



RÄVETOFTA BLADET

Aktuellt från Rävetofta OK nr

3/2008

- ★ **Sommarens träningsserie 2008**
- ★ **Utflykt till Kullaberg och Nimis för ungdomar**
- ★ **Utbildning tävlingsdata, kartritning och banläggning**
- ★ **Boktips för lässugna i sommar**
- ★ **Oringen Sälen, info om boende**
- ★ **Sommarens tävlingar**

Rävetofta Orienteringsklubb

Adress: c/o Klas Tykesson
Göjegatan 72
268 33 Svalöv

Hemsida: <http://www.ravetofta.org>

Plusgiro: 53 51 25 – 9

Ordförande Sten Segerslätt, 0418-43 13 00

Sekreterare Maria Lenning, 0418-66 53 19

Kassör Christina Segerslätt, 0418-43 13 00

Nycklar till klubblokalen finns hos:

Klas Tykesson, 0418-66 31 84

Lena Olsson, 0418-66 53 25

Maj-Britt Byström, 0418-807 04

Sten Segerslätt, 0418-43 13 00

Eva-Lotta Bengtsson, 046-15 76 62

Tävlingsanmälan

Eva Tykesson, 0418-820 96

Nya medlemmar

Per-Anders Algerbo, Lund
Elias och Jakob Hansen, Kågeröd
Fam Håkansson, Staffanstorp
Ebba Lernesjö, Landskrona
René och Rasmus Olsson, Svalöv

Varmt välkomna!

Jubilarer

I detta ROK-bladet vill vi gratulera

Tommy Peterson 60 år 27 april

Agnetha Bengtsson 50 år 29 maj

Larm på Teglaröd

Teglaröd har fått ett inbrottslarm installerat.
Kontakta Ingmar Tykesson för att få koden.

Rävetoftabladet

Redaktör: Eva-Lotta Bengtsson 046-15 76 62

Bidrag till: rok_lotta@hotmail.com

Nr	Utkommer
4-08	sommaren
5-08	hösten

Städlista Teglaröd

vecka		
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	Kennet Svensson	Samlingsrummet uppe
33-34	Agneta Bengtsson	Damomklädn o dusch
35-36	Ingmar Tykesson	Herromklädningen

Städningen utförs mellan tisdag och söndag med storstädning i speciellt tilldelat område. Sommartid kan det behöva röjas lite även utomhus! **Lämna alltid städnyckeln vidare till nästa person på listan.**

Har du några synpunkter eller funderingar kan du kontakta vår stugvärd: Ingmar Tykesson 0418-820 96.

SOLGULA RAPSFÄLT OCH GLADA ORIENTERARE

Visst blir man hänryckt när naturen fullständigt exploderar. Likaså utav det faktum att SOL-ungdomarna har visat att här är ett gäng som vill väldigt mycket. Höjdpunkten för våra ungdomar var när Niklas Olsson tog en 20:e plats i SM-sprinten. Stort GRATTIS!! Skåneslättens OL har nu också sin egen hemsida www.skåneslättensol.se

Till alla Er som gjorde ROK och OK Silvas vårtävling till en mycket lyckad tävlingshelg trots konkurrens av 10-mila vill jag säga ett stort TACK! Det blev nästan 1200 startande på två dagar.

Att ROK har några duktiga och engagerade ungdomsledare kan vi vara stolta över. Eva Tykesson som jobbat med ungdomar under många år har tilldelats 7000:- av Färs och Frosta Sparbankstiftelse. Från klubben bugar och gratulerar vi och säger GRATTIS EVA! Klubben går inte den hellre lottlös utan erhåller 3000:- från samma stiftelse tack vare Evas engagemang med ungdomarna. Jannie Hagård kommer att få ungdomsstipendiatpris på Svenska flaggans dag i Svalöv.

Aktivitetsplanerna från de olika sektionerna är sjösatta och nu skall bara ansvariga för de olika aktiviteterna se till att de också blir verkställda. Styrelsen ser gärna att aktivitetsplanerna blir ”rullande” så vi har ett bättre underlag för budgetarbete till 2009.

Nu är det samma sak med ungdomarna som med mina åkerlappar. De skall gödslas och pysslas om så att de trivs. Det gjorde verkligen de som åkte till Ulricehamn på tävlingsresa med SKOF. Världsmästarinnan Simone Niggli berättade om sin träning och lade par-övningar till de Skånska ungdomarna i skogen. Simone hängde t.o.m. ut skärmarna för våra ungdomar och diskuterade vägval när de kom i mål.

Olof Barr har varit i Teglaröd med de yngre ROKarna och haft övernattning med aktiviteter. Till helgen har ROK sitt träningsläger i Karlshamn som vi ser fram emot.

Ordf. Sten Segerslätt

Vårmöte i ROK

Hålls i Teglaröd tisdag 13 maj efter sommarserien. Ta en dusch och njut av grillad korb, mötet börjar kl 20.00.

Man kommer att summera ROK/Silva tävlingarna 26-27 april, höra styrelsens ekonomiska rapport, få information från klubbens sektioner och Skåneslättens OL, samt få info om sommarens O-ringen.

Summering från mötet kommer att finnas tillgänglig från ROKs hemsida, eller via sekr.

Klubbläger 16-18 maj

Barn- och ungdomssektionen bjuder in alla till klubbläger i Blekinge fredag kväll till söndag. Många träningsmöjligheter i fin Blekingeterräng med trevlig samvaro. Anmäl dig snarast till Christina Segerslätt 0418-43 13 00 eller Eva Tykesson 0418-820 96, 070-69 820 96.

Utflykt till Nimis 25 maj

Medlemssektionen ordnar utflykt till Nimis på Kullaberg den 25 maj för barn och ungdomar från 10 år. Vi tar oss ner till Nimis som är en gigantisk och lekvänlig trä- och stensulptur byggd av Lars Vilks. För er som inte varit där är det något som bara måste upplevas!

Vi samlas för avfärd kl 10 på Lantbruksskolans parkering i Svalöv. Hemfärd från Kullaberg ca 16.00. Medtag matsäck för hela dagen. Barn under 10 år är välkomna med vuxen.

Anmäl dig till Emeli Zeilon (0418-442029 eller zeilon@svalov2.net) senast 23/5 hur många som kommer och om ni behöver skjuts eller kan köra själv. Vid ösregn ställs utflykten in.

Teknik o nybörjarträningen avslutad

Ja det går fort när man har roligt!

Det har åter varit en fantastisk uppslutning till träningen, i snitt 61 st – jätteroligt!

Vi hälsar speciellt de nya deltagarna välkomna till Klubben! Det var 8 yngre och 6 äldre som fann vägen till Teglaröd. Vi som är på grön nivå har tränat i närheten av Teglaröd, vit och gul lite längre bort och resten lite varstans på Söderåsen.

De första gångerna mörknade det tidigt så då gällde det att sno sig ut i skogen. Vi avslutade sista träningen med korvgrillning.

/ Maj-Britt

Ungdomscupen

ROK arrangerades den första deltävlingen i ungdomscupen den 10 maj med TC vid Hemvärnsgården i Finnstorp.

Under maj månad är det ytterligare 2 deltävlingar. Först är det Malmö OK som har sin tävling i Bulltoftaparken i Malmö (vid IKEA). Då blir det sprint-orientering!

Sedan har Ringsjö sin u-cup i Misseröd mellan Höör och Södra Rörum. Här är även vuxna välkomna att delta i de Öppna klasserna (finns Ö1, Ö2, Ö8, Ö10).

Resten av deltävlingarna:

20/5	18.30	Malmö OK
29/5	18.00	Ringsjö OK
26/8	18.00	OK Kontinent
20/9	11.00	Stafett Lunds OK

Teglarödslägret 9-10/5

På lägret lekte vi lekar, busade och tävlade i olika grenar t ex hitta olika saker på S.

Vi hade också kott-krig, det var jättekul. Vi gjorde också visselpipor av pinnar, de lät faktiskt som en vanlig visselpipa! Ett tips till er som vill tjäna pengar och behöver en visselpipa.

Sen vaknade man efter en hel dag roligt och skoj och kommer plötsligt ihåg att det är tävling =s.

Det var helt enkelt jättetrevligt!

//Nils & Erik Barr Zeilon

BREDDLÄGER

Sommarläger med orientering och en massa skoj för alla ungdomar i Skåne.

Plats: Glimåkra Folkhögskola

Lilla lägret 16-19 juni, ålder 11-14 år

Stora lägret 23-27 juni, ålder 13-16 år

Anmälan senast 15 maj till Maj-Britt

Naturpasset i Svalöv

Naturpasset är Svenska orienteringsförbundets friskvårdssatsning. Naturpasset står för en trivsamt skogsvistelse med kartan i handen. Det är kartan som är ditt "pass" till naturen och orienteringskontrollerna. Samtidigt som du får frisk luft och motion bidrar aktiviteter som Naturpasset till bättre hälsa och ökat välbefinnande.

För andra året kommer ROK att ordna Naturpasset i Svalöv. I år är banan en fotoorientering. Som ni vet hade vi ju problemet i fjol med kontrollställningar som sprang iväg, och när vi i medlemssektionen började fundera på årets Naturpass så ville vi också lösa detta "lilla" problem.

Nu blir det alltså en fotoorientering. Det kommer att gå till så att man har en karta med ett antal kontroller inringade som vanligt. Sen får man en liten folder med lika många bilder, och så gäller det att para ihop rätt bild med rätt kontroll.

Arbetet med Naturpasset pågår för fullt. Vi tar kontakt med lokala handlare och butiker för att ragga priser och söker efter försäljningsställen. Premiären kommer att bli 1:a juni och Naturpasset kommer att hålla på hela sommaren.

Tipsa gärna släkt och vänner om en klurig och kul motionsform!

Magnus Linde
Naturpassansvarig

Enkät efter nybörjarkursen

På sista nybörjarträningen delade medlemssektionen ut en enkät till alla som deltagit i kursen. Vi ville bland annat veta vad man tyckte om kursen, vilken erfarenhet av orientering man haft tidigare och om man ville fortsätta med orientering efter kursen.

Överlag så var det positiva kommentarer som "tack för fina arrangemang och trevligt bemötande". En annan kommentar var att kursen var bra, och att det var lätt att förstå för barn mellan 6-8 år.

Man hade fått reda på att kursen var på olika sätt; affisch på Pump i Kågeröd, genom Maj-Britt, gemensamma vänner och från kompisar i skolan.

Den gröna gruppen bestod av barn från 5-6 år och uppåt, och de allra minsta tyckte att banorna var lite långa. Något att fundera på tills nästa kurs att kanske splitta den gröna gruppen i 2 grupper med en kortare och en längre bana.

Alla ville gärna fortsätta med orientering, en del på sommarens träningsserie, men iaf till höstens kurs igen. Då vill barnen gå med skugga, antingen med någon av sina föräldrar eller med annan vuxen.

Helt enkelt, en massa beröm till alla ledare på kursen! Lisa kommer att sammanfatta enkätsvaren så vi kan ha de som input till höstens träningar för att bli ännu bättre.

Sommarens träningsserie 2008

ROKs traditionella träningsserie sommaren 2008 bjuder på träning 15 tisdagar under sommaren med följande program.

Klubbens medlemmar turas om att arrangera träningarna. Det finns banor från 2 km lätt till 6-8 km svår, så alla kan träna på sin nivå. Start från kl 17.30 fram till ca kl 18.45, varefter arrangören börjar samla in kontrollerna. Vi hoppas på många deltagare, och rekommenderar därför att ni samåker för det kan bli trångt på parkeringen några av gångerna!

Datum	Var	Vägvisning
6 maj	Klåveröd väster, Bjärbolund (fyrklubbs)	Stenestad-Klåveröd
13 maj	Lotta På Åsen Öster	Klåveröd-Ljungbyhed
20 maj	Vargadalen, vindskyddet vid vägen	Stenestad-Klåveröd
27 maj	Finnstorp Öster	Kågeröd-Stenestad
3 juni	Röstånga IP	Röstånga, vid badet
10 juni	Klåveröds Fiskedamm första grillplatsen	Klåveröd-Ljungbyhed
17 juni	Lotta På Åsen Väster	Klåveröd-Ljungbyhed
24 juni	Klåveröd	Klåveröd-Ljungbyhed
1 juli	Finnstorp Väster	Kågeröd-Stenestad
8 juli	Vargadalen Höjehall	Stenestad-Klåveröd
15 juli	Badsjöarna vid Saxtorp	Saxtorp-E6 Lundåkraavfarten
22 juli	O-ringen Sälen, egen träning	
29 juli	Lill-Olas, Landskrona	
5 aug	Klåveröd Vargadalen Hundstället	Klåveröd-Ljungbyhed
12 aug	Klåveröds Fiskedamm	Klåveröd-Ljungbyhed
19 aug	Svalöv	

Lilla 5-dagars

Sydvästra kretsens sommarträning i 5 etapper. Varje träning finns 20 kontroller utsatta, och det gäller att ta så många kontroller som möjligt inom maxtiden 60 minuter. Varje kontroll man stämplar ger 3 poäng. Efter de fem etapperna räknas de fyra bästa etappresultaten samman till slutresultat. Valfri starttid mellan kl 17.30 och 19.00, anmälan sker vid starten. Avgift 45 kr för vuxna och 25 kr för ungdomar.

Tis 3/6 Malmö OK Bokskogen
Tors 5/6 Ystads OK Ystad Sandskog
Tis 10/6 Lunds OK Dalbybadet
Tors 12/6 OK Silva
Tis 17/6 OK Kontinent

Lilla 3-dagars

Nordväst-Skåne erbjuder öppna banor Ö1, Ö3, Ö5 och Ö8, dam och herrklass. Avgift 20 kr. Start mellan kl 18.00 och 19.00. Priser lottas ut bland de löpare som fullföljt alla etapper. Föranmälan senast söndagen före etapp till Folke Bladh 0435-31 461.

Tors 29/5 Tockarsp IK Skånes Fagerhult

Medlemsavgift 2008 – Påminnelse!

I förra ROK-bladet skickades ut inbetalningskort för medlemsavgiften för 2008. Kassören Christina Segerslätt ber att ni som ännu inte betalt in avgiften gör det så fort som möjligt. Betald avgift innebär bland annat att ni är försäkrade vi klubbens aktiviteter!

Gör din betalning till ROKs pg 53 51 25 –9. Glöm inte meddela adressändring etc!

Avgifterna är

- Ungdomar tom 19 år 100 kr
- Vuxna 200 kr
- Familj (högst 2 vuxna) 450 kr

Ny Hemsida och Personuppgiftslagen

Det jobbas för fullt på en ny hemsida till klubben, under svenskidrott.se (nya klubben online), som vi hoppas ska bli något som alla vill surfa in på. En diskussion som dykt upp som en följd av detta:

- Hur påverkas innehållet på hemsidan av personuppgiftslagen?
- Får vi lägga upp foto från en aktivitet där någon av våra medlemmar syns utan att inhämta skriftligt tillstånd från berörd medlem?

Styrelsen har undersökt vad som gäller och beslutat om en policy.

- Genom medlemskap i Rävetofta OK godkänner man att klubben får lägga ut bilder med namn, på medlemmar på klubbens hemsida.
- Vill man inte vara med på bilder kan man skriftligt meddela klubbens sekreterare.
- För att publicera övriga uppgifter på klubben online såsom adresser och telefonnummer måste klubben inhämta tillstånd från varje medlem.

Har du/ni någon synpunkt är ni välkommen att kontakta styrelsen.
Magnus Linde för styrelsen

SM tävlingar

Under våren har det varit SM natt i Trosa 18 april och sprint i Mariestad 1 maj. Det har varit några ROK/SOL-löpare på plats i båda distanserna.

På natten deltog Niklas Olsson (H18).

På sprinten deltog Jannie Hagård (D20), Niklas Olsson (H18), Johan Kristensson (H18), och Jakob Segerslätt (H18). Bäst lyckades Niklas Olsson, som blev 7a i sitt heat i sprintkvalet. Han fick därmed en plats i finalen, i vilken han klarade en mycket fin 20e plats.

Sommarfest

Boka den 16 augusti för ROKs sommarfest. Vi träffas hemma hos Annelien på Djurups Gård och har knytkalas.



Niklas Olsson på SM sprint

Boka den 29 maj kl. 18.30 för utbildning

Tävlingssektionen kommer under hösten och vintern att genomföra utbildningar i tävlingsdata, kartritning och banläggning för intresserade klubbmedlemmar. Syftena är att få en ökad förståelse för dessa moment och få fler delaktiga i framtiden.

En förberedande träff till höstens kurser sker ”i fält” under ledning av Klas Tykesson torsdagen den 29 maj kl. 18.30. Samling vid klubbstugan i Teglaröd.

Även om du inte har för avsikt att bli kartritare eller banläggare kommer du att ha god nytta av dessa kunskaper i din orientering. Inte bara sekunder, utan många minuter snabbare tid per tävling är möjligt genom att förstå lite mer kring kartritningens och banläggningens mysterier! Tänk vad skönt att kunna bli snabbare utan att behöva träna ett enda extra löppass 😊

Varmt välkommen till Teglaröd torsdagen den 29 maj klockan 18.30

/Tävlingssektionen

Boktips - för de stunderna man inte är ute och springer i skogen,

.....och kanske planerar sitt trädgård och vill bli inspirerad

Medelhavsträdgård på svenska / Peter Englander

Enligt författaren kan boken ses som en kärleksförklaring till området kring Medelhavet. Om man nu inte kan vistas permanent i detta soldränkta paradiset är det trösterikt att man med ganska små insatser kan anpassa även svenska miljöer till något som närmar sig det sydliga idealet. Fyra klassiska växter ömmar han särskilt för och presenterar mer ingående: oliv, fikon, vindruva och citron. Utöver dessa beskrivs ett sextiotal växter.

.....eller vill man bara koppla av med sin bok i trädgården eller var som helst

Jävla John / Eva Dozzi

Det här är en trevlig berättelse om en kärleksrelation mellan en svensk musikstuderande och John Lennon. Katja arbetar extra som hotellstäderska på Hotel Continental i Stockholm och tar hand om en nerspydd och bakfull Lennon under Beatles första turné i Sverige. Det är inledningen till en passionerad och vildsint relation.

.....eller vill du bli inspirerad inför träningsläger i Karlshamn, titta då i

Svensk kust, från Köster till Haparanda/Tommy Hammarström.

Otroligt vackra bilder av bl. a. Karlshamn. Vid Listerlandet i Blekinge tar den sydsvenska sandstranden slut och vid Karlshamn börjar den östra skärgården. Den sträcker sig sedan som ett spräckligt och sönderbrutet band av öar, holmar och skär utmed hela kusten ända in i Bottenviken.

Till slut: böckerna kan du låna på Billeberga bibliotek!

//Annelien

Tävling Rävetofta / Silva 26-27 april 2008

Höstens kraft lades på att arrangera 4-klubbs 2007.

Ingen tog i nästa och kommande års tävlingar. Klas var sur. Inga beslut togs.

Christina Olsson hade en dröm att det skulle springas orientering utanför hennes och Gerts köksfönster. Klas (jag) hade på ett ganska enkelt och provisoriskt sätt gjort en karta för träningsändamål väster om gamla vägen från Kågeröd till Stenestad. Grovt kurvunderlag och flygbilder (ortofoto) från hög höjd var arbetsmaterialet. I juni 2004 flygfotograferade kommunen hela kommunen. Dessa fick jag tillgång till. Christina Olsson fick också en kopia.

I oktober var Christina och jag ute väster om deras gård. Ett fint område, men skulle det gå att ha orientering på Rävahallen? Området är litet. Christina hade redan funnit en plats på Orrödsgården där en tävlingsdag kunde gå på Rävahallen och nästa dag in över Finnstorp – Teglaröd, Rävetoftas gamla kartområde.

Klas var skeptisk på vilken kvalitet som fanns i träningskartan. Christina hade dock använt kartan för Vintercupen. En kväll hos Gert och Christina på Rävahallahus kontrollerade Gert och jag kartans mått mot allmänna kartor. En krympningsoperation genomfördes och vi ansåg att det här duger nog. Nu var vi redan inne i december.

Normala gången för kartritning är samråd med alla markägare, miljöprovning hos länsstyrelsen och efter lång tid ett svar. Skånes OF: s markansvarig låg på för att vi skulle sända in karta över området för det årliga miljösamrådet till länsstyrelsen. Vi la in området vi skulle använda här och struntade i kartsamrådet. Tiden räckte inte. Har inte hört något svar ännu.

Runt Rävahallen hade Christina redan gjort mycket med hjälp av flygfoto och mycket spring i skogen. Nära Finnstorp var kartan ganska i ordning med bakgrunden i Rävetoftas karta. Alla från Rävetofta samt Gert och Christina var ute och försökte rita. Särskilt ett område med mycket tät skog var det stora huvudbryet. Planbild går nog bra för de flesta. Kurvbild är vi inte så många som klarar av att rita från inget. Vissa skevheter i kartan rättades. Jag tog över materialet och anpassade det som inte var gjort enligt vår internationella kartnorm. Kartan fick Skånes OF:s godkännande och spridningstillstånd anskaffades.

Ahti hade redan vid jultid klart sina banor över Finnstorpsområdet. Och när Rävahallskartan stängdes för mer arbete var Christinas banor också klara.

Området för TC var inte det bästa och markägaren var mycket rädd om sina vallar. Hur vi skulle klara parkeringen löstes inte förrän solen började lysa från en klarblå himmel med torkande vindar. Vi fick ett utmärkt TC, där Jörgen och Gerts layout var en god lösning.

Allt verkade bra när kontrollerna skulle ut på fredagseftermiddagen ända till att Sten når Gert med telefonen. ”Här har kommit upp ett stängsel där alla banor skall in mot mål på lördagen.” Vi måste lägga om banorna och rita in stängslet. Snabba beslut, så snabba, att banläggaren knappt fick vara med. Det var nästan hälften av kartorna som måste göras om. Klockan 17.00 satt jag vid datorn. Klockan 20.00 var nya utskrifter klara. Sedan skulle dessa plastas och ompackas för starterna. Efter lite hårda ord var det fler än jag och tävlingsledare som för stod att här gällde det att jobba för att vara klar innan det var starttid på lördagen.

Det var dramatiken. Sedan hade vi två fina dagar på Orrödsgårdens fält. Enligt min uppfattning var det vårens behagligaste tävlingar i Skåne.

Oringen Sälen, info om boende

Deltagarmässigt kommer O-ringen i Sälen bli succé, med snart 18 000 anmälda när ändå sista anmälningstoppet återstår. Däremot har det inte gått lika bra när det gäller boendet.

Arrangörerna har i dagsläget tagit emot bokningar av 26 000 stugbäddar, men man har bara lyckats få tag på stugor till 19 000. Det saknas alltså 7 000 bäddar med 2 månader kvar till tävlingen. På www.oringen.se säger generalsekreterare Jimmy Birkin: ”Vi tror att det finns fler bäddar och vi är besvikna att vi inte lyckats nå dem. Normalt säljer Sälen nära 50 000 liftkort under en vecka om vintern. Men det finns ingen inarbetad sommarverksamhet som motsvarar full aktivitet under sommarmånaderna”.

Tyvärr är Rävetofta en av de många klubbar som INTE fått de platser som man bokar. Något som är märkligt då ROK var med på den första bokningslistan då det var ca 12 000 bäddar som var bokade.

Berörda ROKare har fått e-post med info från Christina Segerslätt. Nu får vi hjälpas åt allihop att hitta stugor för vårt boende.

O-ringen har nu en trestegsplan

- 1) Deltagare som bokar stuga men ännu inte fått besked om sitt boende får skriftlig information från O-Ringen. Där uppmanas man att välja camping eller försöka lösa sitt boende på egen hand. Det är möjligt att avboka sin anmälan och få anmälningsavgiften tillbaka.
- 2) O-Ringen utökar campingen med platser utan el och sänker priset för en campingplats till 1100 kr/vecka inkl el och 800 kr/vecka exkl el. De som redan betalt campingplats till det högre priset kommer få mellanskillnaden tillbaka.
- 3) En avdelning på O-Ringens hemsida öppnas för att underlätta ”matchningen” mellan dem som söker husvagn och dem som har en husvagn att erbjuda.

SULAN traskar på

Seniorernas träningsflitpris som man samlar poäng till genom att delta i klubbens alla träningar. Ni behöver alltså inte tävla för att få poäng!

Nu har Gösta skakat av sig Eva i toppen, medan Klas, Lennart N och Lena klättrar uppåt. Dessutom har vi 2 nya namn på 10 i topp, välkomna Stig och Sten!

Lennart Nilsson	22
Lena Olsson	22
Ingrid Ahlbäck	21
Olof Bengtsson	21
M-Byström	21
Elsie Bengtsson	20
Olof Barr	19
Stig Tuveesson	19
Sten Segerslätt	19

Listan blir följande efter 41 möjliga poäng.

1	Gösta Svensson	25
2	Eva Tykesson	24
3	Klas Tykesson	22

Tävlingar i sommar

Sankt Hans Extreme 21 maj

Testa din kondition i denna extrema löpartävling på Sankt Hans Backar i Lund. Banan mäter 2.5 km och har en stigning på ca 140 meter. Det finns fyra olika klasser att välja på. Herrar/Damer Extreme är 10km, dvs fyra varv och 560 m stigning. Herrar/Damer Extreme Light är 5 km, dvs två varv och totalt 280 m stigning. Lightklasser startar kl 18.30, ordinarie klasser kl 19.00, nummerlappen hämtas ut minst en halvtimme före start..

Ordinarie anmälan 14 maj kostar 120 kr för vuxna och 80 kr för ungdomar/juniorer tom 20 år (20 kr rabatt för egen SportIdent bricka), efteranmälan fram till tävlingsdagen kostar 180/120 kr med (20 kr rabatt för egen SI).

Mer info och anmälan via hemsidan www.she.lundsok.se

Vårsprinten 24 maj

FK Boken kör för andra året en sprintstafett för 2-manna lag ifrån Ugglebadet i Perstorp.

Lagmedlemmarna springer växelvis 2-4 sträckor vardera, antal varv och varvens längd kan man läsa på Bokens hemsida www.fkboken.se Tex i D12/H12 springer varje löpare 2 varv, D16/H16 3 varv, H21 4 varv.

Det här är en jätterolig tävling i högt tempo. Ni som missade premiären förra året måste bara vara med iår!

Skånes Sprint DM 1 juni

I Tyringe gör vi upp om DM-titlar i sprint-orientering. Samlingsplats vid Tyrs Hov i Tyringe. Håller tummarna för fina ROK/SOL-framgångar.

Tre Skåningar och En Dansk 27-29 juni

Denna sprint/medeldistans-OL i Helsingbors/Helsingörs parker och närområden arrangeras för 11e gången. Har man varit med en gång så ger det mersmak.

Etapp 1	Fredag kväll	Södra Helsingborg
Etapp 2	Lördag förmiddag	Helsingör (nytt kartområde)
Etapp 3	Lördag kväll	Norra Helsingborg
Etapp 4	Söndag förmiddag	Norra Helsingborg

Tjoget 5-6 juli

Tjoget är en trevlig 20-manna stafett som i år går utanför Emmaboda. Man springer 7 sträckor på lördagen. Därefter är det några timmars paus innan sträcka 8 startar mitt i natten. Målgång under söndagsförmiddagen. Mer info www.tjoget.nu

SOL:are gör intresseanmälan till Christina Segerslätt.

ROK:are har ev möjlighet till kombinationslag med FK Boken. Intresseanmälan till Emil Bendroth.

Sommar 3-kvällars 14-16 juli

Antingen du har semester eller inte så kan du vara med på Skånes sommartävling. Andrarums IF arrangerar nämligen på kvällstid. Det är 3 separata tävlingar, men man korar även en sammanlagd segrare över de 3 tävlingarna. TC i Broröd, Brösarp. Där erbjuder man även tält- och husvagnscamping med tillgång till vatten och vattentoalett (helt i AIF-anda).

17	ROK klubbläger Blekinge
18	ROK klubbläger Blekinge
19	
20	17.30 Sommarserien Vargadalen 18.30 Ungdomscup Malmö OK
21	Sankt Hans Extreme Lund
22	18.00 SOL träning Kvesarum
23	
24	FK Boken sprintstafett
25	ROK Utflykt till Nimis Kullaberg
26	EM Ventspils Estland 26/5-1/6
27	17.30 Sommarserien Finnstorp Öster
28	
29	18.00 Ungdomscup Ringsjö OK 18.30 Teglaröd uppstart av utbildning kartritning/banläggning etc
30	
31	SKOF Ungdom Unionskampen

JUNI

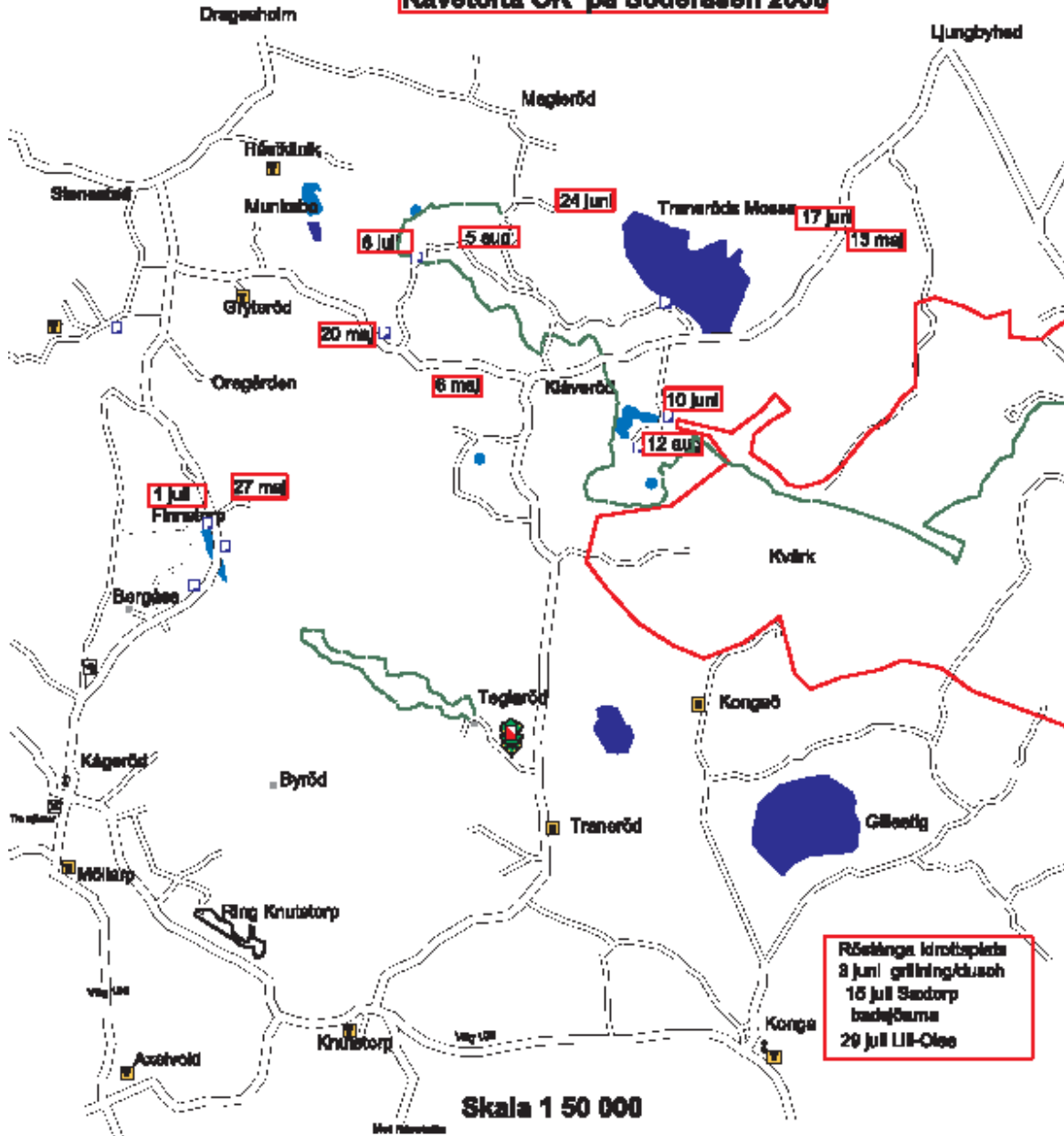
1	OK Tyringe DM-Sprint SKOF J-serie
2	
3	17.30 Sommarserien Röstånga Lilla 5-dagars Bokskogen
4	
5	Lilla 5-dagars Ystad Sandskog
6	Sveriges Nationaldag
7	
8	
9	
10	17.30 Sommarserien Fiskedammen Lilla 5-dagars Dalbybadet
11	
12	Lilla 5-dagars OK Silva
13	
14	Jukola
15	Jukola, SKOF Regionsläger 15-19/6
16	SKOF breddläger 11-14 år 16-19/6
17	17.30 Sommarserien Lotta på Åsen V Lilla 5-dagars OK Kontinent
18	
19	
20	
21	
22	
23	SKOF breddläger 13-16 år 23-27/6
24	17.30 Somserien Klåveröd MC
25	
26	
27	Tre Skåningar+ en Dansk
28	Tre Skåningar+ en Dansk
29	Tre Skåningar+ en Dansk
30	Junior-VM Göteborg 30/6-6/7

1	17.30 Sommarserien Finnstorp V
2	Stigmännen Havs-OL
3	Stigmännen Havs-OL
4	
5	Tjoget
6	Tjoget
7	
8	17.30 Somserien Vargadalen Höjehall
9	
10	
11	Hallands 3-dagars
12	Hallands 3-dagars
13	Hallands 3-dagars
14	VM Olomouch Tjeckien 13/7-20/7 Andrarums IF 3-kvällars
15	17.30 Somserien Badsjöarna Saxtorp Andrarums IF 3-kvällars
16	Andrarums IF 3-kvällars
17	
18	
19	
20	
21	5-Dagars Dalarna
22	5-Dagars Dalarna
23	5-Dagars Dalarna
24	5-Dagars Dalarna
25	5-Dagars Dalarna
26	
27	
28	
29	17.30 Sommarserien Lill Olas
30	
31	

AUGUSTI

1	Ungdomens 10-mila
2	Ungdomens 10-mila 43-kavlen Boxholm 2-3/8
3	SM-Ultralång OK Klyftamo
4	
5	17.30 Somserien Klåveröd Hundstället
6	
7	SKOF GM-läger Varberg 7-8/8
8	
9	Skogsfalken Götalandsmästerskapet
10	Skogsfalken Götalandsmästerskapet
11	
12	17.30 Somserien Klåveröd Fiskedamm
13	OK Gynges kvällstävling medeldistans
14	
15	
16	ROK Sommarfest
17	Härlövs IF

Rävetofta OK på Söderåsen 2008



Teckenförklaring

Större väg	—	Ställemarker	■	GP	■
Småre väg	—	Fältskyltmarkering	■	Stansningsplats	■
Naturfärdspår	—	Källa	⊕	Åker	■
Ställemarkering	—	Parasiter	⌋	Skog	■

**Telefon med kunskap
Sten 0708 243351**