
8	Jörgen Holmström	Öm7 50:42:00	Öppna klasser DD 14/10			12	Inga Holmström	Bana 35:05:00
9	Inga Holmström	Öm8 56:45:00	1	Therese Korkeakoski	D21 Kort 01:02:17	Arosträffen 27/10		
SM Medeldistans 21-22/9			6	Sofia Troedsson	D12 41:33:00	1	Jakob Fransson	H16 26:06:00
33	Lisa Westerberg	D21 hest D 50:46:00	10	Ida Vikman	D14 01:12:17	24	Jörgen Holmström	Ö7 47:24:00
OL-Ronden 21/9 OK Hedströmmen			3	Saga Sander	D16 53:29:00	30	Inga Holmström	Ö7 01:04:02
2	Jakob Fransson	H16 20:37	11	Lisa Westerberg	D21 01:13:04	Höstlunken 4/11 Snättringe SK		
Riksmästerskap för Veteraner, medeldistans 22/9			17	Marika Lindahl	D21 01:24:14	5	Peter Östlund	H55 01:33:19
21	Britt-Marie Eklöf	D65 32:16:00	1	Therese Korkeakoski	D21 Kort 01:02:17	O-Event 2012 - Zoorienteringen 11/11 IK Ymer		
31	Stefan Öberg	H55 40:48:00	21	Ing-Marie Lindahl	D50 01:20:41	48	Saga Sander	D14 20:55
17	Östen Eklöf	H67 27:43:00	4	Jakob Fransson	H16 53:39:00			
OL-Ronden 22/9 OK Hedströmmen			1	Jonas Lindahl	H20 01:06:18			
4	Sanna Sander	D10 21:33	4	Filip Söderlund	H21 Kort 01:27:26			
3	Saga Sander	D14 33:50:00	11	Anders Larsson	H40 01:13:52			
1	Jakob Fransson	H16 39:07:00	33	Lars-Erik Larsson	H45 01:26:59			
6	Ulrika Sander	Ö5 59:46:00	45	Niklas Sander	H45 01:42:36			
3	Niklas Sander	Ö7 23:52	9	Jan-Åke Israelsson	H50 01:06:32			
OL-Ronden 23/9 OK Hedströmmen			9	Per Höglund	H65 01:03:24			
2	Jakob Fransson	H16 31:35:00	6	Vilma Larsson	U1 30:17:00			
9	Jan Fransson	Ö7 44:02:00	1	Jan Fransson	Ö7 49:59:00			

Utöver dessa resultat har David Stansvik deltagit i ca 15 PreO-tävlingar och placerat sig i mitten av A-klassen.

Naturpasset 2012

Vinnarna har dragits i årets naturpass i Stadsskogen och runt Pershyttan. Drygt 80 personer deltog, vilket var färre än förra året. Till nästa år behöver vi förnya oss för att lyfta deltagarantalet. Vid dragningen har följande personer vunnit presentkort på 200 kronor:

Tord Olsson o Ritva Valkama, Nora
Emanuel Eriksson, Born
Lars-Olov Olsén, Nora
Lars Israelsson, Nora
Gunnel Svensson, Nora

Carin Härdell, Ås
Carl Sandin, Bergsmanshyttan
Håkan Örlén, Gyttopp
Karl-Erik Gustavsson, Pershyttan
Marianne och Hasse Sandberg, Ås



**Tack till alla som hjälpt oss med
att skriva om verksamheten
under året och sett till
att hålla tidningen
levande!**



Informationskommittén





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 både Niklas och Per Eklöf.

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 både:
och:

Per Eklöf
Niklas Sander

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

Milrök 2012 - 2013

År	Månad	Manus	Utgivningsdatum
2012	Dec	må-03-dec	må-10-dec
2013	Mars	må-18-mar	må-25-mar
	Juni	må-03-jun	må-10-jun
	Sept	må-23-sep	må-30-sep
	Dec	må-02-dec	må-09-dec



God Jul
o
Gott Nytt År
önskar
informationskommittén

