



RÄVETOFTA BLADET

Aktuellt från Rävetofta OK 2/2013

- ★ **Vårens träningar och tävlingar**
- ★ **Funktionärer 2013 valda på årsmötet**
- ★ **Betala medlemsavgift 2013**



Den 9 april startar nybörjarträningen
– utan snö i terrängen hoppas vi

Rävetofta OK

Adress

c/o Klas Tykesson
Göjegatan 72
268 33 Svalöv

Hemsida

<http://www.ravetofta.org>

Plusgiro

53 51 25 – 9

Styrelse

Ordförande

Olof Barr 0418-442029

Sekreterare

Lennart Svensson 040-446934

Kassör

Christina Segerslätt 0418-431300

Tävlingsanmälan

Eva Tykesson 0418-820 96

Jannie Hagård 0435-915 95

Nycklar till klubblokalen

Klas Tykesson 0418-66 31 84

Lena Olsson, 0418-66 53 25

Sten Segerslätt, 0418-43 13 00

Maj-Britt Byström 0418-807 04

Eva-Lotta Bengtlin 046-157662

Olof Barr 0418-44 20 29

Rävetoftabladet

Redaktör: Eva-Lotta Bengtlin

Bidrag till: rok_lotta@hotmail.com

Nr Utkommer

3-13 maj

Ordförande har ordet

Lyft blicken, ta ut riktningen och fokusera framåt.

Allmänna råd som kan gälla orientering, men även i många andra situationer. För Rävetofta OK ser vi framåt på olika plan samtidigt.

Nu närmar sig årets tävlingar som ROK arrangerar tillsammans med OK Silva och vi hoppas att alla medlemmar, nya som gamla, kan hjälpa till att dra sitt strå till stacken för att tävlingarna blir så bra som möjligt. Samtidigt har vi ansökt om att få genomföra tävlingar 2014 med TC uppe vid Klåveröd, där funderingar finns kring att även arrangera Mountainbike-Orientering en av dagarna. Till detta befinner vi oss i diskussioner med SOFT kring att genomföra SM-tävlingar i distansen Ultralång under 2015. Förhoppningen här är att vi ska få använda oss av delar av Nationalparken på Söderåsen, men det är naturligtvis en förhandlingsfråga med Länsstyrelsen hur det avtalet kan se ut i detalj.

Det blir många saker att hålla i huvudet för den planerande styrelsen, men vi nöjer oss inte med detta, utan vi satsar nu också lokalt på att hjälpa Svalövs skolor med att utbilda barnen i orientering. Vi har fått medel av kommunen till att köpa in SportIdent-utrustning och visa idrottslärarna hur man kan använda våra elektroniska stämplingssystem för en roligare idrottsundervisning. Vi ser fram emot att få träffa kommunens idrottslärare till hösten för att kunna hjälpa till att väcka barnens intresse i lagom tid inför att Oringen 2014 går av stapeln i Skåne.

Så, vi fokuserar på den första kontrollen, med tävlingarna efter påsk, samtidigt som vi gör vägval inför de framtida kontrollerna så att vi inte gör några bommar de kommande åren.

/ Olof

Gratulationer!

Emil Bendroth 40 år 17/4

Björn Lindkvist 20 år 10/5

Hoppas att ni kommer att få fina födelsedagar!

Nu är säsongen 2013 igång!



Info från ROKs årsmöte

Till styrelse för år 2013 valdes ordförande Olof Barr, sekreterare Lennart Svensson, kassör Christina Segerslätt, ledamöter Göran Mattsson och Jannie Hagård, suppleanter Lisa Olsson och Karolina Erikers.

Tävlingssektionen

Olof Barr (sammanställande)
Klas Tykesson
Eva Tykesson
Ingmar Tykesson
Tina Hagård
Dan Nilsson
Sten Segerslätt

Medlemssektionen

Maj-Britt Byström (sammanställande)
Lennart Svensson
Eva-Lotta Bengtsson
Lisa Olsson
Karolina Erikers

Supportsektionen

Göran Mattsson (sammanställande)
Ingmar Tykesson
Hans Tykesson
Lisa Olsson
Ingrid Ahlbäck
Elsie Bengtsson
Skåneledsansv: Hans Tykesson,
Göran Mattsson, Lisa Olsson.

Revisorer

Dan Nilsson (ordinarie)
Lottie Wachtmeister (ord)
Christer Gustavsson (suppl)
Emil Bendroth (suppl)

Träningssektionen

Sten Segerslätt (sammanställande)
Christina Segerslätt
Ulf Linderfalk
Lena Olsson
Jan Lenning
Jannie Hagård

Valberedningen

Eva Tykesson (ordf)
Sten Segerslätt (ordinarie)
Maria Lenning (suppleant)
Håkan Olsson (suppleant)

Det gjordes några få mindre tillägg/ändringar i verksamhetsberättelsen jämfört med den version som skickas ut till medlemmar med ROK-bladet. Den slutgiltiga versionen av verksamhetsberättelsen finns att läsa på hemsidan.

Efter beslut på årsmötet har ROK begärt utträde ur Svenska Friidrottsförbundet, och detta har beviljats för 2013. Man kan alltså inte längre representera ROK i tex terränglopp där det krävs anslutning till Friidrottsförbundet.

Efter motion till årsmötet: Nu kan den som vill få sina startavgifter fakturerade som träningsavgift. På så sätt kan man utnyttja friskvårdsbidrag från sin arbetsgivare. Vill du ha dina startavgifter som träningsavgift så meddela detta till kassören, Christina Segerslätt.

Regler för startavgifter, körersättning mm bestämmelser lämnades oförändrade för 2013, se infobladd för vad som gäller.

Medlemsavgifter 2013

Medlemsavgiften är 150 kr för ungdomar till och med det år man fyller 19 år och 300 kr för vuxna. För en familj är avgiften 600 kr, och då får max två vuxna ingå i familjen.

Betala till ROKs pg 535125-9, gärna senast 31 mars, dvs så fort som möjligt.

För familje-medlemsinbetalning, ange namn och personnummer på dem som ingår i familjen på inbetalningen, eller maila info till Lennart Svensson lennart.bara-at-gmail.com och Christina Segerslätt reab-at-swipnet.se. Om du har ändrat adress, telefonnummer eller e-postadress, meddela även detta! Jämför med dina uppgifter i medlemsmatrikeln.

ROKare som tävlar för Skåneslättens OL ska även betala årsavgiften på 50 kr per person till SOL bg 262-9277.

Bingo Lotto

Påskprogram i TV4 på Påskdagen. Köp lotter av ROKs försäljare!

Till hösten startar Folkspel/BingoLotto ett nytt TV-program för att öka intäkten till Sveriges Föreningsliv. Det är ett frågesportsprogram med arbetsnamnet Secret Fortune.

Naturpasset

Ja, det kommer ROK att arrangera även detta år. Det blir ett fotopass i Svalövs tätort under sommarmånaderna.

Nybörjarträning

Vi träffas på Teglaröd med start den 9 april för träning. Samling kl 17.45.

Nybörjarträningen (och övrig teknikträning) är från Teglaröd i april månad, men med uppehåll 30 april. Under maj månad fortsätter nybörjarträningen parallellt med sommarserien. Samma samlingsplats som sommarserien, med start för nybörjarträningen kl 17.45.

Programmet för nybörjarträning i tabellform:

	Tid	Plats	Ledare
09-apr	17.45	Teglaröd	Ulf
16-apr	17.45	Teglaröd	Christina
23-apr	17.45	Teglaröd	Jannie
07-maj	17.45	Kåveröd södra	
14-maj	17.45	Vargadalen	
21-maj	17.45	Lotta på Åsen	
28-maj	17.45	Röstånga	Jannie

Teknikträning

Erbjuds under april. Den 2 april i form av en provlöpning av banorna inför Vårdubbeln. Samling på Vårdubbelns TC med vägvisning mellan Knutstorp-Klåveröd söder om Tykessons. Följande tisdagar 9, 16, 23 april med samling på Teglaröd. Den 30 april är det ingen organiserad träning, träna på egen hand!

Skånemodellen

Vårens träningar i Skånemodellen SV kretsen börjar preliminärt den 4 april. Det kommer att vara träning onsdagar eller torsdagar under april och maj.

ROK planeras stå som värd 18 april i Klåveröd och 22 maj i Vargadalen. OK Silva står som värd 24 april i Vargadalen.

När programmet är spikat läggs det på hemsidan <http://skanemodellen.se/>

Där finns även PM inför varje veckas träning några dagar i förväg.

”UGGLESAFARI”

Eller vad man skall kalla det? Förra året hade vi gökotta i vår tänkte vi lyssna efter ugglor. Det lär man kunna göra på kvällen och då slipper vi gå upp i ottan. Det kommer att bli i mitten av maj. För närmare besked håll utkik på ROK:s hemsida eller ring Maj-Britt 0418-80704 i början av maj för besked.



Sommarserien

ROKs sommarserie börjar den 7 maj. De som vill anmäla sig som arrangörer kan maila Christina Segerslätt på reab@swipnet.se. Programmet kommer även att läggas upp som ett delat dokument på hemsidan så man kan anmäla sig där.

Generellt gäller start från 17.30. Samåk gärna för miljöns skull och då det kan vara trångt med parkering på vissa av träningarna. Man brukar kunna starta till frammåt halv 7.

OBS 1: På sommarserien i maj månad kommer det vara nybörjarträning som startar kl 17.45.

OBS 2: I juni är några av sommarserien förlagd till Lilla 5-dagarsarrangemangen. Då gäller valfri starttid mellan kl 17.30-19.00.

OBS 3: Uppehåll under O-ringen och när Andrarum har sitt Sommar-3-kvällars.

Preliminärt program för sommarserien:

	Plats	Samling
07-maj	Klåveröd söder	
14-maj	Vargadalen	
21-maj	Lotta på Åsen	Öster
28-maj	Röstånga	
04-jun	Lilla 5 dagars	Bokskogen Malmö OK
06-jun	Lilla 5 dagars	Finnstorp ROK
11-jun	Lilla 5 dagars	Dalbybadet Lunds OK
13-jun	Lilla 5 dagars	Järavallen Silva
18-jun	Vargadalen	
25-jun	Lotta på Åsen	Väster
02-jul	Finnstorp	Väster
09-jul	Högsta punkten?	
16-jul	Sommar 3 kvällars	Andrarum
23-jul	O-ringen	
30-jul	Lill-Olas	
06-aug	Ylmesåkra	
13-aug	Vargadalen	
20-aug	Klåveröd	Fiskedammen

Städlista för Teglaröd 2013

Städinstruktioner:

Städningen skall utföras mellan tisdag och söndag. Toaletten skall rengöras varje vecka och golven skall skuras andra städveckan. Förutom allmän städning skall storstädning utföras i speciellt tilldelat område, vari ingår bl a fönsterputsning och gardintvätt. Städmaterial finns i Teglaröd.

Den som har fått tilldelat städning under sommarmånaderna, då det kanske inte är så mycket att städa inomhus, kan gärna se till tomten kring huset också. Gräset växer ju fort vissa tider! Vid frågor ta kontakt med vår stugvärd Ingmar Tykesson, tel 070 52 820 96 eller epost ingmar.tykesson@tele2.se för att lösa problemet.

Vecka	Namn	Område
1-2	Jaktlaget	Herromklädningen
3-4	Dan Nilsson	Stora rummet, främre delen
5-6	Klas Tykesson	Stora rummet, bortre delen
7-8	Ingmar Tykesson	Köket
9-10	Fam Lenning	Samlingsrummet uppe
11-12	Lennart Nilsson	Damomklädning och dusch
13-14	Stig Larsson	Herrduschen o bastu
15-16	Olof Barr	Stora rummet, främre delen
17-18	Göran Mattsson	Stora rummet, bortre delen
19-20	Tina Hagård	Köket
21-22	Håkan Olsson	Valfritt efter behov
23-24	Lars Johannesson	Valfritt efter behov
25-26	Maj-Britt Byström	Valfritt efter behov
27-28	Willie Olsson	Valfritt efter behov
29-30	Lennart Bengtsson	Valfritt efter behov
31-32	Ulf Linderfalk	Samlingsrummet uppe
33-34	Lena Olsson	Damomklädning och dusch
35-36	Ingmar Tykesson	Herromklädningen
37-38	Gösta Svensson	Herrduschen o bastu
39-40	Sten Segerslätt	Herromklädningen
41-42	Jaktlaget	Samlingsrummet uppe
43-44	- ” -	Stora rummet, främre delen
45-46	- ” -	Stora rummet, bortre delen
47-48	- ” -	Köket
49-50	- ” -	Herrduschen o bastu
51-52	- ” -	Damomklädning och dusch

För allas trivsel:

Se till att du sköter städningen väl!

Observera att jaktlaget är normalt i stugan lördagar under perioden augusti – januari. Planera Din städning efter detta!

Om Du inte kan städa just den vecka du blivit tilldelad, byta då med t ex nästa person eller tag kontakt med Ingmar Tykesson. Det är viktigt att städningen inte glöms bort!

MARS

27	
28	7-manna OK Vilse 87 20.00 Innebandy Båghallen?
29	
30	Kompassen/Örkelljunga
31	Örkelljunga/Kompassen

APRIL

1	Ringsjö OK
2	17.45 Provlöpning tävlingsbanor TC vägvisning Knutstorp-Klåveröd
3	
4	20.00 Innebandy Båghallen
5	
6	ROK/Silva
7	ROK/Silva
8	
9	17.45 Teknik- o Nybörjarträning Teglaröd
10	
11	20.00 Innebandy Båghallen
12	
13	Lunds OK
14	Lunds OK SM Ultralång Landehof/Sjövalla
15	
16	17.45 Teknik- o Nybörjarträning Teglaröd
17	
18	prel Skånemodellen ROK Klåveröd 20.00 Innebandy Båghallen SM Natt Sävedalen/Lerum
19	
20	OK Torfinn SM Sprint kval GMOK/Tolered
21	OK Torfinn SM Sprint final GMOK/Tolered
22	
23	17.45 Teknik- o Nybörjarträning Teglaröd
24	prel Skånemodellen Silva Vargadalen
25	20.00 Innebandy Båghallen
26	
27	OK Gyng SSM Rigor
28	FK Göingarna SSM Rigor
29	
30	Egen träning

MAJ

1	
2	
3	
4	10-mila
5	10-mila
6	
7	17.45 Sommarserien med nybörjarträning Klåveröd Söder
8	
9	OK Tisaren
10	Andrarums IF Skånsk Fjäll-OL OK Tisaren
11	Andrarums IF Skånsk Fjäll-OL KFUM/Hagaby
12	KFUM/Hagaby
13	
14	17.45 Sommarserien med nybörjarträning Vargadalen
15	
16	
17	
18	
19	Lunds OK sprint
20	
21	17.45 Sommarserien med nybörjarträning Lotta På Åsen Öster
22	prel Skånemodellen ROK Vargadalen
23	18.30 Sankt Hans Extreme
24	
25	
26	
27	
28	17.45 Sommarserien med nybörjarträning Röstånga
29	
30	
31	