

# MILRÖK

OK MILANS KLUBBTIDNING



December 2015

## Ordförande har ordet...

När jag skriver detta ordförandeord har andra ljuset i Advent tänts och det varslar om att julen och ett nytt år åter igen står för dörren. När året börjar lida mot sitt slut brukar det var dags att summera det år som gått.

Vi har visserligen inte haft årets sista styrelsemöte än men jag kan ändå summera 2015 som ett bra år. Blickar vi tillbaka på detta år kan vi bland annat se att;



- 111 stycken Naturpass sålts.
- Poängtävlingarna fortsatt har lockat deltagare från hela distriktet och även från angränsande distrikt.
- vi har en fortsatt god ekonomi och att vi är en aktiv förening.
- vi varit representerade när kommunen har kallat till föreningsmöten.

Det finns långtgående planer på att utveckla Digerberget till en så kallad startplats för MTB. Digerberget anses ha en stor potential att bli ett attraktivt område för MTB. På senaste styrelsemötet i föreningen deltog Katarina Rönnbacka Nybäck, från Region Örebro län, som bland annat jobbar med turism utveckling. Hon gav information om MTB-projektet.

Styrelsen beslutade efter informationen att ställa sig positiv till;

- Att låta MTB-projektet anlägga en teknikbana på mitten av Rut Arena, vilket hade diskuterats med Norabygdens Skidklubb.
- Att låta MTB-projektet använda del av skidbacken för en teknikbana med förbehåll att den ska integreras så mycket som möjligt och att tillgång till pulkabacke finns kvar.
- Godkänna att projektet kan gå vidare med ansökan av medel för start av anläggningsarbeten.

Fortsatt diskussion kommer att ske på kommande styrelsemöte. Styrelsen hoppas att fördjupad information om MTB-Projektet ska kunna ges på kommande Årsmöte.

Vill redan nu påannonsera att föreningens Årsmöte 2016 kommer att gå av stapeln den 31 januari, klockan 17.00 i klubbstugan.

Kan också redan nu informera om att första poängtävling 2016 går av stapeln den 12 april. Den första tävlingen är även detta år ett samarrangemang med Lindebygdens OK.

Till sist vill jag tacka var och en av alla Er Milaniter som alla på olika sätt stärker vår förening.

Jag vill också önska Er en riktigt  
God Jul och Ett Gott Nytt År!



# Medlems *nytt*

## Medlemsantal

473

Nya medlemmar

Förnamn	Efternamn	Medlem sedan
Holger	Spännar	2015-10-21
Ragnar	Spännar	2015-10-21
Selma	Spännar	2015-10-21
Signe	Spännar	2015-10-21

## VAD VILL NI LÄSA

## OM I MILRÖK?

Har du förslag på innehåll?

Är det dags för förnyelse?

Känns det som att något fattas?

Informationskommittén vill veta vad just du skulle vara intresserad av att läsa om i Milrök.

Tips och förslag mottages gärna.

Idéer kan t.ex skickas med mail till:

[milrok.okmilan@hotmail.com](mailto:milrok.okmilan@hotmail.com) eller  
[jessica.korkeakoski@hotmail.com](mailto:jessica.korkeakoski@hotmail.com)

Adressändringar meddelar du till:

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

E-postadress:

[niklas.sander@telia.com](mailto:niklas.sander@telia.com)

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....SIDA...

ORDFÖRANDE HAR ORDET	2
DEN HÄR SIDAN	3
BARN & UNGDOMSVERKSAMHETEN	4
NATURPASSET	4
ÅRSBERÄTTELSENA	4
25-MANNA	5
SVUNNA TIDER	6
ULLMAX	6
OK MILANS ÅRSMÖTE	7
OK MILAN GRATULERAR	8
INFÖR LÖPEX	8
KOLMILAN 2016	8
TACK OCH GOD JUL	8
LÖPEX VINTERSERIE	9
AKTIVITETSKALENDERN	9
JULSALUTEN 2015	9
STADSCUPEN 2016	9
TÄVLINGSRESULTAT	10
SISTA SIDAN	11

FÖLJ OK MILAN PÅ  
SOCIALA MEDIER

VI FINNS PÅ  
FACEBOOK & INSTAGRAM

PROVA ULLMAX &  
STÖTTA KLUBBEN.



# Barn- och ungdomsverksamheten 2015

## OL-SKOLAN HÖSTEN 2015

Det har under hösten varit hög aktivitet vid klubbstugan på torsdagar. Åtta tillfällen har det varit ol-skola. Vi har haft ca 70 barn/ungdomar i OL-skolans 4 grupper, där de flesta, ca 30 är i åldern 7-9. Det är roligt att se aktiviteten och vi ser fram emot nästa säsong, där vi hoppas på att de flesta återkommer. Det vi ska satsa på framåt är framförallt att få ut fler på tävlingar och att få fler familjer att bli tävlingsaktiva. Ett steg i rätt riktning var att vi hade många nya som provade på att delta i KM vid Norvalla nu under hösten.

## AVSLUTNING PÅ LEK & BUSLANDET

Höstens avslutning skedde på Lek och buslandet i Örebro, där KFUM har låtit rita en karta inne bland hinderbanor och ruschkanor. Vi hade fem korta banor som de fick springa med sportident. Sedan fanns det även tid för lek och bus. Det blev en lyckad avslutning med hela 65 barn/ungdomar plus föräldrar från Milan. Så det var roligt att vara ute och visa att vi har så stor verksamhet.



## TORSDAGSTRÄNINGAR

Även om OL-skolan är slut så innebär inte det att aktiviteten är slut på torsdagar vid Klubbstugan. Under höst och vinter har Norabygdens SK ungdomsträning istället. Just nu är det barmarksträning i väntan på snön. Då är det stavgång, spänstövningar, stafetter, lekar och annat. Så fort snön kommer går vi över till skidåkning. Det är till stor del samma ungdomar vi har i Milan och Norabygdens SK. Det är från 6-7 åringar till 16 åringar med, och vi delar in oss i grupper efter hur många som kommer. För mer info kolla Norabygdens Sks hemsida.

/Klas

## Naturpasset

Årets naturpass omfattade naturpasset till fots på Norakartan och fotopasset i Centralorten med gamla bilder från Åke Mossbergs arkiv. Sammanlagt såldes 111 naturpass (84 naturpass till fots och 27 fotopass), vilket var en nedgång från 2014 och berodde på att vi då dessutom satsade på cykel- och torpletarpass i Kilsbergen.

Vid dragningen har följande personer vunnit varsitt presentkort på 250 kronor:

*Malin Dahlin, Nora*

*Therese Korkeakoski, Nora*

*Kristina och Tage Almnor, Nora*

*Birgitta Karlsson, Nora*

*Melker Eriksson, Nora*

*Lennart Mattsson, Ringshyttan*

*Birgit Andersson, Nora*

*Anita Blomfeldt, Nora*

Priserna kan avhämtas hos Fotocentralen

/Leif Hj

## Året går mot sitt slut

och det är dags att summera ihop verksamheterna i respektive kommitté.

Vill därför påminna om att årsberättelserna kan skickas till mig så snabbt som möjligt, så att jag kan börja skriva klubbens verksamhetsberättelse för 2015.

*Kjell Westerberg, sekreterare*

## 25-Manna 10 Oktober

Årets stafett gick av stapeln i skogarna utanför Vallentuna och 365 lag var anmälda för årets klubbuppgörelse. För OK Milans del började det med en liten miss och laget fick tyvärr bli efteranmält, men efter det så fick vi ovanligt snabbt in så pass många intresseanmälningar att det räckte till både ett fullt lag och ett betryggande antal reserver.

Innan tävlingsdagen nalkades så var det 5 personer som fått lämna återbud och reserverna kunde då plockas in i laget. Tävlingsmorgonen startade något kallt, frosten låg fortfarande kvar på marken när Per Eklöf sprang iväg på den 1:a sträckan. Han gjorde som vanligt en mycket bra insats och växlade endast 4:31 minuter efter täten.

Men samtidigt som Per var ute i skogen så var det en annan kamp som utspelades i en bil någonstans i närheten av Vallentuna, det var en kamp mot klockan och GPS'en. Mor och dotter Erlandsson i framsätet förde en alltmer uppstressad och frustrerad konversation som endast resulterade i att kartläsare och förare bytte plats, men tiden började oroväckande snabbt att rinna iväg och chansen att Josefin skulle lyckas hinna i tid till sin 2:a sträcka minskade drastiskt.

Som tur var så fanns Susanne på plats på TC och kunde göra sig redo för att springa sträckan istället. Efter ca 45 minuter av letande och åtskilliga varv i diverse rondeller så var äntligen den borttappade bilen på rätt väg (att följa trafik PM hade nog underlättat letandet). Josefin som var fast besluten att hinna i tid gjorde sig iordning och så fort bilen rullade in på parkeringsgårdet hoppade hon ur och rusade iväg för att hitta Susanne. Efter lite hjälp från Lindebygden hittade hon tillslut Susanne i växlingsfällan och efter en kort tids överläggning beslutade de att Josefin trots den stressande situationen skulle springa 2:a sträckan.

Då räckte tiden precis till för att klättra över staketet till fällan, byta plats på nummerlapp och pinne och ta sig till växlingsplanket innan Per kom rusande med kartan. Med tanke på de tidigare omständigheterna så klarade Josefin banan alldeles utmärkt bra och kunde växla över till Susanne och sitt övriga resesällskap (Sofia, Ida och Therese) på den 3:e sträckan.

Som tur var så hittade resten av laget till tävlingen utan problem, även om de som åkte buss med Lindebygden kunde meddela om en felåkning och Sanders lyckades hitta en helt egen väg och parkerade på tävlingsområdet strax bortanför sistakontrollen.

Vallentuna bjöd på en lättlöpt terräng och 4:e sträckslöparna med lagyttingarna Vilma och Oliver i spetsen (därefter Ingela och Ulrika) löpte runt sina banor så fort att det blev lite strul vid växlingen och Saga lyckades springa iväg på sin 5:e sträcka med fel karta men efter att ha vänt om så lyckades allt lösa sig. Saga och de övriga (Anders L, Anders LÖ och Jakob) på den längsta parallelsträckan skötte sig bra och kunde växla ut Christer Tapper, Åke, Peter Ö och Leif J på den 6:e sträckan. Även de gjorde bra lopp och Leif sprang såpass fort att Anders E som skulle gå ut sist på nästa sträcka inte var redo vid växlingsplanket.

Tidsskillnaderna på parallelsträckorna minskades stadigt efter varje sträcka och när Håkan, Jan-Åke, Filip och Anders E sprang in mål så skilde det bara några minuter emellan dom.

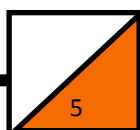
På plats vid växlingsplanket var nu lagets coach Morgan redo för att själv ta sig an den 23:e sträckan. Morgan hade under hela dagen flitigt följt laget och antecknat alla tider och när han var ute i skogen var det Henrik P som tog över coachrollen. Jonas som skulle springa 24:e sträckan hade nu börjat beräkna hur lång tid han skulle ha på sig i skogen för att kunna växla ut Lisa innan omstarten. Han kom fram till att om Morgan sprang sin bana på beräknad tid så skulle det finnas ganska gott om tid för att klara av tävlingens längsta sträcka innan växlingsfällan stängdes.

Morgan klarade av sin bana på ganska exakt den tid han beräknat och Jonas gjorde ett riktigt bra lopp och kunde växla ut Lisa på den sista sträckan med ganska god marginal till omstarten. Lisa gjorde ett kanonbra lopp och kunde springa in laget på en hedrande 150'e plats, den bästa placeringen vi haft på många år!

Segern i 25-manna gick till norska Halden följt av Stora Tuna och IFK Lidingö.

Ett stort tack och bra kämpat till alla som var med och sprang och hejade på, nästa år siktar vi ännu högre!

*/Therese*



## Svunna tider...



Denne charmige yngling är ingen mindre än vår egen Per Blomqvist, vid tidpunkten för studentexamen vid Eskilstuna Högre Tekniska Läroverk, 1959.

Porträttbilden är från elevalbumet över alla avgångsklasserna 1959, och karikatyren från elevtidningen "Analysen"

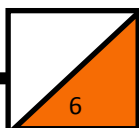


## ULLMAX

Vi fortsätter med Ullmax-försäljningen över hela säsongen. Beställ via Agneta H, Camilla P eller Barbro P, men det går också bra genom Ullmax web-sida [www.ullmax.se](http://www.ullmax.se) där man klickar i vilken klubb man vill stödja med köpet.

Kom ihåg att klubben tjänar ca 30% på allt vi köper via klubb-försäljningen, och 20% via web-försäljningen, och att det alltid finns bytesrätt, det går bra att byta storlek eller lämna tillbaka om varan inte var det man tänkt sig.

Agneta



ALLA MEDLEMMAR HÄLSAS

VÄLKOMNA TILL

**OK MILANS**

**ÅRSMÖTE**

SÖNDAG 31/1-16 KL. 17.00 VID DIGERBERGET



SEDVANLIGA

ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR

OCH VAL AV ÅRETS MILANIT

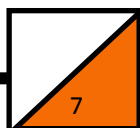
SAMT EVENTUELLA ÖVRIGA AKTUELLA ÄRENDEN

DAGORDNINGEN LÄGGS UT PÅ HEMSIDAN

CA 14 DAGAR I FÖRVÄG.

FIKA SERVERAS EFTERÅT

STYRELSEN OK MILAN



# OK Milan bockar och gratulerar

## 50 år

Leif Eriksson	66-03-18
Susanne Forsberg	66-04-05
Lars-Erik Larsson	66-02-05
Hans Liberg	66-03-14
Ola Sjöstedt	66-04-10

## 75 år

Leif Karlsson	41-03-14
Ove Karlsson	41-03-03

### INFÖR LÖPEX

Den 2:a december anordnar OK Milan deltävling nummer 2 i Löpex vinterserie. Tävligen kommer att utgå från Norvalla. Banläggare är Therese Korkeakoski.

Funktionärer runt tävlingen är bl.a. Leif Eriksson, Janne Fransson och Kjell Westerberg. Stefan Öberg kommer att ansvara för anmälan, kartor och datordelen.

Vid denna tidnings utgivning kommer tävlingen redan ha varit, men titta gärna på hemsidan efter resultaten. Vi hoppas på stor uppslutning och ett bra vinterväder.

### KOLMILAN 2016

Orica och Sveaskog har välvilligt i samband med annan avverkning huggit och barkat cirka 80 kubikmeter lövved och skänkt till vår kommande kolmila. Genom Sigurds försorg har veden körts till Pershyttan och vi har under ett antal arbetsdagar kapat den till lämpliga längder och lagt upp den på tork i avvaktan på resning nästa sommar.

*/Leif Hj*

## STORT TACK

TILL ALLA ER SOM HJÄLPT TILL  
MED ATT SKRIVA OM OK MILANS  
VERKSAMHET UNDER ÅREN!  
DET ÄR TACK VARE ER SOM  
MILRÖK KAN HÅLLAS

LEVANDE

# God Jul

och

# Gott Nytt År

Önskar informationskommittén





## Löpex Vinterserie 2 december 2015

OK Milan stod som arrangörer till deltävling 2 i Löpex vinterserie. Så många som 77 stycken orienteringssugna löpare samlades vid Norvalla på onsdagskvällen för att springa nattorientering.

Starten gick vid Fibbetorp och banorna var snabblöpta tack vare den stigriga terrängen. Snabbast på den långa banan blev Hagabys Martin Regborn. På mellanbanan vann Johannes Äng Hagaby och Rebecca Nylin Tisaren vann damklassen. På den korta banan briljerade OK Milans Sanna Sander som slog till med en seger och Vilma Larsson som sprang hem 3:e platsen.



### AKTIVITETSKALENDERN

OK Milan arrangerar gemensamma träningar 4 gånger i veckan där alla är välkomna att delta. Information om veckans aktiviteter kan man se i OK Milans facebookgrupp och ibland även på hemsidan.

#### Vinterschema:

**Måndag:** Styrkegymnastik, Ås skolas gymnastiksal, Kl 18:00

**Tisdag och Torsdag:** Utomhuspass, Norvalla alt. klubbstugan, Kl 18:00

**Söndag:** Distanspass, Kl 10:00

### Julsaluten 2015

Traditionenlig julsalut ordnas även denna julhelg.

Samling kl 10:00 JULDAGEN vid Digerberget

I händelse av skidföre blir det skidskytte, annars genomförs tävlingen som springskytte.

Kom i god tid så tävlingen kommer igång snabbt och kan avslutas innan tidiga pulkaåkare eller andra friluftsentresserade dyker upp!!

### Stadscupen 2016

I Januari kommer stadscupen återigen dra igång. Som vanligt kommer 3 st banlängder att erbjudas med start från kl 18:00. mer info om deltävlingarna kommer på hemsidan. Välkomna!

# TÄVLINGSRESULTAT HÖSTEN 2015

## 22/9 Nattugglan

1	Per Eklöf	Bana 1	43:11
12	Jörgen Holmström	Bana 4	46:27

## 26/9 Trampen medel

5	Therese Korkeakoski	D21	34:36
13	Eva Korkeakoski	D50	1:28:19

## 27/9 Arosträffen

2	Josefin Erlandsson	D18	41:37
3	Ida Vikman	ÖM 5	38:32
4	Per Eklöf	H21	38:00
5	Lisa Westerberg	D21	49:33
7	Filip Söderlund	ÖM 8	49:29
7	Jan-Åke Stolt Karlsson	H55	34:55
7	Susanne Eriksson	D21	54:43
21	Catrine Stolt	ÖM 5	1:01:55

## 3/10 PreO, DM, Natt

35	David Stansvik	Pre-A	
----	----------------	-------	--

## 3/10 Älgdrevet

		<b>lång</b>	
1	Therese Korkeakoski	D21K	54:04
2	Josefin Erlandsson	D20E	1:27:53
6	Lisa Westerberg	D21	1:09:21
6	Oliver Pettersson	H12	44:48
9	Håkan Liberg	ÖM7	38:34
12	Anders Löwgren	H45	1:18:15
23	Hans Liberg	ÖM8	1:02:20
29	Jessica Korkeakoski	ÖM5	1:11:09
33	Eva Korkeakoski	ÖM5	1:19:35
34	Ingela Pettersson	ÖM5	1:24:31
	Filip Söderlund	H21K	Ej godkänd

## 3/10 PreO, DM, Uppland tempo

46	David Stansvik	Pre-A	
----	----------------	-------	--

## 4/10 Älgdrevet

		<b>medel</b>	
3	Therese Korkeakoski	D21	37:25
4	Britt-Marie Eklöf	D70	41:06
4	Josefin Erlandsson	D20E	34:23
5	Filip Söderlund	H21	44:00
8	Sanna Sander	D12	30:10
9	Niklas Sander	ÖM7	34:01
9	Oliver Pettersson	H12	41:59
10	Ulrika Sander	D40	45:24
10	Anders Löwgren	H45	34:10
11	Lisa Westerberg	D21E	42:25
14	Ingela Pettersson	D40	1:00:03
20	Jessica Korkeakoski	ÖM5	45:44
22	Jörgen Holmström	ÖM5	46:07
26	Eva Korkeakoski	D50	1:23:29
26	Åke Mossberg	H65	34:22
27	Östen Eklöf	H70	38:15
31	Inga Holmström	ÖM5	58:25

## 4/10 PreO dag

21	David Stansvik	Pre-A	
----	----------------	-------	--

## 10/10 25manna

<b>151</b>	<b>OK Milan 1</b>	<b>7:07:53</b>	
1.	Per Eklöf	42:12	96
2.	Josefin Erlandsson	38:31	112
3.	Therese Korkeakoski	34:11	115
3.	Susanne Eriksson	36:17	114
3.	Sofia Erlandsson	45:39	156
3.	Ida Vikman	57:35	198
4.	Oliver Pettersson	18:39	132
4.	Vilma Larsson	20:52	116
4.	Ingela Pettersson	19:37	163
4.	Ulrika Sander	19:23	203
5.	Anders Larsson	46:02	137
5.	Saga Sander	52:25	160
5.	Anders Löwgren	44:55	157
5.	Jakob Fransson	41:52	168
6.	Christer Tapper	44:29	165

## Forts. 25-manna

6.	Åke Mossberg	43:42	169
6.	Peter Östlund	44:42	166
6.	Leif Johansson	38:53	153
7.	Jan-Åke Israelsson	41:54	171
7.	Filip Söderlund	43:25	173
7.	Håkan Liberg	52:57	166
7.	Anders Eriksson	42:01	156
23.	Morgan Johansson	40:39	154
24.	Jonas Lindahl	1:00:33	156
25.	Lisa Westerberg	46:14	151

## 15/10 Orient- Expressen

18	Inga Holmström	Klass C	44:09
27	Jörgen Holmström	Klass C	47:13

## 17/10 Daladubbeln, stafett

6	OK Milan 1	D17-20	1:05:34
---	------------	--------	---------

1.	Josefin Erlandsson	30:44	6.
2.	Saga Sander	34:50	6

<b>34</b>	<b>OK Milan /KFUM 1</b>	<b>D12</b>	<b>44:16</b>
-----------	-------------------------	------------	--------------

1.	Sanna Sander	21:15	37
2.	Karin Lindgren	23:01	34

## 17/10 Daladubbeln, ind. ÖM

12	Ida Sander	ÖM 7	34:51
----	------------	------	-------

## 18/10 Daladubbeln, patrull

5	Josefin Erlandsson	D17-20	2:40:24
	& Saga Sander		

## 17/10 Helg utan älg Lång

18	Jan-Åke Israelsson	H55	1:29:39
----	--------------------	-----	---------

## 18/10 Helg utan älg Medel

15	Jan-Åke Israelsson	H55	47:19
----	--------------------	-----	-------

## 18/10 Älgfritt

2	Lisa Westerberg	D21	31:34
7	Per Eklöf	H21	25:08
10	Jan-Åke Stolt Karlsson	ÖM8	30:06
11	Catrine Stolt	ÖM5	49:47
17	Hans Liberg	ÖM8	32:16
19	Håkan Liberg	ÖM8	32:50
19	Filip Söderlund	H21	32
28	Susanne Eriksson	ÖM7	37:17
	Britt-Marie Eklöf	D70	ej godkänd

## 25/10 Oktoberracet

8	Jan-Åke Stolt Karlsson	ÖM8	39:31
16	Catrine Stolt	ÖM5	47:20

## 30/10 PreO, DM, Göteborg Natt

96	54	David Stansvik	Pre-A
----	----	----------------	-------

## 31/10 Pepparkaksjakten PreO,

115	16	David Stansvik	Pre-A
-----	----	----------------	-------

## 1/11 PreO Lerum

156	26	David Stansvik	Pre-A
-----	----	----------------	-------

## 8/11 Slutskubbet

### 1 OK Milan 2 Klass 1 1:34:31

1.	Clas Wahlberg
2.	Bengt Kammerland

### 1 OK Milan 1 Klass 2 1:26:15

1.	Åke Mossberg
2.	Per Eklöf

### 1 OK Milan 2 Klass 3 40:22

1.	Oliver Pettersson
2.	Ingela Pettersson

### 1 OK Milan 3 Klass 4 1:19:57

1.	Leif Johansson
2.	Karin Johansson

### 1 OK Milan 1 Klass 5 1:09:24

1.	Mio Eriksson
2.	Klas Larsson

### 2 OK Milan 2 Klass 2 1:29:52

1.	Håkan Liberg
2.	Hans Liberg

### 2 OK Milan 1 Klass 3 48:16

1.	Jessica Korkeakoski
2.	Eva Korkeakoski

### 2 OK Milan 4 Klass 4 1:23:16

1.	Ulrika Sander
2.	Niklas Sander

### 2 OK Milan 3 Klass 5 1:14:32

1.	Sanna Sander
2.	Saga Sander

### 3 OK Milan 3 Klass 2 1:31:47

1.	Filip Söderlund
2.	Lisa Westerberg

### 3 OK Milan 1 Klass 4 1:53:01

1.	Agneta Hasselkvist
2.	Sven Jacobson

### 3 OK Milan 2 Klass 5 1:17:18

1.	Vilma Larsson
2.	Anders Larsson

### 4 OK Milan 2 Klass 4 1:53:17

1.	Östen Eklöf
2.	Britt-Marie Eklöf

### OK Milan 1 Klass 1 Ej godkänd

1.	Emma Fossan
2.	Ida Sander

### OK Milan 3 Klass 3 Ej godkänd

1.	Viktor Rönnbacka
----	------------------

### OK Milan 5 Klass 4 utgått

1.	Stefan Öberg
----	--------------

## 15/11 Fakiren

2	Hans Liberg	Korten	46:03
---	-------------	--------	-------

4	Lisa Westerberg	Mellan-Damer	1:17:50
---	-----------------	--------------	---------

7	Per Eklöf	Fakiren	1:46:34
---	-----------	---------	---------

8	Håkan Liberg	Korten	52:17
---	--------------	--------	-------

## 15/11 Korten

4	Jörgen Holmström	H65	48:33
---	------------------	-----	-------

10	Inga Holmström	D55	1:08:58
----	----------------	-----	---------

## Ingen Milrök på mail

Gå in på OK Milans hemsida: [www.okmilan.org](http://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](mailto:Jessica.Korkeakoski@hotmail.com)

eller

[milrok.okmilan@hotmail.com](mailto:milrok.okmilan@hotmail.com)

## Har ni bytt mailadress?

Glöm inte att meddela mailadress till både:

Per Eklöf: [per-e@telia.com](mailto:per-e@telia.com)

och

Niklas Sander: [niklas.sander@telia.com](mailto:niklas.sander@telia.com)

## Milrök 2016



<i>Månad</i>	<i>Manus</i>	<i>Utgivningsdatum</i>
<i>Mars</i>	<i>14 mars</i>	<i>21 mars</i>
<i>Juni</i>	<i>6 juni</i>	<i>13 juni</i>
<i>September</i>	<i>26 september</i>	<i>3 oktober</i>
<i>December</i>	<i>5 december</i>	<i>12 december</i>

