



RÄVETOFTA BLADET

Aktuellt från Rävetofta OK 2/2011

- ★ **Förnya ditt medlemskap i ROK 2011**
- ★ **Teknikträning tisdagar**
- ★ **När skrattar styrelsen?**



Skånes bästa orienterare: Erik H16 och Adam H12.
Klas Tykesson Årets ledare 2010 och Hugo Mattsson fick
en utdelning från Hans Modigs Minnesfond.

Rävetofta Orienteringsklubb

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

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

Plusgiro: 53 51 25 – 9

Ordförande Olof Barr, 0418-44 20 29

Sekreterare Lennart Svensson, 040-44 69 34

Kassör Christina Seger slätt, 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 Seger slätt, 0418-43 13 00

Eva-Lotta Bengtsson, 046-15 76 62

Tävlingsanmälan

Eva Tykesson, 0418-820 96

Nya medlemmar

Fam Åsa & Teddy Nilsson Kågeröd

Jonas Westerholm Röstånga

Välkomna!

Gratulationer!

Stort grattis till Klas Tykesson som blev utsedd till årets ledare 2010 inom Skånsk orientering.

Grattis även till Adam, Erik L och Hugo som uppmärksammades med priser vid Skånes årsmöte i Hässleholm. Adam fick pris för bästa H12-löpare, Erik för bästa H16-löpare och Hugo fick en utdelning ur Hans Modigs Minnesfond.

Fniss

En orienterare (Ulf) säger till en icke-orienterare (Christina): - Har du sett Skånevår?

Och den senare tittar genast ut genom fönstret.

/ Ulf

Rävetoftabladet

Red: Eva-Lotta Bengtsson 046-15 76 62

Bidrag till: rok_lotta@hotmail.com

Nr Utkommer

3-11 maj

4-11 sommaren

5-11 hösten

Städlista Teglaröd

vecka	
11-12	Lennart Nilsson Damomklädn o 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

Städningen utförs mellan tisdag och söndag med storstädning i speciellt tilldelat område. För spörsmål; kontakta vår stugvärd Ingmar Tykesson 0418-820 96.

Den träningsflitige vet att städnyckeln för Teglaröd är avskaffad. All text om sådan nyckel i Städlistan för Teglaröd som fanns i ROK-bladet december 2010 ska alltså ignoreras.

Äntligen säsongspremiär!

Många av klubbens medlemmar tog tillfället i akt och var med under den traditionella PAN-helgen som inleder vårsäsongen. Vi bjöds på bra väder och klurig orientering i Åhus samt Friseboda naturreservat. Helt enkelt orientering när det är som roligast. Och det är viktigt att det är roligt. Visst kan det vara extra kul om det går bra också. Rävetoftas medlemmar kammade hem tio pallplatser i tävlingsklasserna,

Natten: Eva T 2:a i D55, Christina S 3:a i D50

Medel: Hugo M 2:a i H20, Johan L 3:a i H14, Maj-Britt B 3:a i D60, Eva T 3:a i D55

Lång: Eva T 1:a i D55, Lena O 2:a i D50, Johan L 3:a i H14, Maj-Britt B 3:a i D60.

Men det är inte bara toppresultat i tävlingsklass som gör orientering roligt. För en del kan det vara känslan av att ha presterat bättre än normalt, för andra att skadan har läkt så pass att man vinner en öppen klass (Grattis Jan!). En del upptäckte kanske att kurvbildsträning borde vara något att satsa på tills nästa gång man hamnar i Friseboda (under O-ringen 2014 till exempel). Det är olika för var och en av oss ROK-medlemmar vad som gör en lyckad dag i orienteringsskogen, det behöver inte ens innebära att man tävlat.

Detta måste vi ta fasta på i Rävetofta. Tänk efter vad som gör en tävling, en träning eller en klubbträff rolig och stimulerande för dig. Berätta det för dina klubbkompisar, berätta för dem som jobbar i sektionerna och i styrelsen. Berätta hur vi kan få det ännu roligare tillsammans. För har vi skoj tillsammans, så hjälps vi åt att bli en bra klubb för alla sina medlemmar.

Året som kommer är också fyllt av arrangemang som Rävetofta är delaktig i. Vi kommer att arrangera tävlingar i påsk på Söderåsen, vi är också med och arrangerar Älgots cup-finalen till hösten, och därutöver kommer lilla femdagars och sommarserien. Låt oss hjälpas åt med att göra dessa arrangemang riktigt, riktigt bra.

// Olof Barr, som passar på att tacka för förtroendet för att vara ordförande i ROK under 2011.

ROK 60 år 2012

Nästa år 2012 fyller ROK 60 år. Det ska vi givetvis fira!

Medlemssektionen har fått styrelsens uppdrag att fundera på HUR vi ska fira. Vi vill gärna ha hjälp och förslag från alla våra medlemmar på detta.

Har du idéer om vilka aktiviteter mm vi ska ha under jubileumsåret, eller vill du hjälpa till med något, så kontakta Lennart Svensson på tel 040-446934.

Vi går på Opera i Svalöv

Följ med på direktsänd opera från The Metropolitan i New York.

ROK tar dig dit lördagen den 9:e april kl. 18.30 i Svalövs kulturhus. Vi kommer att se Greve Ory, en romantisk komedi. Föreställningen är 2 tim 20 min med en paus.

Pris: 250kr/person, (200kr för ungdom upp till 26 år). Då ingår snittar och bubbel 30 min innan föreställningen.

Anmäl er till Lisa på tel 0708-662155 senast 25/3 för att få platser ihop.

Info från ROKs årsmöte

Till styrelse för år 2011 valdes ordförande Olof Barr, sekreterare Lennart Svensson, kassör Christina Segerslätt, ledamöter Göran Mattsson och Jakob Segerslätt, suppleanter Lotta Gyllensten och Lisa Olsson.

Träningssektionen

Ulf Linderfalk
Christina Segerslätt
Lena Olsson
Sten Segerslätt

Tävlingssektionen

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

Supportsektionen

Göran Mattsson
Ingmar Tykesson
Ingrid Ahlbäck
Elsie Bengtsson
Runa Jönsson
Hans Tykesson
Kenneth Svensson
Skåneledsansv: Kenneth
Svensson, Hans Tykesson

Revisorer

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

Emil Bendroth (suppl)

Medlemssektionen

Lennart Svensson
Eva-Lotta Bengtsson
Lisa Olsson
Emelie Zeilon
Maj-Britt Byström
Karolina Erikers

Valberedningen

Maj-Britt Byström (ordf)
Lisa Olsson (ordinarie)
Eva Tykesson (suppleant)
Sten Segerslätt (suppleant)

Två tillägg gjordes i verksamhetsberättelsen jämfört med den version som skickas ut till medlemmar med ROK-bladet. Under tävlingsframgångar: Hugo Mattsson total 8a i Silva Junior cup, Johan Lenning total 9a i H13 på O-ringen i Örebro.

Mötet beslutade om höjda medlemsavgifter (se annan nyhet) och höjd avgift för sällskap som vill hyra Teglaröd. Dygnshyran för Teglaröd är nu 600 kr upp till 10 personer, för varje person utöver de 10 första kostar det 60 kr. Dagshyra är 200 kr oavsett storlek på sällskapet plus en duschavgift på 20 kr per person (duschavgift endast för dagshyra).

Medlemsavgiften för 2011

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

Betala till ROKs pg 535125-9, gärna senast 31 mars, dvs så fort som möjligt. OBS att det alltså är en ny avgift för året. **Har du betalt din avgift tidigt, innan nya avgiften fastställdes, så var vänlig och komplettera upp till den nya avgiften.**

För familje-medlemsinbetalning, ange namn och personnummer på de som ingår i familjen. Om det inte går att ange på inbetalningen, maila info till Lennart Svensson och Christina Segerslätt. Om du har ändrat adress, telefonnummer eller e-postadress, meddela även detta!

ROKare som tävlar för Skåneslättens OL ska också betala medlemsavgift till SOL. Avgiften där är 50 kr för 2011 och betalas till bg 262-9277.

Skratt, katter, hundar, favoritmat och träningsmusik

Genom ROK-bladet får du chansen att lära känna ROKs styrelse. Emelie har ställt några frågor, och här kommer de sköna svaren. Man kan gissa att det skrattas en del under styrelsens möten, och pratas om hundar och katter.

Vad är din favoriträtt?

Christina: Bruna bönor har jag alltid gillat.

Lennart: Fiskgratänger av olika slag, jag gör gärna sådana själv.

Lisa: Allt utom bruna bönor

Jakob: Ryggbiff med klyftpotatis, morötter, vitlökssmör och bearnaisesås.

Lyssnar du på musik när du tränar? Har du du iså fall något musiktips?

Lennart: Jag medför ingen musik, men ofta dyker det upp någon låt, som jag nyligen har spelat. Då nynnar jag på den och tränar i takt med den.

Göran: Ingen musik när jag tränar, men allt möjligt i traktorn.

Lotta: Nej, jag låter naturen susa i mina öron tillsammans med mitt eget flåsande. Jag gillar att höra fåglar, vind och vatten och mina egna fötter.

Jakob: Jag lyssnar alltid på musik när jag tränar - förutom i skogen. För mig handlar musiken om att ge motivation och glömma bort att du är trött. Emergency med Paramore är en av många låtar som alltid funkade för mig.

Vilken var din första kontakt med orientering?

Olof: 1975 i Vittjärvs IK i Bodens kommun.

Christina: O-ringen i Hässleholm på 90-talet.

Lennart: Det skedde 1956. En av de som startade ROK, Kurt Malmström, boende i Rävetofta, tyckte att ungdomarna i Rävetofta skulle lära sig att orientera, så han startade en nybörjarkurs för oss.

Lotta: Räknar inte skolorienteringen i början på 70-talet, för då sprang vi runt en gång i skogen. Började 2007 i samband med vintercupen....och på den vägen är det.

Har du några djur?

Christina: Hundar och katter.

Lisa: 100 tjuvar, hund och katt.

Jakob: Två vackra hundar och en självupptagen katt.

När skrattar du?

Lisa: Alltid!

Lotta: Ofta!

Olof: När makthavare gör bort sig.

Lennart: När jag hör eller upplever något roligt, dock inte åt att andra människor råkar illa ut.

Jakob: Jag skrattar åt denna frågan... när jag blir glad såklart. Kan vara efter en riktigt bra film, när man snackar med en kompis, när jag funderar, när någon säger att nattorientering är bättre än vanlig orientering (för så är det inte, punkt).

Styrelsearbete

Styrelsen har börjat arbetet med att uppdatera klubbens visioner, uppdrag och fokusområden. Vi gör detta tillsammans med Jan Lenning som varit med från början och utarbetat dessa. Under årsmötet pratade vi om att fokusera på rekrytering av nybörjare i närområdet, något som naturligtvis måste avspeglas i fokusområdena och våra handlingsplaner.

/ Olof

Nu börjar vårens teknikträningar

Med början den 29 mars och hela april träffas vi på tisdagarna kl 17.45 i Teglaröd för teknikträning. Det finns banor för alla med olika svårighetsgrad och längd.

OBS att den 19 april ska vi springa på banorna för påsktävlingarna. Samlingsplats för detta är ännu ej bestämt, troligen ej Teglaröd. Håll utkik på hemsidan.

Nybörjarträning i tätortsnära områden

ROK kommer att anordna särskild nybörjarträning under fem torsdagar, från den 28 april till den 26 maj i tätortsnära områden. Detta är en direkt åtgärd som följer på styrelsens och årsmötets diskussioner om att fokusera på rekrytering av nybörjare i närområdet.

Det återstår en del detaljer att planera för, mer info kommer på hemsidan och i nästa ROK-blad.

Sommarserien 2011

Sommarserien börjar den 3 maj.

Preliminärt program:

3 maj	Klåveröd sydväst Boogie
10 maj	Lotta på Åsen Ö
17 maj	Vargadalen Hundstället
24 maj	Skäralid
31 maj	Abullabo
7 juni	Ylmesåkra Kågeröd
14 juni	Vargadalen Munkabo
21 juni	Finnstorp Ö
28 juni	Lotta på Åsen V
5 juli	Klåveröd Fiskedammen
12 juli	Andrarums 3-kvällars samåkning
19 juli	Badsjön Saxtorp
26 juli	O-ringen
2 aug	Lill-Olas Landskrona
9 aug	Vargadalen
16 aug	Klåveröd Fiskedammen

Start från 17.30. Arrangören börjar plocka in kontroller från 19.00. Banor för alla från lätt/kort till svår/lång. Samåk gärna då det kan vara trångt med parkering på vissa träningar.

Första veckorna i juni är sommarserien troligen på Sydvästra kretsens närtävling Lilla 5-dagars, detaljer kommer i nästa ROKblad.

SULAN

Äntligen har tävlingarna startat efter en hård vinter. Söndagsträningen i Teglaröd med fina skidspår och sedan barmarks-träning är till ända. Det var härliga pass i skogen och sedan dusch och mackafika framför brasan. Gympan, som snart är slut, har hjälpt oss att bygga upp styrkan. Stort tack till ledarna! Olof Bengtsson jobbar på med innebandyn i Svalöv ett tag till.

Vi fortsätter med träningen, läs här i ROK-bladet och titta på hemsidan så ser ni vad ni kan vara med på för att samla poäng till Sulan. Det gäller alltså att träna, man behöver inte tävla!

Första sammanställningen av poäng 2011 ser ut som följer:

1	M-Britt Byström	19
2	Klas Tykesson	16
	Olof Bengtsson	16
4	Eva Tykesson	14
5	Lena Olsson	11
	Ingrid Ahlbäck	11
7	Ulf Linderfalk	10
	Christina Segerslätt	10
9	Lisa Olsson	9
	Håkan Olsson	9

Vår-OL på Söderåsen

Glöm inte att ROK och Silva har nationella tävlingar Skärtorsdagsnatten och Påskafton. Vi vill att alla som kan ställer upp som funktionärer!

Mera träningar

OK Silva har klubbträningar på torsdagskvällar under våren. Samling kl: 18.00 och träning enligt planeringen nedan, efteråt bjuder klubben alla på grillad korv.

Träningen är öppen för ALLA, såväl gammal som ung, ny som veteran - det finns banor och övningar på alla nivåer. Ingen föranmälan krävs! Information om resp träning finns på www.oksilva.nu dagarna före aktuell dag.

Datum:	Samlingsplats och teknik:
7 april	Furulund, klubblokalen Teknik: Slingor + teori (nybörjare och fortsättare)
14 april	Lödde Sandskog, motionsstugan. Teknik: Stjärn-OL, intervaller
21 april	Ingen träning, OK Silva arrangerar tävling
28 april	Saxtorp, scoutstugan. Teknik: Kompassträning
5 maj	Järavallen, stora parkeringen. Teknik: Linje-OL
12 maj	Citadellet, Landskrona. Teknik: Vägvals-OL
19 maj	OK Silva arrangerar Älgots cup
26 maj	AVSLUTNING, Rävhallahus (eller Habo Ljung?) Teknik: Medeldistans

Ringsjö OK har öppen träning på torsdagar. Det finns en grön, vit, gul och oftast orange bana, samt en teknikträning för de som klarar svårare banor. Ni går i grupp eller ensamma, oftast med en ledare (så långt vi räcker till). Nybörjare är välkomna, både ungdomar och vuxna. Träningarna börjar med uppvärmning och genomgång kl 18.00.

Datum	Plats	Vägvisning
7 april	Klubbstugan Fogdaröd	Väg 13 Höör-Hörby vid Fogdaröd
14 april	Tollerupssjön	Väg 23 norr om Höör
28 april	Tjörnarp kyrka	Väg 23 Höör-Tjörnarp
5 maj	Norra Rörums idrottsplats	I Norra Rörum - vägen mot Tyringe
12 maj	Kvesarum	Vägen Höör-Södra Rörum
19 maj	Nyrup	Vägen Munkarp-Hallaröd

SOL träningsläger 1-3 april

Daniel Nilsson fixar ett stenhårt träningsläger i den fina Brösarpsterrängen. Ta chansen till uppladdning inför de stundande stafetterna och SM-tävlingarna. Logi i Andrarums IFs klubbstuga. Anmälan till Daniel på mail daniel_smen@hotmail.com eller tel 070-377 67 16. Mer info och inbjudan på SOL-hemsidan.

Info om Veteran OL

Veteran-OL i nordvästra Skåne har även kommit att kallas OL-dringsvård. Denna serie går varannan onsdag jämn vecka med start kl 9.00. Den 23 mars besöker man Teglaröd. Som mest har man varit 47 pers till start och alla är över 60 år.

För program/info och resultat, se www.hsok.se - Träning/tävling – Veteran-OL. För alla som är intresserade så går det också bra att ringa Stig Johansson på 0705-279307 eller maila till st.johansson@telia.com

SOL UNGDOM

Nu har säsongen börjat och vårblommorna tittar fram i rabatten. Här kommer några viktiga datum för ungdomar i vår.

Träningen börjar den 29 mars i Teglaröd och är varje tisdag fram till 26 april därefter är det sommarserien på olika platser på Söderåsen varje tisdag hela sommaren. Ni kan också passa på att träna på Ringsjös och Silvas träningar på torsdagar.

Ungdomsserien (4 av 6 räknas)

3/4 Frosta OK
10/4 OK Kompassen/Örkelljunga FK
25/4 Tockarps IK
28/8 Ringsjö OK, DM lång
18/9 Hässleholms OK
2/10 Tormestorps IF
Reservtävlingar ifall någon måste strykas är Hjärnarp 3/9 och FK Åsen 25/9.

Ungdomsserien natt (en räknas)

4/3 OK Pan
21/4 OK Silva/ROK, Skärtorsdagsnatten
26/8 FK Boken, DM natt

Älgots Cup

7 maj OK Kontinent
19 maj OK Silva
28 maj Ringsjö
I samband med Ringsjös tävling i Älgots cup har vi även läger med övernattnig.

Ny ungdomssida

Nu har SOL-ungdomarna fått en alldeles egen hemsida. Ni hittar ungdomssidan genom att klicka på menyraden "Ungdom" på Skåneslättens hemsida www.skåneslättensol.se Besök denna sida varje vecka. Vi ska hålla den aktuell med alla aktiviteter för er - både de som ordnas av SOL och de som moderklubbarna (Ringsjö, Rävetofta och Silva) står för.



Orienteringsknåp

Året är 2096 och jag, Claes är 99 år. Jag har gått och blivit en gammal orienteringsräv och springer därför första sträckan på 10-mila.

Just nu, i denna sekund, står jag vid en av kartans två branter. Kartan har också fem sammanhängande stigar, 19 stenar, fyra punkthöjder, åtta sankmarker samt fem grönområden, varav ett ses från branten. Vid min sida finns två löpare: den förste är ingen mindre än Anders Larsson som vid 98 års ålder gjort comeback i grannklubbens sjättelag. Den andre är hans brorsa Tomas Larsson, 96 år, som satsar på en proffskarriär i klubben i granndistriktet. Vad jag vet om dessa två ynglingar är att Anders alltid är pålitlig och svarar sant, samt att Tomas alltid är opålitlig och svarar falskt.

Tyvärr har jag på gamla dar gått och blivit närsynt och färgblind, därför kan jag inte se skillnad på de två bröderna. Pga det kan jag heller inte veta om jag får ett sant eller ett falskt svar. Nu är det så att jag är som vanligt helt förvirrad och har ingen aning om vid vilken av branterna jag är. Naturligtvis vet både Tomas och Anders var de är.

Jag vet att det finns en fråga som man kan ställa till dessa bägge två för att utröna vid vilken brant jag befinner mig. Men tyvärr kommer jag inte på frågan, så ni måste hjälpa mig! Löser ni gåtan kan jag kanske sätta in en stöt och växla som lag 542 före ärkefienderna som Tomas och Anders tävlar för.

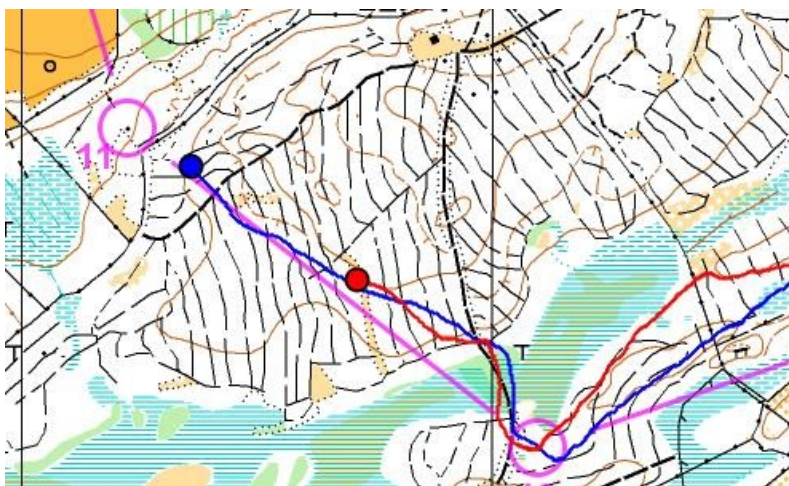
Fullständigt svar kommer i nästa nummer av ROK-bladet! / Eva-Lotta

GPS-rutter i Runway och QuickRoute

En annan sort knep och knåp som vi ägnar oss åt efter träning och tävling är att komma ihåg eller försöka räkna ut var vi egentligen sprang till den där kluriga kontrollen, stenen i det ljusgröna. Med en GPS-klocka har jag numera koll på varenda steg jag tar i skogen.

För de tävlingar som finns i Runway har jag laddat upp min rutt och kan jämföra mina vägval med konkurrenternas. Till exempel så kan man välja att spela upp loppet i efterhand och simulera masstart, vilket visar vilka partier man varit snabb och vilka man tappat tempo. www.obasen.nu/runway

Här är ett exempel från Hallandspremiären den 11 mars, D21Lång med simulerad masstart där jag (blå) ligger före min konkurrent Hanna (röd) på väg till 11an.



Jag har för det mesta koll på var jag har sprungit och vilka punkter jag har passerat på väg till kontrollen. Mer intressant är att se i vilka partier som jag tappar tid. Det kan vara mot konkurrenter, eller mot mig själv i hur många kartstopp jag gör. För att analysera det kan man använda sig QuickRoute, adress www.matstroeng.se/quickroute/sv/

Det är ett gratisprogram man laddar ner på sin dator, man scannar kartan och lägger sin GPS-rutt ovanpå. Rutten färgkodas efter vilket tempo man håller. Grönt betyder att det går fort, rött betyder att det går långsamt.

Här bjuder jag på två klipp från ett träningsläger på Torshamnlandet i OK Orion-land i östra Blekinge som jag var på i februari. Oleksandr Kratovs korridor-OL nedan var en riktig OL-karamell.



/ Eva-Lotta

MARS

22	19.00 Familjegymna Kägeröd
23	
24	20.00 Innebandy Båghallen
25	Spring Cup nattsprint
26	Spring Cup klassisk
27	OK Tyringe Spring Cup stafett
28	
29	17.45 Teknikträning Teglaröd
30	
31	20.00 Innebandy Båghallen

APRIL

1	SOL träningsläger Brösarp 1-3/4
2	FK Göingarna stafett
3	Frosta OK SKOF U-serie
4	
5	17.45 Teknikträning Teglaröd
6	
7	20.00 Innebandy Båghallen
8	
9	Örkelljunga/Kompassen SKOF J-cup
10	Kompassen/Örkelljunga SKOF U-serie
11	
12	17.45 Teknikträning Teglaröd
13	
14	20.00 Innebandy Båghallen
15	SM natt Gotand
16	FK Boken Eksjö SOK SSM ungdom SM sprint kval Gotland
17	Hästveda OK Eksjö SOK SSM ungdom SM sprint final Gotland
18	
19	17.45 Teknikträning
20	
21	ROK/Silva Skärtorsdagsnatt SKOF U-serie 7-manna/4-damers Åseda 20.00 Innebandy Båghallen (?)
22	7-manna/4-damers Åseda
23	ROK/Silva Påskafton
24	Helsingborgs SOK
25	Tockarps IK SKOF U-serie
26	17.45 Teknikträning Teglaröd

27	
28	Nybörjarträning 20.00 Innebandy Båghallen
29	
30	OK Gyngge 10-mila Riksten Botkyrka

MAJ

1	Markaryds FK 10-mila Riksten Botkyrka
2	
3	17.30 Sommarserien Klåveröd Boggie
4	
5	Nybörjarträning SKOF Tävlingsresa 5-8/5
6	
7	OK Kontinent Älgots cup
8	OK Älme
9	
10	17.30 Sommarserien Lotta på Åsen Öster
11	
12	Nybörjarträning
13	
14	
15	Lunds OK sprint
16	
17	17.30 Sommarserien Vargadalen Hunnastället
18	
19	Nybörjarträning 18.00 OK Silva Älgots cup
20	
21	FK Boken sprintstafett
22	
23	
24	17.30 Sommarserien Skäralid
25	
26	Nybörjarträning 18.30 Sankt Hans Extreme Lund
27	
28	Ringsjö Älgots Cup SOL ungdomsläger
29	
30	
31	17.30 Sommarserien Abullabo