



RÄVETOFTA BLADET

Aktuellt från Rävetofta OK nr 4/2008

- ★ Sommarfest
- ★ Nybörjarträning & Teknikträning
- ★ SkåneHöst
- ★ Introduktion till Kartritning



HD12 laget som blev 10a på Ungdomens 10mila i Skövde.

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

Hej alla!

Nu under sommaren har jag äntligen gjort OL-debut 2008. Hela vintern och våren har det varit sjukgymnastik och arbete med att lära mig en ny gång-/springstil för att komma ifrån den överbelastning jag har haft i ena knäet. Gissa om det var härligt att jogga runt en kort sträcka på Tjoget efter ett halvt års OL-abstinens! ☺

Därpå följde O-ringen i Sälen. Jag och Annika turistade på vägen norrut och beökte bland annat Selma Lagerlövs Mårbacka och Sveriges högsta vattenfall Njupeskar innan några dagars stugvandring i Grövelsjöfjällen. Det gjorde nog susen, för jag kunde springa hyffsat alla etapperna utan knä-besvär. På fredagens jaktstart plockade jag 7 placeringar till 43a i D21-1 och nu har jag gått i mål på 100 O-ringen etapper!

Ses i skogen till hösten!

Jubilarer

I detta ROK-bladet vill vi gratulera

Christina Olsson 50 år 10 augusti

Bo Algerbo 70 år 3 september

Pernilla Olsson 20 år 18 september

Gösta Svensson 60 år 20 september

Roland Thorstensson 60 år 26 september

Rävetoftabladet

Redaktör: Eva-Lotta Bengtsson 046-15 76 62

Bidrag till: rok_lotta@hotmail.com

Nr	Utkommer
5-08	oktober
6-08	december

eller när det passar er!

Städlista Teglaröd

vecka	
33-34	Agneta Bengtsson Damomklädn o dusch
35-36	Ingmar Tykesson Herromklädningen
37-38	Bertil Dahlgren Herrduschen o bastu
39-40	Sten Segerslätt Stora rummet, främre delen
41-42	Jaktlaget Stora rummet, borte delen
43-44	- ” - Köket
45-46	- ” - Samlingsrummet uppe

Städningen utförs mellan tisdag och söndag med storstädning i speciellt tilldelat område.

Lämna alltid städnyckeln vidare till nästa person på listan. För spörsmål; kontakta vår stugvärd Ingmar Tykesson 0418-820 96.

Larm på Teglaröd

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

OFFENSIV ORIENTERING!

Svenska orienteringsförbundet gemensamma strategi för klubbarna i Sverige är att vi skall satsa på offensiv orientering. Detta har framkommit efter olika seminarier och konvent de senaste åren. Nu är vi där, och Rävetofta OK har just satsat offensivt framåt i samband med bildandet av tävlingsklubben Skåneslättens OL förkortat SOL. De tre moderklubbarna som står bakom är Rävetofta OK, OK Silva och Ringsjö OK. Tävlingsklubben har väckt ett mycket stort intresse bland de skånska orienteringsungdomarna. Nya ungdomar som anslutit sig till SOL efter 1 juli är Daniel Nilsson H 18 från Andrarum och Filip Pålsson H 16 från Tockarp.

Resultaten har ju inte hellre de låtit vänta på sig. Första helgen i augusti avgjordes världens största ungdomsbudkavle U-tiomila i Skövde. Det är ett stort nöje att få vara med när först HD 12 gänget kom i mål på en 10:e plats bland 87 startande lag. Och sedan natten infunnit sig startade HD18 som slutade på en 15:e plats. Förutom bästa Skånelag så lämnade de många meriterade storklubbar bakom sig. Tjejlaget i D18 kom på en 37:e plats. Sammanräknat blev SOL 12e bästa klubb totalt. Stort GRATIS till våra mycket duktiga ungdomar!!

Till hösten kommer ROK ha två stycken ungdomar Niklas Olsson och Hugo Mattsson på orienteringsgymnasiet i Olofström.

Björn Lindqvist har haft ett oförglömligt orienteringskonfälder i sommar på Idre fjäll.

Följ gärna det som händer på Rävetofta OKs nya hemsida www.ravetofta.org eller på SOLs hemsida www.skåneslättensol.se

O-ringen i Sälen bjöd på mycket fina och utslagsgivande banor. Resultatmässigt var åter Eva Tykesson och Maj-Britt Byström i toppen. Kul att se Lotta Gyllensten som i D21 motion placerade sig som 25:e tjej med svåra motionsbanor. Lotta är ju mästerlig efter att klarat en svensk klassiker nu i sommar. 3 mil terränglöpning, 9mil skidor, 30 mil cykel och 3 km simning! Familjerna Svenssons musikunderhållning är ju också något som vi med glädje tar med oss från ROKs klubbkväll hemma hos Peter i Tandådalen.

Tisdagen den 26 augusti vill vi att Ni tar med nya vänner och ungdomar till vår teknik- och nybörjarträning i Teglaröd.

Nu är det DM tävlingar som gäller och ge din tid åt orienteringen nu under hösten.

Ordf. Sten Segerslätt

ROKs hemsida

Klubbens hemsida www.ravetofta.org har flyttat till IdrottOnline. Nu finns möjlighet för flera medlemmar att arbeta med sidan och fylla den med aktuell information. Du som vill ha behörighet att arbeta med hemsidan, kontakta Jakob Segerslätt jakob_s91@hotmail.com eller Ingmar Tykesson ingmar.tykesson@tele2.se

Vi rekommenderar att någon från varje sektion skaffar sig behörighet så att man kan uppdatera "sin egen" information. Om du annars har nyheter eller annan infotext som du vill publicera på hemsidan kan du få hjälp med det ifrån Jakob, Ingmar eller Eva-Lotta.

Ungdomarnas höstsäsong

Nu drar **höstsäsongen** igång med start 17/8 i Skåne då Härlövs IF ordnar tävlingar norr om Kristianstad. Men några av våra ungdomar var igång redan helgerna före på Ungdomens 10mila vid Skövde och på Götalandsmästerskapet i Blekinge.

De viktigaste tävlingarna för er att springa under hösten är **Ungdomsserien**.

I U-serien samlar man poäng dels i en klubbserie till klubben och dels till sig själv i den individuella serien. På natttävlingarna som ingår kan man bara få poäng i den individuella serien. Boka redan nu in dessa datum i kalendern:

31/8	Tormestorps IF	Delt 4
7/9	Hästveda OK	Delt 5
12/9	FK Göingarna	Natt Ind.
28/9	FK Åsen	Delt 6

Prisutdelning i U-serien, både klubbserien och den individuella, sker i samband med U-natta 11-12 oktober

Även **Ungdomscupen** fortsätter i höst. Först är OK Kontinent 28/8 med tävling i Bokskogen utanför Malmö. Sedan följer en stafett 20/9 innan cupen avslutas med den stora Ungdomscupfinalen 11/10.

Givetvis finns det tävlingar att springa varje helg! SkåneHöst (bok med tävlingsprogrammet) har kommit ut och kommer

att tas med på träningarna men är ni intresserade av det redan nu så hör av er till mig eller Maj-Britt.

Sommarserien avslutas den 19 augusti med sprint i Svalöv. Tisdagen därpå 26 augusti startar **träningen i Teglaröd** som pågår i 5 veckor.

Ni som vill följa med på **Ungdomscupfinalen** med övernattning på **U-natta** 11-12 oktober gäller att ni skall ha varit med på träningar och även sprungit de flesta ungdomscuper och ungdomsserien. Det samma gäller även för ungdomar som är minst 13 år som vill med på SKOFs **Vinterläger** nästa år (januari).

Vi hoppas att det skall bli en sporre för er att komma ut och tävla.

Vill ni ha mer information så gå in på vår nya hemsida www.ravetofta.org.

Under sektioner hittar ni Barn & Ungdom och där står information om det mesta.

Hoppas vi ses i skogen

Christina

BUS



Ställningen i SULAN

Detta är seniorernas träningsflitpris som man samlar poäng till genom att flitigt delta i klubbens träningar.

Toppen ligger kvar, men det är mycket jämt. Ingrid har tagit största klivet upp på 3e plats, grattis! Vi saknar Olof Bengtsson på listan! Olof och ni andra: kämpa på med träningen, det är bra att röra på sig!

1	Gösta Svensson	33
2	Eva Tykesson	32
3	Ingrid Ahlbäck	31
4	Klas Tykesson	30
	M-Britt Byström	30
6	Lena Olsson	29
	Lennart Nilsson	29
8	Elsie Bengtsson	28
	Olof Barr	28
10	Sten Segerslätt	26

Nybörjarträning och Teknikträning

Nu fortsätter vi träningen med samling vid klubbstugan i Teglaröd. Vi träffas med början tisdagen den 26 augusti, samling kl.17.45. Sammanlagt träffas vi 5 tisdagar, avslutning den 23 september med korvgrillning. Det kommer att hänga en orange-vit orienteringsskärm på vägen Knutstorp – Klåveröd som som vägvisningshjälp för de som inte varit med oss tidigare

Vi hoppas på samma fina uppslutning som i våras! Ni som var med då hälsas välkomna igen, tag gärna med er kompisar som kan prova på det här med orientering, det gäller alla åldrar. Ni kan komma som helt nybörjare och lära er allt från grunden eller börja i en grupp som passar era orienteringskunskaper. Man kan även springa jogga eller gå på 5 eller 2,5 km spåret.

Tag gärna med något att äta och dricka, det är bra att fylla på med ny energi.

Den 30/9 är det en separat natträning, det brukar vara roligt att prova på att springa med lampa. Då träffas vi kl 19.00 för att få det mörkt och mysigt.

Undrar du över något så ring gärna Maj-Britt 0418-80704

Sommarserien avslutning

Med många lovord i gästboken så har det tydligen varit riktigt fina arrangemang på årets sommarserie.

Klas Tykesson håller på att lägga en riktigt kul bana till avslutningen den 19 augusti. Det blir Sportident och han tänker arrangera kontrollvakter i husen vid kontrollerna runtom i Svalöv, så banan anpassas efter tilltänkta offer. Om du känner till Klas bekantskapskrets kanske du kan lista ut banan i förväg och tjäna tid?

Familjegympan

Kan ni tänka er att det snart gått ett halvår sedan gympan slutade i våras? Kommer ni ihåg så ont det gjorde efter de första passen förra hösten? Varför inte tjuvträna med lite pinnar och tyngder?

För höstens gympa i Lunnahallen Kågeröd börjar den 7 oktober kl. 19.00. De som vill springa en runda före gympan samlas vid 18-tiden. Vi gympar eller spelar innebandy en timme, efter duschen blir det snack och mackafika.

Jannie bästa junior

Jannie Hagård har fått NST:s vandringspris för bästa juniorprestation för sin bredd och många framgångar i stark konkurrens. Det var på Sveriges Nationaldag Svalövs kommun delade ut ett antal idrottsvandringspriser. Hela motiveringen lyder:

Dina framgångar i orienteringens Silva Junior Cup har uppmärksammats och starkt bidragit till din utmärkelse. Du har många år framför dig inom orienteringssporten och kommer säkert lyckas väl även i seniorsammanhang.



Information från Tävlingssektionen

Torsdagen den 28 augusti kl. 18.00 i Teglaröd. Introduktion till kartritning.

Under hösten och vintern kommer Tävlingssektionen 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.

Klas Tykesson ger oss den 28 augusti grunderna i fält i kartritningens ädla konst. Mycket givande för alla, inte bara för blivande kartritare. Genom att förstå kartritning blir man en mycket bättre orienterare i största allmänhet. Missa inte detta unika tillfälle!

Tisdagen den 30 september i Teglaröd.

Klubbmästerskap Natt i samband med sista teknik- nybörjarträningen. Samling kl 19.00.

Lördagen den 1 november

Klubbmästerskap Dag i Össjö med FK Snapphanarna som arrangör. Några små detaljer återstår, men boka dagen redan nu.

Mer info om KM-tävlingarna kommer, företrädesvis på hemsidan.

CSAB Night Cup 2008

Rävetofta OK kommer att svara för en av nattövningarna i CSAB Night Cup 2008. Det kommer att ske den 26 november med TC på idrottsplatsen i Röstånga. Banläggare blir Niklas Olsson tillsammans med Johan Kristensson.

Sommarfest 2008

Lördag 16 augusti kl 17.00 träffas vi på mysiga Södra Djurups Gård mellan Bialitt och Konga och ställer till med knytkalas. Alla gäster hjälps åt att ta med all den goda maten som kommer att göra Sommarfesten till en angenäm kväll. Vi samlas kl 17.00 och gästerna får aktivera kropp och hjärna och arbeta upp aptiten i väntan på att vi börjar njuta av vår Sommarfest. Vid vackert väder dukar vi upp långborden utomhus, vid sämre väderlek dukar vi upp dito inomhus i någon av längorna på gården med bjälkar i taket.

ROK bjuder gästerna på läsk, lättöl och vatten till det salta, samt kaffe och te till det söta. Dessutom utlovas musik och allsång. Gästerna tar med egen tallrik, bestick och dricksglas. Om man önskar alkoholhaltiga drycker tar man med detta själv och ser även till att man har en chaufför med sig. Under kvällen kan barnen springa omkring och leka och utforska hagarna och skogen runt gården, så Sommarfesten passar lika bra för stora som för små!

Har du missat att anmäla dig till festen?? Slå en pling till Annelien van der Tang tel 0413-722 09 eller 0705-45 63 99. Vi kan säkert klämma in dig!

Välkomna önskar Medlemssektionen

Naturpasset Svalöv

Naturpasset i Svalöv finns till försäljning på Pressbyrån, Apoteket eller ICA Gunnarssons och kostar 50 kr. Man kan delta ända fram till den 5 september och med all sannolikhet kommer vi att överträffa förra årets 62 sålda pass.

Årets pass är en fotoorientering, vilket fungerar mycket bra eftersom vi slipper vakta och ersätta förstörda kontroller. Från början tänkte vi att det nog skulle bli ganska enkelt, så vi försökte visa endast detaljer på fotona som ska paras ihop med kontroller på kartan. Men fotona togs under april-maj och vegetationen har ändrat sig en hel del under sommaren, så det har ändå blivit lite klurigt.

Om man har prickat in 15 (av de 22 kontrollerna) och skickar in sitt startkort får man ett diplom, och man kan vinna priser som skänkts av några butiker i Svalöv. I samarbete med Svenska Orienteringsförbundet lottas även en stugsemester i Idre fjäll ut bland Naturpassdeltagare i hela landet.

Tipsa gärna era vänner och arbetskamrater om Naturpasset!

Fjällterräng, stolslift, och stugboende

O-ringenveckan i Sälen är över med fina minnen i bagaget. 31 löpare från Rävetofta OK deltog i årets 5-dagars varav 15 sprang för Skåneslättens OL.

ROKarna bodde utspritt i stugor och lägenheter runt om i Sälenfjällen. Men på tisdagskvällen samlades man utanför Peters lägenhet i Röda byn i Tandådalen för att äta tillsammans och sjunga allsång med Gösta och Lennart. Visan om spårvagnen fick en ny vers, och skrattmusklerna fick jobba när alla skulle låta som en säl.



Tävlingarna gick i Berga By med TC på fältet där vasaloppsstarten är, Hundfjället och Lindvallen. Det var folk precis överallt!

Arrangörerna räknar med att det gjordes mer än 105 000 starter under veckan, vilket gör att O-ringen Sälen måste räknas till topp-3 i historien. Miniknatet hade dessutom 5740 starter (!).



Ungdomens 10mila

Nu är Sommaren snart slut och jag är just hemkommen från sommarens höjdpunkt, O-ringen och U10mila. Men det var inte någon vanlig resa jag kom till U10mila.

Efter O-ringen åkte jag med Linus hem till Södertälje där han bor. Vi träffades på vårt konfaläger och är än idag väldigt goda vänner. På måndagen innan ungdomens 10mila började vi vår resa dit, med cykel. Vi cyklade 7 mil om dagen och sov på vandrarhem på kvällarna.

Vi kom fram till Skövde på fredagseftermiddag, och hann se när våra yngsta löpare sprang HD12 kaveln. Det var kul att följa dem när det gick så bra för dem, efter näst sista sträcka låg de i täten och det var lite små pirrigt. Det blev till slut en 10onde plats för dem och jag kände mig imponerad och stolt. Efter en tuff timmes spurtande i skogen så fick dem stå på prisutdelningen som 10 av 87 lag!

Det var nu lite press på HD18 laget, vi ville ju inte vara så mycket sämre, och det tycker jag inte heller vi var. Efter en skakig start, la vi oss på en fin 15onde plats. Helgen var mycket rolig, och blev desto roligare av de fina resultaten. Så mycket sömn blev det inte men det gjorde inget. På lördagen var det inte så bra väder, men vid 6 tiden körde vi som var kvar ner till en pizzeria och åt gott. Sedan var det tidigt i sängs för att dagen efter springa ännu ett lopp. Snacka om att man var trött sen, plus att jag kände lite hemlängtan, jag hade ju inte varit hemma på 2 veckor.

/ Hugo Mattsson

SkåneHöst 2008

Börjar 17 augusti med Härlövs IF. Du får ditt ex av programboken SkåneHöst med inbjudningar etc på någon av ROKs träningar. Eller direkt från Maj-Britt eller Christina S. Anmälan till tävlingarna via klubben online, undantaget Fyrklubbs och stafetter där du anmäler intresse till UK Christina Segerslätt eller Lena Olsson.

Tävlingskläder ROK

Det har framförts en del önskemål om ROK-tävlingsströja, alltså den senaste kort-ärmade med dragkedja. Det finns inga sådana i lager men kanske det är dags att beställa nya. Priset hamnar runt 500-600 kr styck om vi beställer 10 tröjor.

Jag vill alltså veta - finns det behov av ny beställning och i så fall hur många tröjor?

Lena Olsson ol.lena@hotmail.com

ROK-foton på nätet

Jannie Hagård har skapat en sida för ROK på bilddagboken och lagt upp en massa härliga bilder på ROKare från klubbläger Karlshamn 17-18/5, sommarserien i Röstånga 3/6, nationaldagen 6/6, Tjoget 5-6/7, Hallands 3-dagars 11-13/7 och Oringen Sälen 19-25/7.

<http://ravetoftaok.bilddagboken.se>

Även andra ROKare som är flitiga med kameran får gärna lägga upp bilder här också, lösenordet är detsamma som på Klubben Online.

Flera bilder i detta ROK-blad är lånade från bilddagboken. Tack Jannie! / Eva-Lotta

Regionläger 15 – 19 jun

Jag, Erik, var uttagen av Skof för att representera Skåne med fyra andra H14 killar på Regionlägret. I år var det på Tåssjö lägerskola utanför Munka Ljungby. Till lägret var det tänkt att det skulle komma 5 killar och 5 tjejer från varje landskap, men det kom bara 10 från Skåne och Småland var. Från de andra landskapen, Blekinge och Halland, kom det bara några få. Men lägret startade och vi hade kul ändå!

Första dagen startade vi med mossfotboll, lite dåligt planerat att börja med det. Man gjorde ju av med tröja som man inte kunde använda till träningarna sen. Till träningarna de andra dagarna cyklade vi ut på de skruttiga cyklarna som fanns där, vi hade tagit med oss egna cykelhjälm. Man fick lite ont i baken men det funkade, bättre än att gå eller springa...

Förutom en träning per dag så kunde man även springa Distans, 15km, två dagar och ett intervallpass en dag. Träningarna var olika övningar som slingor, och en övning som jag inte vet vad den hette men man hade bara varannan kontroll på sin egen karta och ens kompis hade de andra. Så när ens kompis hade sprungit till sin kontroll så gällde det att veta var man var och hitta till nästa. Egentligen var det nästan bara slingor...

Sista dagen så hade vi stafett. Jag sprang med Marcus Svensson (Skåne), Agnes Leo (Småland) och en från Blekinge som jag har glömt namnet på... Jag gick ut på första sträckan med Agnes, vi sprang två sträckor samtidigt och växlade sen ut varsin sträcka, och efter tredje kontrollen så var det en jättebacke. Jag sprang ifrån de andra uppför backen och sprang sen själv resten av banan. Stämplade in som första man på första sträckan och växlade till hon från Blekinge. Agnes hade också kommit in i mål först och växlat till Marcus. Tyvärr sprang Marcus dåligt och Blekinge stämplade fel... men jag var nöjd ändå, Snabbast av alla på vår bana!

Man kunde cykla in till Munka, ca 1mil, om man ville (SÅKLART!). Det gjorde vi. När vi kom in till "Stan" så hittade vi ICA:n stängd, så vi fick handla på en mack istället. Sen var det bara att cykla hem igen. Mycket jobb för en dyr chokladkaka, men man fick ju motion...

Vi hade en femkamp också men vårt lag förlorade nästan alla tävlingar, så det var inte så kul.

Av: Erik Lenning



AUGUSTI

16	ROK Sommarfest
17	Härlövs IF
18	
19	17.30 Somserien Svalöv Båghallen
20	
21	
22	
23	Simrishamns OK
24	OK Torfinn SKOF J-cup
25	
26	17.45 Teknikträning Teglaröd
27	
28	18.00 Ungdomscup OK Kontinent 18.00 Kartritningskurs Teglaröd
29	
30	
31	Tormestorps IF SKOF U-serie

SEPTEMBER

1	
2	17.45 Teknikträning Teglaröd
3	
4	20.00 Innebandy Båghallen
5	
6	Tockarps IK DM medel SKOF J-cup
7	Hästveda OK DM lång SKOF U-serie & SKOF J-cup
8	
9	17.45 Teknikträning Teglaröd
10	
11	20.00 Innebandy Båghallen
12	FK Göingarna DM natt SKOF J-cup
13	
14	Helsingborgs SOK DM stafett
15	
16	17.45 Teknikträning Teglaröd
17	USM-läger Hälsingland 17-19/9
18	20.00 Innebandy Båghallen
19	
20	11.00 Ungdomscup stafett Lunds OK USM Söderhamn, SM lång kval Södertälje, Veteran-RM Svanesund
21	4-Klubbs Frosta OK USM, SM lång final, Veteran-RM
22	
23	17.45 Teknikträning Teglaröd
24	

SEPTEMBER

25	20.00 Innebandy Båghallen
26	SM medel kval OK Klemmingen
27	SM medel final OK Klemmingen
28	FK Åsen SKOF U-serie SM-Stafett Södertälje
29	
30	19.00 Natträning Teglaröd med ROK klubbmästerskap natt

OKTOBER

1	
2	20.00 Innebandy Båghallen
3	
4	FK Boken natt/dag stafett (med 10- mila genrep) Baltic Junior Cup Kalmar/Nybro
5	FK Boken natt/dag stafett Baltic Junior Cup Kalmar/Nybro
6	
7	19.00 Familjegymna Kågeröd
8	
9	20.00 Innebandy Båghallen
10	
11	U-Cup final IS Kullen/HSOK 25-manna Danderyd
12	U 7-manna IS Kullen/HSOK
13	
14	19.00 Familjegymna Kågeröd
15	
16	20.00 Innebandy Båghallen
17	
18	Andrarums IF Hetsjakten Daladubbeln
19	Andrarums IF Hedjakten Daladubbeln
20	
21	19.00 Familjegymna Kågeröd
22	
23	20.00 Innebandy Båghallen
24	
25	Bornholm Höst Open Smålandskavlen Gislaved
26	Bornholm Höst Open Smålandskavlen Gislaved

Aktuell information

www.ravetofta.org