

MILRÖK

OK Milans klubbtidning



Inför kolmilan 2012



December 2011



Ordförande har ordet.

Nu håller 2011 på att gå mot sitt slut och planeringen inför 2012 håller på att ta form. Jag har lite svårt att fatta vart 2011 har tagit vägen, jag tycker att jag nyss skottade snö i januari.



För oss i Ok Milan har dock 2011 varit något lugnare, om man jämför med tidigare två år, som helt dominerades av O-ringen. Ett glädjande minne som jag bär med mig från 2011 är vårt DM i Born. Fint väder och många glada människor som var mycket nöjda med natur samt banläggning.

Det som händer närmast under 2012 är:

- Stadscup i januari.
- Årsmötet den 29 Januari 2012, i klubbstugan.
- Planering inför DM i maj.

Till sist vill jag tacka Er alla Milaniter för det här året med en dikt av Caj Lundgren (Kajenn).

År och dag

*Vad tiden liksom är i själva grunden
och till sin allra innersta natur
kan ingen rätt förstå i själva stunden.*

*En osedd våg som slår och slår mot stranden,
det där som går och går och går och går:
i samma stund du hade den försvann den.*

*Den är en ström och samtidigt en bur,
ett osynligt och ändlöst spår i sanden,
ett slutet rum som ingen tar sig ur.*

*Något som inte finns men är för handen.
Ett stycke därav kallar vi ett år.*

God Jul och Gott Nytt År!

Önskar ordförande Marie-Louise Forsberg-Fransson





MEDLEMSNYTT

Nya medlemmar

Bo Källström Furuhäll PL 672, 711 77 Stråssa!

Missades i förra numret!



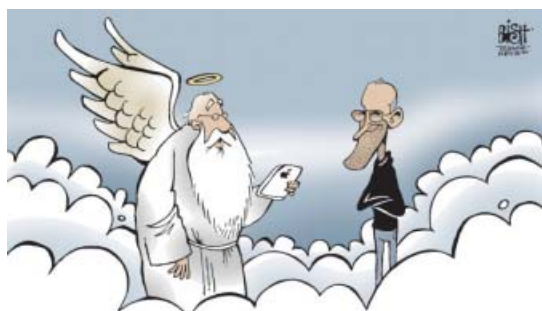
Engla Larsson Egnahemsvägen 32, 713 32 Nora

Anders Larssons son:

Fabian Larsson Skogsgränd 3, 713 32 Nora

Adressändring

Hans-Åke Åkesson Fårhagsvägen 1,
739 70 Skinnskatteberg



TO BE HONEST, MR. JOBS, THE LAST TIME AN APPLE CAUSED SO MUCH EXCITEMENT AROUND HERE INVOLVED ADAM, EVE AND A SNAKE...

Medlemsantal

407

Adressändringar meddelar du till:

OK Milan, c/o Monica Höglund,
Krutstampsvägen 32
713 72 Gyttorp

E-postadress:

monica.hoglund@home.se

<i>Innehållsförteckning</i>	<i>Sid</i>
<i>Ordföranden har ordet</i>	2
<i>Den här sidan</i>	3
<i>Slutskubbet</i>	4
<i>Poängtävlingarna 2012</i>	5
<i>Stadscupen, naturpassat och lång-KM</i>	6
<i>Jubilarer o 25-manna</i>	7
<i>25-manna, Aktivitetskalendern och För årsmötet</i>	8
<i>Årsmötet</i>	9
<i>Kolmilan 2012</i>	10
<i>Ungdomsverksamheten o Ol-skolan samt Julsaluten</i>	11
<i>Tävlingsresultat senhösten, Ullmax och Tack från info-kommittén</i>	12
<i>Milrök o</i>	
<i>God Jul o Gott Nytt År</i>	13



Prova "Ullmax" och stötta klubben.

OK Milan
50 år
1952 - 2002





Slutskubbet 2011-11-12



Publiken



Start klass 1

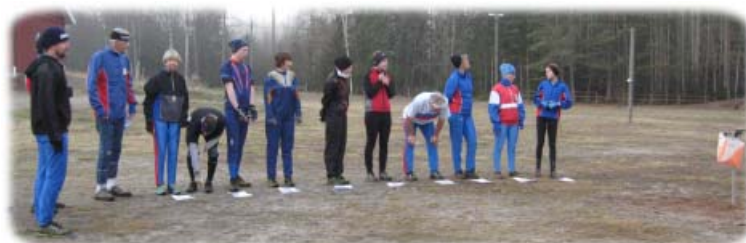


Segrarlagen
Tilda o Josefin
Jonas o Östen

Start klass 2



Lag Kerstin, Klas o Mio



Plac	Starttid	Klass	Namn	Bana	Sträcktid	Namn	Bana	Måltid	Sluttid	Plac	Efternamn	Förnamn	Ort	Tid
1	10:15:00	1	Tilda Fransson	11	20:18:00	Josefin Erlandsson	12	48:27:00	68:45:00	1	Fransson	Tilda	OK Milan	20:18:00
2	10:15:00	1	Ida Vikman	11	22:13:00	Agneta Hasselqvist	12	50:20:00	72:33:00	2	Korkeakoski	Jessica	OK Milan	21:40:00
3	10:15:00	1	Rasmus Johansson	11	42:36:00	Johan Johansson	12	44:49:00	87:25:00	3	Vikman	Ida	OK Milan	22:13:00
4	10:15:00	1	Jessica Korkeakoski	11	21:40:00	Eva Korkeakoski	12	72:46:00	94:26:00	4	Johansson	Rasmus	OK Milan	42:13:00
Bana 11														
1	10:15:00	2	Östen Eklöf	22	41:07:00	Jonas Lindahl	23	45:28:00	86:35:00	1	Korkeakoski	Therese	OK Milan	36:51:00
2	10:15:00	2	Terese Korkeakoski	22	36:51:00	Tom Korkeakoski	23	52:15:00	89:06:00	2	Sander	Saga	OK Milan	37:07:00
3	10:15:00	2	Kerstin Larsson	22	41:10:00	Klas Larsson	23	48:53:00	90:03:00	3	Westerberg	Lisa	OK Milan	38:15:00
4	10:15:00	2	Britt-Mari Eklöf	22	50:35:00	Per Eklöf	23	40:30:00	91:05:00	4	Brodin	Annika	Lindebyggdens OK	40:54:00
5	10:15:00	2	Saga Sander	22	37:07:00	Jan-Åke Israelsson	23	55:24:00	92:31:00	5	Eklöf	Östen	OK Milan	41:07:00
6	10:15:00	2	Martin Vidfelt	22	42:52:00	Tomas Vidfelt	23	53:14:00	96:06:00	6	Larsson	Kerstin	OK Milan	41:10:00
7	10:15:00	2	Annika Brodin	22	40:54:00	Tomas Karlsson	23	55:27:00	96:21:00	7	Sander	Ulrika	OK Milan	41:11:00
8	10:15:00	2	Ulrika Sander	22	41:11:00	Niklas Sander	23	62:58:00	104:09:00	8	Vidfelt	Martin	Lindebyggdens OK	42:52:00
9	10:15:00	2	Bengt Kammerland	22	48:18:00	Sven Jacobsson	23	82:36:00	130:54:00	9	Johansson	Johan	OK Milan	44:59:00
10	10:15:00	2	Lisa Westerberg	22	38:15:00	Filip Söderlund	23	Brutit	Brutit	10	Kammerland	Bengt	OK Milan	48:18:00
										11	Erlandsson	Josefin	OK Milan	48:27:00
										12	Hasselqvist	Agneta	OK Milan	50:20:00
										13	Eklöf	Britt-Marie	OK Milan	50:35:00
										14	Korkeakoski	Eva	OK Milan	72:46:00
Bana 12 och 22														
1										1	Eklöf	Per	OK Milan	40:30:00
2										2	Lindahl	Jonas	OK Milan	45:28:00
3										3	Larsson	Klas	OK Milan	48:53:00
4										4	Korkeakoski	Tom	OK Milan	52:15:00
5										5	Vidfelt	Tomas	Lindebyggdens OK	53:14:00
6										6	Israelsson	Jan-Åke	OK Milan	55:24:00
7										7	Karlsson	Tomas	Lindebyggdens OK	55:27:00
8										8	Sander	Niklas	OK Milan	62:58:00
9										9	Jacobsson	Sven	OK Milan	82:36:00
10										10	Söderlund	Filip	OK Milan	Ej godk





Inbjudan OK Milans Poängtävlingar 2012

Priser o regler	12 poängtävlingar och Poängrevanschen genomförs på tisdagskvällar under året och de som deltagit 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.					
GPS	Kan hyras för 20:-, begränsat antal. Vädet har betydelse då det inte fungerat så bra när det är regn och åska. Resultatet lägger jag in hemma efter tävlingen pga tidsbrist under tävlingen.					
Övrigt	RunOway kommer i fortsättningen att ersättas MapandCoach med lite annat upplägg. Du har där 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 förtast.					
Resultat	www.okmilan.org/arrangemang/poängtävlingar 2011 eller klicka på släpkärran så kommer ni direkt dit. Under Sträcktider hittar du Winsplitfilen och den läggs ut ca 21.00, beroende på när jag kommer hem från tävlingen. 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 ritas 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	Blå			
	Bana 2	ca 4,3-4,8 km	Blå/röd			
	Bana 3	ca 3,0-3,5 km	Blå/röd			
	Bana 4	ca 2,5 km	Gul/orange			
START-AVGIFTER	Utomst. vuxen (ej OK Milan)		40:-			
	Utomst. Ungd. t o m 20 år (Tidigare 16)		20:-			
	OK Milan/Orica vuxen		20:-			
	OK Milan/Orica ungdom t o m 20 år		Gratis			
	Hyra SI-bricka 10:- för utomstående, övriga gratis.					
Sportident	Sportident-tidtagning och sträcktidskrivare 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:- 2010-11-03					
OBS! Glöm ej att stämpla ut i datorn EFTER målstämpling! OBS!						
Nr	Datum	Plats	Banläggare	Bitr. banläggare	Karta	Sista start
1	2012-04-17-ti	Pershyttan/Kottaberget	Rolf Persson	Gunnar Haglund		18.30
2	2012-04-24-ti	Bälgsjön. Paradiset	Lars Jacobsson		Stigar revideras för bättre överskådlighet.	19,00
3	2012-05-08-ti	Badet Ramsjön	Per Höglund			19,00
4	2012-05-15-ti	Born/Hammarby	Jan-Åke Israelsson			19,00
5	2012-05-22-ti	Born	Fam. Korkeakoski			19,00
6	2012-06-24-sö	Skrikarboda	Rolf Pettersson		KFUM	9.30-12.30
7	2012-06-26-ti	Fellingsbro	John Martinsson			19,00
8	2012-07-03-ti	Annaboda	Erik Nilsson		Hagaby	19,00
9	2012-07-10-ti	Bälgsjön	Fam. Lindahl			19,00
10	2012-07-31-ti	Västra bergen	Gunnar Haglund			19,00
11	2012-08-07-ti	Lockhyttan	Stefan Öberg	Östen Eklöf	OK Milan/KFUM	19,00
12	2012-08-21-ti	Larsåsen, Stensjön grillplats	Kjell Westerberg			18,30
13	2012-08-28-ti	Poängrevanschen UTAN Jakstart och varvning	Morgan Johansson			18,30
Vägvisning till tävlingarna finns på OK Milans hemsida torsdagen före tävling.						
Välkomna!						



OK Milan bockar och gratulerar



50 År

19620108	LINDAHL	INGMARI	KVARNÅSEN, STRIBERG	713 93	NORA
19620215	ZETTERMAN	PETER	HAVREVÄGEN 5	713 34	NORA
19620322	ERIKSSON	PER-ERIK	ULRIKSDAL, PL. 12022	713 93	NORA

60 År

19520511	SANDER	ELISABETH	ARVODESVÄGEN 13	129 33	HÄGERSTEN
----------	--------	-----------	-----------------	--------	-----------

70 År

19420118	TENOR	ANDERS	SÖRBYBACKEN 5341	702 21	ÖREBRO
19420428	ERIXON	JOHNNY	KVASTAVÄGEN 25	710 41	FELLINGSBRO

75 År

19370123	WRETÄNG	KERSTIN	BJÖRKSÄTERS SVÄGEN 5	703 75	ÖREBRO
----------	---------	---------	----------------------	--------	--------

80 År

19320516	WICKSTRÖM	BIRGITTA	ROSENKULLAVÄGEN 8 A	711 35	LINDESBERG
19320620	BERGDAHL	ALF	NORRBACKAVÄGEN 1B	703 63	ÖREBRO



25-manna 2011

Årets 25-manna gick i år av stapeln utanför Södertälje. Det var skönt för då var det inte så långt att åka och vi fick sovmorgon, för avresan var inte förrän 05.30. Som de senaste åren så samåkade vi med Lindebygden, en konkurrent vi gärna vill slå.

Laget innan start såg bra ut. Vi fick ett sent återbud, men efter lite omstuvningar i laget och att vi lyckligtvis hade Irene Zander med på resan upp som kunde hoppa in och springa, så löste sig det problemet galant.

Det gick inledningsvis bra. Jonas tappade 10 min på täten på första sträckan och det gjorde att efterföljande sträckor fick bra häng att springa på. Alla gjorde sedan bra/mycket bra och stabila insatser.

Vädret var fint, inte alls så kallt och bedrövligt som det kan vara. Sporttältet välfyllt, både med folk och sportartiklar. Det fanns egentligen inte alls något att klaga på under dagen.

Resultatrapport:

1. 247 Jonas
2. 230 Klas
3. 192 Lisa/Marika/Agneta/Ingmari
4. 176 Josefin/Tilda/Ida/Irene
5. 189 Jan-Åke/Anders Larsson/Anders Löfgren/Samuel
6. 153 Åke/Östen/Per H/Rolf P





- 7. 173 Jacob/Sven/Niklas/Morgan
- 23. 171 Saga
- 24. 176 Terese
- 25. 175 Tom

Slutplaceringen blev således 175, bra jobbat. Ett resultat att ta sikte på att slå nästa år naturligtvis. Och hur gick det med fajten med Lindebygden då? Jo den vann vi år med råge, de var nog en sträcka efter till slut. Det blir nog svårare att slå nästa år däremot. Men, alla milaniter, tänk på detta under den tunga och härliga vinterträningen: det kommer en 25-manna även nästa år och då ska vi åter vara ”på topp”.

ingmari



Aktivitetskalendern



Dec	Aktivitet
Torsdag 1	18.00 Digerberget
Söndag 4	10.00 Stadsskogen distans, samling hos Tom vid Backalack
Måndag 5	18.00 Ås skola styrka
Tisdag 6	18.00 Norvalla intervaller
Onsdag 7	18.00 Löpex nattcup Hagaby
Torsdag 8	18.00 Digerberget
Söndag 11	10.00 Stadsskogen distans, samling hos Tom vid Backalack
Måndag 12	Milrök / 18.00 Ås skola styrka
Tisdag 13	18.00 Norvalla intervaller
Onsdag 14	18.00 Löpex nattcup OK Milan
Torsdag 15	18.00 Digerberget
Söndag 18	10.00 Stadsskogen distans, samling hos Tom vid Backalack
Måndag 19	18.00 Ås skola styrka
Tisdag 20	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 22	18.00 Digerberget
Lördag 24	Ho hoo God jul!
Måndag 26	18.00 Ås skola styrka?
Tisdag 27	18.00 Norvalla intervaller
Torsdag 29	18.00 Digerberget
Lördag 31	GOTT NYTT ÅR!

Jan	Aktivitet
Tisdag 3	Stadscupen tävling 1
Torsdag 5	18.00 Digerberget
Torsdag 12	18.00 Digerberget
Tisdag 17	Stadscupen tävling 2
Torsdag 19	18.00 Digerberget
Torsdag 26	18.00 Digerberget
Tisdag 31	Stadscupen tävling 3

Febr	Aktivitet
Torsdag 2	18.00 Digerberget
Torsdag 9	18.00 Digerberget
Tisdag 14	Stadscupen tävling 4
Torsdag 16	18.00 Digerberget
Torsdag 23	18.00 Digerberget
Tisdag 28	Stadscupen tävling 5

Mars	Aktivitet
Torsdag 1	18.00 Digerberget
Torsdag 8	18.00 Digerberget
Tisdag 13	Stadscupen tävling 6
Torsdag 15	18.00 Digerberget
Söndag 18	Möte motionskommittén
Måndag 19	Manusstopp Milrök
Torsdag 22	18.00 Digerberget
Måndag 26	Milrök
Torsdag 29	18.00 Digerberget

På torsdagar kl 18 tränar OK Milan tillsammans med Norabygdens SK med utgångspunkt från Digerberget. Det finns en grupp som leds av NSK med barn i åldrar 7-12 som leker, springer och går stavgång. Övriga springer gemensamt, oftast med pannlampa. Några går stavgång i slalombacken. Efteråt är det gemensamt fika. Alla är välkomna! Kom och var med i gemenskapen!

Mvh Klas

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 29/1 KL. 17.00 VID DIGERBERGET

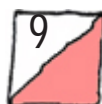


SEDVANLIGA
ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR
OCH VAL AV ÅRETS MILANIT
SAMT EVENTUELLA ÖVRIGA AKTUELLA ÄRENDEN

DAGORDNINGEN LÄGGS UT PÅ HEMSIDAN
CA 14 DAGAR I FÖRVÄG.

FIKA SERVERAS EFTERÅT

STYRELSEN OK MILAN





Kolmilan 2012

Arbetet med nästa års kolmila fick en flygande start med 11 st som mötte upp premiärdagen.

Följande "Kolmilaniter" har gjort ett nytt kalhygge:
Östen, Hans-Erik, Sigurd Hallor, Leif Hjulström, Per Höglund,
Jörgen och Inga, Lars Israelsson, Inge Andersson, Jan-Olof Sandell,
Nils-Gunnar Larsson, Bosse Larsson och Bengt Kammerland (Hop-
pas ingen är glömd). Jörgen har också varit där ensam vid ett flertal
tillfällen och jobbat.



Allt är nu hugget och rundbarkat och det tog 4 veckor. Resultatet
blev 80 m³ som kommer att köras fram i slutet av april eller början maj.

Historier

Fransmannen sa om sin kvinna: hon har så smal midja att när hennes man tar händerna runt midjan så möts fingertopparna. Och det beror inte på att fransmännen har stora händer.

Svensken sa: den svenska kvinnan har så långa ben att när hon är ute o rider då släpar benen i marken. O det beror inte på att vi har små hästar i Sverige!

Greken säger. När den grekiske mannen går hemifrån daskar han sin fru i rumpan. När han kommer hem dallrar rumpan fortfarande. De beror inte på att den grekiska kvinnan är tjock utan på att grekerna har så kort arbetstid...

En söndagsmorgon klev jag upp tidigt, klädde på mig, ordnade frukost, matsäck och gick tyst ut till garaget.
Kopplade på båten, satt mig i bilen och backade ut. Vinden ven och regnet stod som spön i backen. Jag hörde på radion att det skulle fortsätta hela dagen. Jag körde tillbaka in i garaget och smög in i huset.
Klädde av mig och kröp ner hos min fru och viskade, det är ett jäkla väder ute.
Min fru svarade mjukt, Ja och min dumma man är ut i det och fiskar.
Så startades bråket

Min fru sa, Till vår bröllopsdag vill jag ha något blankt som går från 0 - 100 på 5 sekunder.
Jag köpte en badrumsvåg
Så startades bråket

Min fru såg sig själv spegeln efter att hon duschat. Hon sa, jag är tjock, gammal, och ful. Snälla säg något snällt.
Jag svarade, det är ju i alla fall inget fel på din syn.
Så startades bråket

Min fru och jag låg i sängen och tittade på Vem vill bli miljonär. Jag vände mig mot henne och sa vill du ha sex?
Nej svarade hon
Jag frågade är det ditt slutgiltiga svar?
Hon tittade inte ens på mig utan sa Ja.
Jag svarade, då vill jag ringa en vän
Så startades bråket





Ungdomsverksamheten och OL-skolan hösten 2011.

Under hösten 2011 har det varit full fart på OL-skolan.

Ulrika och Camillas nybörjargrupp har fått ingå i fjolårets nybörjargrupp, (ca 20 barn), och har tillsammans med Eva, Agneta, Jessika och en del föräldrastöd till de yngsta deltagarna, fortsatt att träna karttecken och väderstreck, passa kartan och följa banor på inskolningsnivå. Till mångas förtjusning och ett fåtals fasa har de ibland lämnat stigar och följt andra ledtrådar. Och gärna passat på att bli riktigt våta och leriga, vilket bådar gott för fortsättningen. Några stycken vågade sig t.o.m på inskolningsbana tillsammans med förälder vid OK Milans DM-arrangemang i Born.

Anders E och Anders L har haft nästa grupp på vit nivå, också ca 15 barn, som fortsätter träna på längre turer ut i skogen med karta och kompass.

Den äldsta gruppen, på gul nivå leds av Niklas, Erik och Anders T, där deltog ca 10 barn, som också deltar i fyrklövertävlingar m.m.

Ett mycket populärt moment är när vi riggat upp en kort bana på planen utanför huset, där man springer fortast möjligt mellan kontrollerna, och sedan läser av och får sin tidlapp. Det brukar bli många varv och många lappar för de flesta.

En hel del föräldrar är med och hjälper till med frukt och saft, tränar själva eller går i Östens nybörjarskola, fler familjer än på länge, vilket är mycket glädjande.

De äldre ungdomarna ingår nu i träningsgruppen, där även den gula gruppen deltar i de träningar som passar dem.

Sedan OL-skoleterminen tog slut har ett flertal barn, föräldrar och andra aktiva fortsatt med torsdagsträningar, som bedrivs tillsammans med Skidklubben.

11-12 av våra ungdomar deltog i DM-tävlingarna, ifrån inskolning till 14-klass.

Agneta

Julsaluten

Sedvanlig utmaning på juldagsmorgonen med skidskytte (springskytte i händelse av barmark) vid Digerberget. Start 10.00, men kom i god tid innan för anmälan, så tävlingen kommer igång snabbt. Det brukar droppa in pulkaåkare vid 11-tiden, och då bör merparten av tävlingen vara klar.





Tävlingsresultat sen-hösten

Kort-KO KFUM Örebro 13 sept				OL-Ronden OK Hedströmmen 24 sept				SM Ultralång, HJS Vansbro OK 1 okt			
K.B.	3	Saga Sander	23:56	D45 (7)	3	Ing-Marie Lindahl	01:05:53	D20 SM (31)	25	Marika Lindahl	02:08:39
L.B.	11	Jonas Lindahl	33:55:00	H18 (5)	3	Jonas Lindahl	01:04:35	H18 SM (73)	61	Jonas Lindahl	01:47:26
L.B.	13	Jakob Fransson	38:23:00	H50 (9)	3	Jan-Åke Israelsson	01:02:54	Nya Älgdrevet, HJS Vansbro OK 1 okt			
L.B.	21	Ing-Marie Lindahl	49:56:00	H55 (14)	10	Stefan Öberg	01:14:53	D14 (20)	5	Saga Sander	35:10:00
Motions-OL Tyrterängen 15 sept				Ö 6 (3)	2	Sven Jacobson	01:21:53	D14 (20)	10	Tilda Fransson	43:29:00
Bana 2	9	Annette Halvorsen	47:37:00	Ö 8 (9)	8	Agneta Hasselkvist	01:22:57	D21 (26)	17	Teresé Korkeakoski	01:09:49
Bana 3	32	Bengt Stark	44:17:00	Korpen Garphyttans IF 25 sept				D21 (26)	23	Lisa Westerberg	01:21:03
Tivedsträffen 18 sept				D14 (2)	1	Saga Sander	33:03:00	D45 (35)	28	Ing-Marie Lindahl	56:59:00
Ö7	6	Jörgen Holmström	56:18:00	D16 (3)	3	Jessica Korkeakoski	01:48:37	D45 (35)	35	Eva Korkeakoski	01:29:35
Ö8	11	Inga Holmström	01:17:11	D21 (11)	3	Teresé Korkeakoski	55:55:00	H16 (22)	15	Jakob Fransson	56:04:00
OL-Ronden OK Hedströmmen 23 sept				D21 (11)	5	Lisa Westerberg	56:50:00	Nya Älgdrevet, HJS Vansbro OK 2 okt			
D45 (8)	8	Ing-Marie Lindahl	01:26:27	D40 (6)	5	Ulrika Sander	01:04:57	D14 (23)	12	Saga Sander	26:01:00
H18 (4)	2	Jonas Lindahl	46:17:00	D45 (3)	3	Eva Korkeakoski	01:19:26	D14 (23)	18	Tilda Fransson	29:37:00
H65 (8)	3	Östen Eklöf	52:14:00	D60 (2)	2	Irene Zander	58:25:00	D14 (23)	21	Josefin Erlandsson	31:50:00
Ö 5 (4)	4	Inga Holmström	54:58:00	D65 (6)	1	Britt-Marie Eklöf	38:39:00	D20 (10)	4	Marika Lindahl	31:47:00
Ö 7 (4)	3	Jörgen Holmström	49:32:00	H14 (9)	2	Jakob Fransson	35:29:00	D21 (33)	23	Teresé Korkeakoski	40:38:00
Dubbelfajten Garphyttans IF 24 sept				H21 (14)	12	Tom Korkeakoski	01:17:18	D45 (27)	18	Ing-Marie Lindahl	28:41:00
D12 (3)	1	Erica - Maja -- Lag OK Djerf 1	01:01:29	H45 (7)	7	Niklas Sander	01:03:41	D45 (27)	26	Eva Korkeakoski	47:36:00
D14 (3)	1	Saga - Tilda -- Lag OK Milan 1	01:15:31	H55 (11)	8	Stefan Öberg	01:05:04	D60 (8)	3	Irene Zander	27:51:00
D14 (3)	2	Josefin - Ida -- Lag OK Milan 2	01:25:16	H60 (13)	10	Åke Mossberg	50:30:00	H16 (26)	21	Jakob Fransson	27:15:00
H14 (3)	1	Jakob - Per -- Lag Björnligan	53:35:00	H65 (6)	1	Östen Eklöf	44:07:00	H18 (14)	10	Jonas Lindahl	26:02:00
U2 (10)	6	Ida Sander	16:53	H75 (8)	5	Sigurd Hallor	50:05:00	H45 (52)	46	Niklas Sander	44:42:00
U2 (10)	9	Sanna Sander	29:09:00	U2 (5)	5	Sanna Sander	34:11:00	25-manna, Öppen 1, 8 okt			
Öppen 3 (9)	3	Ullrika Sander	40:11:00	Öppen motion 1	3	Erik Nilsson	01:20:33	Ö1	108	Ella Jacobson	54:30:00
				Öppen motion 5	3	Lotta Tegin Fransson	46:26:00	O-Event 2011 IK Ymer 13 nov			
								H14 (147)	31	Jakob Fransson	18:07

ULLMAXFÖRSÄLJNINGEN pågår som vanligt över hela säsongen.

Nytt för i år är att vi har fått lokala konkurrenter i och med att bandyklubben har tagit tag i Ullmax, och det kommer säkert att visa sig på vår försäljning framöver. Det har ju egentligen varit märkligt (och väldigt bra) att vi fått vara ensamma i Nora i så pass många år. Men nu är det ju tacksamt om vi med gemensamma krafter försöker hålla uppe försäljningen så gott det går, bl.a. genom att själva köpa Ullmax när det finns produkter vi behöver. Som vanligt finns hela sortimentet på Ullmax hemsida, www.ullmax.se, och den som hellre vill ha en katalog i handen kan få det av mig, och naturligtvis också låna hem Ullmaxväskorna.

Sista beställningsdag för säkert att få hem varor innan jul är 15/12.

Jag kan oftast få hem varor på ca 3 dagar om det är bråttom, men helst inte innan jul!

Agneta

**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 någon av nedanstående.

Längst ned på denna sida ser ni när nästa nummer kommer.

Manus Milrök

Skriv texten i World och **bilder bifogas med fil**. Om ni vill visa var bilden skall ligga kan ni t. ex. skriva bild 1. En bild behöver inte vara på mer än 300dpi och storleken inte större än 7x10 cm.

Det ger mig större möjligheter att ordna lay-outen.

PerB



Har ni bytt mailadress:

Glöm inte att meddela mailadress till någon av följande:

Per Eklöf	per-e@telia.com
Monica Höglund	monica.hoglund@home.se
Per Blomqvist	per.blomqvist@mbox301.swipnet.se

Av 407 medlemmar når vi nu 371 via mail, lika med 91,2%!!

188 mail-adresser ger oss denna möjlighet.

Tack för att ni som kan har ställt upp.

23 kopierade Milrök bärs ut till medlemmar och 6 skickas med post.

Milrök 2011 - 2012

År	Månad	Manus	Utgivningsdatum
2011	Dec	må-05-dec	må-12-dec
2012	Mars	må-19-mar	må-26-mar
	Juni	må-04-jun	må-11-jun
	Sept	må-10-sep	må-17-sep
	Dec	må-03-dec	må-10-dec



God Jul
 o
Gott Nytt År
önskar
informationskommittén

