

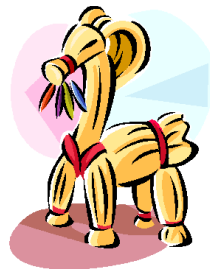


# RÄVETOFTA BLADET

Aktuellt från Rävetofta OK 6/2011

- ★ Sök Tomtens eld Teglaröd Annandag Jul
- ★ Knutsfest med prisutdelning
- ★ Vinterträning
- ★ Inspiration till julbaket

*Alla ROK:are  
Tillönskas  
En God Jul  
Och  
Ett Gott Nytt År*



## 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](mailto:rok_lotta@hotmail.com)

Nr	Utkommer
1-12	slutet på januari
2-12	mars
3-12	maj

## Årsmöte i ROK

Årsmöte i ROK blir 5 februari kl 17.00 i Teglaröd.

Alla medlemmar hälsas välkomna att ta del av hur verksamhetsåret 2011 har blivit, och vad som planeras för 2012 – året då ROK fyller 60 år.

Dagordning och övriga årsmöteshandlingar kommer att nå medlemmarna innan mötet, med ROK-bladet och på klubbens hemsida.

De frågor som medlemmarna önskar att mötet ska behandla (motioner), kan anmälas redan nu till styrelsen, dock senast 2 veckor före mötet. De lämnas skriftligen till någon i styrelsen.

Välkomna! /Styrelsen

Sektionerna uppmanas att lämna sina verksamhetsberättelser för 2011 till Lennart Svensson gärna innan årsskiftet, men senast 9 januari, för att handlingarna ska vara klara 2 veckor innan mötet.

### Information från valberedningen

Hej alla!

Nu har det gått ett år igen och tiden fram till årsmötet går fort. Vi hoppas att ni alla trivs som funktionärer i ROK, och att ni vill fortsätta med era uppdrag även under 2012.

Eventuella avsägelse vill vi ha **senast den 9 januari** och ska lämnas skriftligen till någon i valberedningen.

I valberedningen ingår följande:

Maj-Britt Byström  
Lisa Olsson  
Eva Tykesson  
Sten Segerslätt

### Gratulationer!

Anders Mårtensson 70 år 29/12  
Linus Pedersen 20 år 17/1  
Susanna Bondesson 50 år 25/1

Hoppas att ni alla får en fin födelsedag!

### Faktura startavgifter - Friskvårdspengar

Nu när vi fått fakturor på våra tävlingsavgifter vill jag bara påminna om att de flesta arbetsgivare har friskvårdspengar som de delar ut mot uppvisande av fakturan plus ett kvitto på att ni betalt pengarna.

/ Olof



Hej alla ROK-are!

Efter ett givande höstmöte under årets stormigaste dag så har Rävetofta OK nu börjat formera sig för att ta itu med nästa års utmaningar och festligheter. Klubben fyller ju 60 år under 2012!

Vi börjar året med ett tufft tempo, där vi både arrangerar vintercup och firar tjugondag Knut den 15:e januari, för att två veckor senare ha en träff där vi tillsammans stöter och blöter klubbens mål och visioner. Dessa tankar ska vi lämna över till den tillträdande styrelsen på årsmötet, vilket blir den 5:e februari. Den som funderar på att lämna eller byta uppdrag inom klubben, se till att ni kontaktar valberedningen i god tid, helst innan julhelgerna. Det underlättar deras arbete betydligt.

Under samma tidsperiod fortsätter vi med att stärka våra muskler, upprätthålla konditionen och öva upp balanssinnet så att vi kan visa våra motståndare vad vi går för när Sverigepremiären kommer i början av mars. Kom ihåg att kretsträningarna i Skånemodellen pågår i vinter på lördagsförmiddagarna. Ett och annat extrapass i skogen kan ju göra underverk innan säsongen drar igång på allvar.

Inom tävlingssektionen pågår nu arbetet inför Sydsvenska 7-mannastafetten + 4-damstaften + tillhörande publiktävlingar, skärtorsdag till långfredag. Riktigt glädjande är att vi fått med Jannie i tävlingsledningen och att hon nu kan titulera sig Biträdande tävlingschef. Den här idrotten behöver både fler yngre och fler kvinnor på dessa positioner för att orienteringssporten ska kunna möta framtiden på ett bra sätt.

Inför och under dessa tävlingar kommer vi som vanligt att be klubbens medlemmar om hjälp med allehanda ting. Från stort till smått, från kartrekognosering till smågodis. Viktigast är att ni fortsätter att göra det med ett leende på läpparna och på detta sätt är och förblir klubbens ambassadörer. Era leenden visar alla besökare hur stolta vi är över våra arrangemang.

Ser vi tillbaka på allt vi gjort under 2011 kan vi alla verkligen känna oss nöjda med vad vi åstadkommit. Det gäller naturligtvis de stora arrangemangen, ett på våren och ett på hösten, men också de mindre arrangemangen och vår uppskattade sommarserie. Låt oss hoppas att vi känner oss lika stolta under 2012, det år då vi också ska fira att Rävetofta OK fyller 60 år!

Olof Barr

## **Rävetofta OK 60 år**

### **Nästa år fyller ROK 60 år och det ska vi såklart fira!**

Programmet för jubileumsåret växer fram. Vi har idéer, men vill även höra mer vad ni medlemmar tycker. Hör av dig till Lennart Svensson tel 040-446934 med dina idéer!

- Jubileums-T-shirt ROK 60
- Jubileumsskrift med texter, bilder och kartklipp från ROKs verksamhet från förr och nu.
- 60-årskalas på födelsedagen 24 juli på O-ringen i Halland.
- Jubileumsfest framåt senhösten, Torshall är preliminärbokad den 17 november

Vi vill också påminna om att vi behöver hjälp av alla kreativa ROKare att ta fram en ROK 60-logotype som kan pryda hemsidan, tävlingsinbjudningar och PM, etc dokument för alla ROK-aktiviteter under jubileumsåret. Lämna ditt förslag till Lennart Svensson

## Tomteorientering

**Skaka ner julmaten på annan dag jul,  
den 26 december i skogen vid Teglaröd.**

**Som traditionen bjuder har vi tomteorientering,  
som går ut på att lösa de klurigheter, som leder till  
tomtens eld.**

Vid elden serveras välförtjänt glögg och pepparkakor.  
Starten går kl. 10.00 men först värmer vi upp med en  
stunds dans kring granen.

Välkomna!

Frågor?

Lennart Svensson 040-44 69 34



## Klubbens framtid hänger på dig!

**Kom och diskutera Rävetofta Orienteringsklubbs framtida mål och visioner. För att möta framtiden på bästa sätt vill styrelsen ha fortsatt tydliga mål och riktlinjer för sitt arbete.**

Vi träffas den 29:e januari mellan kl 15.00 och 18.00. Lokalen bestämmer vi på andra sidan årsskiftet, och var det blir annonserar vi om på föreningens hemsida.

Resultatet från dessa samtal lägger diskussionsgruppen fram på årsmötet den 5:e februari, ett möte som sedan beslutar i vilken kompassriktning styrelsen ska gå efter under de närmaste åren.

Hälsningar från höstmötet (genom Olof)

Under det gångna året har styrelsen haft tre mål för föreningen att fokusera på.

- Fånga och behålla nya barn och ungdomar
- Utveckla ledare och tränare
- Öka föreningens intäkter

En del satsningar mot dessa mål har vi sett under året i de olika sektionerna, men vi vill gärna få fler idéer och förslag på hur vi ska lyckas bättre. Dessa och andra möjliga mål kommer att diskuteras på träffen, för att utröna vad ROK ska satsa på de kommande 2-3 åren. O-ringen Skåne 2014 hägrar i slutändan på den tidsperiod för vilken målen och visionerna ska ligga.

## Håll igång i vinter!

### Familjegympan

Familjegympan i Lunnahallen Kågeröd har juluppehåll 27 december. Men efter nyår är vi igång igen, varje tisdag från och med den 3 januari 2012. Vi som vill springa/jogga en runda innan gympan samlas kl. 18.00. Gympan drar sen igång kl. 19.00. Vi gympar eller spelar innebandy en timme, efter duschen är det fika och samkväm.

OBS! Under fem tisdagar med start den 17 januari kommer Friskis & Svettis att hålla i gympan, ledare blir Monika Arnstöm.

### Vinterträning söndagar

Vi tränar på söndagar med början 8 januari. Samling på Teglaröd kl 10.00. Vi springer med karta i hand eller åker skidor. Efter träningspasset väntar bastun.

Den 15 januari arrangerar ROK Vintercup och söndagsträningen förläggs då på samma ställe. Läs på hemsidan för samlingsplats för Vintercupen den 15 januari.

### Spinning

Det blir spinning även i år!

Tio onsdagar med start den 11 januari kör vi spinning på Hälsomagasinets i Svalöv. Tiden som gäller är kl. 19.15 - 20.15. Föranmälan är ett måste till Christina Segerslätt på mail reab@swipnet.se då det är ett begränsat antal cyklar och intresset är stort! Häng med och kom i bra form till vårens tävlingar!

### SkåneModellen

SkåneModellen är teknikträning främst för ungdomar i åldern 13-20 år men vi andra är också välkomna. På <http://skanemodellen.se/> kommer information om aktuell träning att läggas ut. Träningsdagar för SV kretsen är lördagar under vintern och onsdagar från och med mars.

### Löpsugen?

Det är ett gäng som löptränar varje lördag-förmiddag klockan 10 i Finnstorp.

Lite längre pass för dem som orkar, men valfritt såklart. Vi utgår från Söderåsgården, fd hemvärnsgården, där det finns nytt tak över huvudet, men ännu inte duschar. Vill du ha lite extra löpmil i benen, så är du givetvis välkommen! / Peter Held

### Vintercupen

Den som vill springa långt och/eller i högt tempo med likasinnade, rekommenderas att delta i Vintercupen. Det är en träningstävling som ordnas av klubbarna i Sydvästra Kretsen varje söndag under vintersäsongen. Avsikten är att göra vinterträningen roligare och genom tävlingsformen öka motivationen att träna.

Gemensam start kl 10.00, anmälan vid starten senast kl 09.45. Det finns fyra olika banor med beräknad segrartid om ca 20 min. Var och en avgör själv hur många banor man vill springa. Efter 90 minuter dras kartorna in och man får inte ge sig ut på fler slingor då.

Inbjudan, resultat mm kommer att finnas på hemsidan [www.gnol.se/vintercupen](http://www.gnol.se/vintercupen) Se även respektive arrangörs hemsida för samlingsplats.

8 jan	Lunds OK
15 jan	Rävetofta OK
22 jan	OK Silva Klåveröd-Vargadalen
29 jan	Eslövs FK
5 feb	OK Kontinent
12 feb	Malmö OK
19 feb	Frosta OK
26 feb	Ringsjö OK

### Träningsläger för alla

Skånes vinterläger för ungdomar är 21-22 januari i Åhus missionsgård. På programmet står olika former av orienterings- och löpövningar samt förstås en massa skoj tillsammans med kompisarna. Anmäl dig till din ungdomsledare.

Vinterlägret för juniorer och seniorer, alltså för 17+ är 20-22 januari i Karlskrona. Det utlovas en stjärnfylld helg utöver det vanliga, med kartor och banor av bästa kvalitet. Terrängen i östra Blekinge är superfin, så detta läger kan verkligen rekommenderas. Anmälan till detta läger via Eventor.

Den 16-18 mars bjuder OK Orion in till Camp Kratov i Jämsjö, ett helt nytt läger för alla ungdomar i södra Sverige mellan 13-16 år. Oleksandr Kratov står som värd för både träningspaket och läger.

# Knutsfest

Vi träffas för Knutsfest söndagen den 15 januari 2012 kl. 14.30 i Billeberga församlingshem.

Vi dansar, leker, delar ut priser för klubbmästerskap, flitpris, vandringpriser mm och byter julklappar.

Vi tar med oss vars en klapp till ett värde av c:a 25 kr.

Klappen skall på något sätt anknyta till bokstaven N. Varför bokstaven N? Ja, det kan ni ju fundera på!?

Extra finurliga förklaringar kan komma att premieras.

Medlemssektionen önskar alla medlemmar en *GOD JUL* och ett *GOTT NYTT ÅR*



## Prisutdelningar – Du kan nominera pristagare

Till två priser kan alla medlemmar vara med och nominera:

- För utdelning ut Tures Minnesfond kan du nominera kandidater till styrelsen. Utdelningen är ett uppmuntringspris till ungdom. Det kan tilldelas någon som kanske inte alltid lyckas 100 % i resultatlistan på tävlingar men som ändå inte ger upp, eller någon som är ”rising star” och tagit stora kliv framåt under året.
- För ROK-bladets bragdmedalj kan du nominera kandidater till medlemssektionen. Bragdmedaljen tillfaller person som under året gjort något speciellt, en bragd. Bragden kan vara en tävlingsprestation, men behöver alls inte vara det. Låt fantasin flöda!

### Dajminspirerad femminuterskola

3 tsk kakao  
3 msk vetemjöl  
2 dl strösocker  
75 g smör  
3 msk ljus sirap  
10 hasselnötter  
Ljus blockchoklad

Hacka nötterna. Blanda allt utom blockchokladen i en tjockbottnad kastrull. Låt det koka i 5 minuter under omrörning. Häll upp smeten på ett välsmort fat eller på smörpapper. Låt smeten stelna, skär sedan fyrkantiga eller avlånga bitar. Smält chokladen i ett vattenbad och doppa bitarna i den eller pensla dajmen med choklad. Låt chokladen stelna till innan du smakar.

### Nötbullar med julsmak

"Rawfood X-ms cashew"

(ca 30 st)  
3,5 dl naturella cashewnötter  
3 tsk kanel  
2 tsk kardemumma  
1 tsk mald muskot  
2 dl russin  
2 msk agavesirap  
Kokossocker

Hacka nötter fint i en mixer. Tillsätt övriga ingredienser. Gör bollar, ca 30 st. Rulla dem i kokossocker.

Receptet på nötbollarna kommer från På Bergs, café på Väla.

Recepten kommer tillsammans med Julhälsningar från Emeli

# Städlista för Teglaröd 2012

## 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 0418-820 96, 070-52 820 96, [ingmar.tykesson@tele2.se](mailto: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	Gösta Svensson	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	Bertil Dahlgren	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!

## DECEMBER

20	19.00 Familjegymna Kågeröd
21	
22	20.00 Innebandy Båghallen
23	
24	15.00 Kalle Anka och hans vänner
25	
26	10.00 Tomte-OL Teglaröd SOL julläger Höör
27	SOL julläger Höör
28	
29	20.00 Innebandy Båghallen ?
30	
31	

## JANUARI

1	Nyårs-OL Tormestorp
2	
3	19.00 Familjegymna Kågeröd
4	
5	20.00 Innebandy Båghallen ?
6	
7	
8	10.00 Träning Teglaröd 10.00 Vintercupen Lunds OK
9	
10	19.00 Familjegymna Kågeröd
11	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv
12	20.00 Innebandy Båghallen
13	
14	
15	10.00 Vintercupen ROK 14.30 Knutsfest Billeberga
16	
17	19.00 Familjegymna Kågeröd Friskis&Svettis
18	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv
19	20.00 Innebandy Båghallen
20	SKOF Vinterläger Junior+senior 20- 22/1 Karlskrona
21	SKOF Vinterläger ungdom 21-22/1 Åhus
22	10.00 Träning Teglaröd ? 10.00 Vintercupen OK Silva
23	
24	19.00 Familjegymna Kågeröd Friskis&Svettis
25	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv

26	20.00 Innebandy Båghallen
27	
28	
29	10.00 Träning Teglaröd 10.00 Vintercupen Eslövs FK 15.00 ROK-träff: Mål och visioner
30	
31	19.00 Familjegymna Kågeröd Friskis&Svettis

## FEBRUARI

1	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv
2	20.00 Innebandy Båghallen
3	
4	SKOF årsmöte
5	10.00 Träning Teglaröd 10.00 Vintercupen OK Kontinent 17.00 ROK Årsmöte
6	
7	19.00 Familjegymna Kågeröd Friskis&Svettis
8	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv
9	20.00 Innebandy Båghallen
10	
11	SKOF årsmöte
12	10.00 Träning Teglaröd 10.00 Vintercupen Malmö OK
13	
14	19.00 Familjegymna Kågeröd Friskis&Svettis
15	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv
16	20.00 Innebandy Båghallen
17	
18	
19	10.00 Träning Teglaröd 10.00 Vintercupen Frosta OK
20	
21	19.00 Familjegymna Kågeröd
22	19.15 Spinning Hälsomagasinet Svalöv
23	20.00 Innebandy Båghallen
24	
25	
26	10.00 Träning Teglaröd, 10.00 Vintercupen Ringsjö OK
27	
28	19.00 Familjegymna Kågeröd
29	19.15 Spinning H-magasinet Svalöv