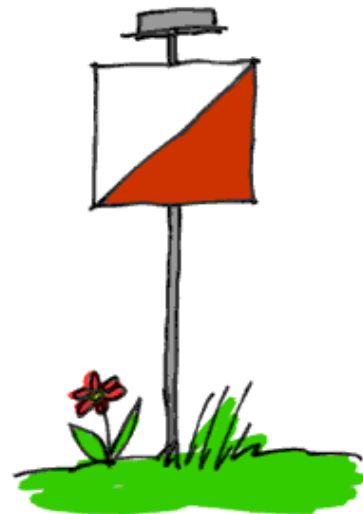




RÄVETOFTA BLADET

Aktuellt från Rävetofta OK 2/2009

- ★ **Förnya ditt medlemskap i ROK 2009**
- ★ **Information från årsmötet, valda ROK-funktionärer 2009**
- ★ **Nybörjarkurs för både barn och vuxna startar 31 mars**
- ★ **Teknikträning tisdag**
- ★ **Tävling ROK/Silva 15 april**



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

Banläggaren om 15 april

Till tävlingen har vi tagit fram en ”ny” karta, Ring Knutstorp 2009. Målet och TC är inne på själva motorbanan, dock i fel körriktning. De tävlande bjuds i mörkret på medeldistans på Söderåsens sydsluttningar. För flera av banorna kommer höjdskillnaden från lägsta till högsta punkt att vara mer än 75 meter. Det har varit ett långt spanande och funderande för att hitta behagliga stråk, och undvika de värsta björnbärssnåren. Idag är 72 kontroller planerade, där Elitklasserna delvis har helt egna kontroller och stråk. Märklappar sitter ute och ROKs medlemmar har börjat provspringa området.

/ Klas Tykesson

Höjda anmälningsavgifter

Nu blir det 10 kr dyrare i vuxen- och elitklasser. På tävlingar i Skåne är anmälningsavgifterna 50 kr för ungdomar och nybörjare, 90 kr för övriga, samt 130 kr i elitklass.

Jubilarer

I detta ROK-bladet vill vi gratulera

Annika Bengtsson 30 år 22 februari

Karl-Erik Nilsson 60 år 18 mars

Rävetoftabladet

Redaktör: Eva-Lotta Bengtsson 046-15 76 62

Bidrag till: rok_lotta@hotmail.com

Nr	Utkommer
3-09	början på maj
4-09	sommaren
5-09	hösten

Städlista Teglaröd

vecka		
11-12	Lennart Nilsson	Herromklädningen
13-14	Stig Larsson	Herrduschen o bastu
15-16	Olof Barr	Stora rummet, främre delen
17-18	Håkan Ekdahl	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.

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

Larm på Teglaröd

Teglaröd har ett inbrottslarm installerat.

Kontakta Ingmar Tykesson för att få koden.

Nattävling på Ring Knutstorp 15 April!

Det kan väl knappast ha undgått någon att vi nu riktigt längtar till den riktiga tävlingssäsongen. Några har t.o.m. hunnit med SSM för juniorer på Balsberget i början på mars där vi återigen kunde förvänta oss mycket bra resultat av juniorerna. Hugo Mattsson som nu gått upp i H 18 blev 4. På stafetten dundrade Niklas Olsson in som klar ledare på första sträckan men tyvärr blev detta Skånelag slaget på sista sträckan.

Vi som vill ha riktigt mycket orientering så kommer påskveckan och med den 10-mila som avslutning i Perstorpsskogarna, denna händelse hoppas jag att alla ROKare planerar in, om inte för att springa så heja på alla som nu skall springa! Under lördagen den 18 april har vi tält uppsatta på tävlingsplatsen.

Nu till Rävetoftas eget arrangemang Ring Knutstorp by Night onsdagen 15 april. Ansvariga funktionärer träffas torsdagen den 26 mars kl 18.00 på Ring Knutstorp. Klas Tykesson är färdig med banorna och kontrollappar skall vara uthängda i skogen. Vårt TC i depån på Ring Knutstorp har det mesta med lokaler, toa och duschar. Det stora frågetecknet för mig som tävlingsledare är att jag inte vet hur många som kommer att springa denna kvällen. Men snälla, snälla, slå en signal till personalansvariga Lena Olsson 0739 57 50 35 och meddela att du ställer upp som funktionär den här kvällen 15 april, La Voix!

Med värkänslor i kroppen så syns vi skogarna

Sten Segerslätt

Medlemsavgifter 2009

Rävetofta OK

Medlemsavgiften är 100 kr för ungdomar till och med 19 år, 200 kr för vuxna och 450 kr för familj. I familj får räknas högst 2 vuxna. Din inbetalning vill vi ha innan den 31 mars.

I detta ROK-blad hittar du inbetalningskort som du kan använda till ROK:s pg 53 51 25 -9. Underlätta för kassören genom att tydligt ange namn och adress, telefonnummer, födelsedata samt för vilka personer som inbetalningen avser. Om du väljer att betala på nätet och inte kan ange dessa uppgifter, meddela kassören Christina Segerslätt via mail reab@tele2.se så att vi ändå får din info! OBS! Alla tävlingsaktiva måste anmäla fullständigt personnummer. Den infon behövs i det nya anmälningsverktyg inom idrotten-online som är under utveckling, och som framöver kommer att ersätta klubben-online.

Har vi fel adressuppgifter för någon, passa på att meddela detta. Sekr Maria Lenning vill också uppmana alla medlemmar som önskar vara med på klubbens e-postlista att meddela sin e-postadress till maria.lenning@telia.com

Skåneslättens OL

ROKare som tävlar för Skåneslättens OL ska också betala medlemsavgift till SOL. Sätt in 50 kr per person på Skåneslättens bankgiro 262-9277.

Info från ROKs årsmöte

Till styrelsen för 2009 valdes ordförande Sten Segerslätt, sekr Maria Lenning, kassör Christina Segerslätt, ledamöter Göran Mattsson, Ulf Linderfalk, suppleanter Lennart Svensson och Anders Svensson.

Årsmötet beslutade att slå samman Barn/Ungdomssektionen med Junior/Seniorsektionen till en Träningssektion.

Träningssektionen

Ulf Linderfalk
Maj-Britt Byström
Eva Tykesson
Christina Segerslätt
Lena Olsson
Jannie Hagård
Sten Segerslätt

Sektionen har utsett som UK:
Maj-Britt, Eva och Jannie.

Medlemssektionen

Lennart Svensson
Eva-Lotta Bengtsson
Lisa Olsson
Emelie Zeilon
Annelien van der Tang Eliasson
Magnus Linde

Revisorer

Per-Henrik Bondesson (ordinarie)
Dan Nilsson (ordinarie)
Christer Gustavsson (suppleant)
Emil Bendroth (suppleant)

Supportsektionen

Göran Mattson
Ingmar Tykesson
Ingrid Ahlbäck
Elsie Bengtsson
Runa Jönsson
Hans Tykesson
Kenneth Svensson

Skåneledsansvariga: Kenneth Svensson,
Hans Tykesson

Tävlingssektionen

Anders Lindkvist
Klas Tykesson
Eva Tykesson
Ingmar Tykesson
Tina Hagård
Dan Nilsson
Sten Segerslätt

Valberedningen

Ingmar Tykesson (ordinarie, ordf)
Olof Barr (ordinarie)
Maj-Britt Byström (suppleant)
Lisa Olsson (suppleant)

Större tillägg/ändring i verksamhetsberättelsen gjordes för avsnittet om Deltagande i svenskt mästerskap. Hela verksamhetsberättelsen finns publicerad på ROKs hemsida under Sektioner – Styrelsen.

Deltagande i svenskt mästerskap 2008

SM arrangerades i Södertälje. I USM, långdistans, kom Hugo Mattsson på plats 25.

I långdistans och medeldistans deltog Johan Kristensson och Niklas Olsson i H18. I nattävlingen deltog Niklas Olsson i H18. Ett stafettlag med Johan Kristensson och Niklas Olsson deltog i klass H20.

Sprint SM arrangerade i Vimmerby och Niklas Olsson kom på plats 18 i H18. Övriga deltagare var Johan Kristensson och Jakob Segerslätt i H18 samt Jannie Hagård i D18.

Vid ultralång SM norr om Skövde deltog Jannie Hagård i D20.

UNGDOMSSIDAN

Nu är det snart vår och orienteringssäsongen har satt igång. Här kommer lite info till er om träningar och tävlingar i vår.

Per och Kersti Cup

Den 4-5 april åker vi till Värnamo för att delta i Per o Kersti Cup. Det är Smålands största ungdomstävling. På lördagen tävlar vi individuellt och på söndagen springer vi stafett. Det finns klasser för alla även för de som inte är så vana. Vi sover över på en skola tillsammans med många andra ungdomar.

Tycker du det verkar roligt så anmäl dig till Christina Segerslätt 0418-431300 eller reab@swipnet.se. Senast den 20 mars måste vi ha din anmälan.

Älgot Cup

Ungdomscupen har bytt namn till Älgot cup. Det är enklare tävlingar som endast är öppet för ungdomar. Perfekt för er som skall börja att tävla!

Följande datum gäller.

Tors 7 maj 18.30 OK Silva Furulund sprint

Lör 16 maj 14.00 Rävetofta OK

Lör 13 juni 14.00 Lunds OK

Tis 25 aug 18.00 Malmö OK

Lör 19 sept 11.00 Ringsjö OK stafett

Anmälan till Christina eller Maj-Britt senast 1 vecka innan.



Ungdomsserien

Skånes ungdomsserie består i år av 4 deltävlingar varav 3 räknas. Dessutom får 1 nattävling räknas in. Man samlar poäng till klubb tävlingen, och till sig själv i den individuella serien. Den ROK-ungdom som samlar ihop flest poäng får SE-Bankens vandringspris!

27 feb Pan natt

13 april Ringsjö långdistans

15 april Rävetofta OK natt

31 maj Lunds OK DM sprint

28 aug Frosta OK DM natt

30 aug FK Åsen DM lång

5 sep Rävetofta OK DM medel

Anmälan sker som en vanlig tävling på klubben online.

Teglarödsläger

15 – 16 maj är det dags för årets

Teglarödsläger. Vi samlas på fredagskvällen kl 18.00 för att grilla och ha kul tillsammans. På lördagen avslutas det med vår egen ungdomscup på eftermiddagen. Anmälan till Christina eller Maj-Britt senast på sista träningen den 28 april.

Skånetävlingar

Varje helg ordnas det tävlingar i Skåne. Är du sugen på att tävla så kontakta Christina, vi kan hjälpa dig med anmälan och skjuts. Vilka tävlingar det finns hittar du i häftet Skåne Vår. Har du inte fått det så kontakta Christina. Du kan även gå in på vår hemsida och hitta dem i kalendern under Tävlingsanmälan. Anmälan ska ske senast 1 vecka innan men det går vanligtvis även bra att efteranmäla sig fram till torsdagen.

Teknik- och nybörjarträning

Nu är det snart dags för vår utomhusträning. Här finns orientering för alla! Enkla och korta banor till de minsta och svårare teknikpass för de som vill lära sig mer. Ta gärna med en kompis, det är aldrig för sent att börja med orientering. Vägvisning med orange-vit orienteringsskärm.

Tisdag 31 mars 17.45 Teglaröd
Tisdag 7 april 17.45 Teglaröd
Tisdag 14 april 17.45 Ring Knutstorp sprint
Tisdag 21 april 17.45 Teglaröd
Tisdag 28 april 17.45 Teglaröd avslutning

Sommarserien

Varje tisdag hela sommaren med början 5 maj, kan träna i olika terränger runtom på Söderåsen. Gå in på hemsidan för mer information.



SOLSIDAN

Tävlingssäsongen är inledd, de två första helgerna bjöd på barmark och blandat väder.

PAN-helgen.

Årets första tävling var PANnatten där Johan Lenning slog till med en 1:a plats i H12. På lördagen var det stafett där juniortävlingen hade SSM status. I Skånes 1:a lag sprang Niklas Olsson på startsträckan och han kom in med en ledning på 1,5 min vilket var mycket starkt sprunget. Laget slutade till sist på en 3:e plats efter 2 Smålandslag men det skilde bara knappt 2 min till segraren.

På söndagen var det individuell tävling med SSM för juniorer. Där lyckades Hugo Mattsson bäst som förstaårs junior och tog en meriterande 4:e plats. Johan Kristensson blev 11:a, Niklas Olsson 16:e och Jakob Segerslätt 20:e. Bra jobbat bland 39 startande.

Hallandsstafetten

Nästa helg var det dags för tävlingar i Halland.

SOL ställde upp med 2 Öppen herr lag. Vi hade valt att inte toppa utan att träna inför tiomila genom att de som ska springa långt på tiomila fick ta de längsta sträckorna. Terrängen var tuff med kraftig kupering och stenig terräng. Dessutom strilade ett envist regn hela dagen och temp på strax över nollan.

SOLs förstalag kämpade bra och blev 19:e lag av 63 startande lag och då med 3 juniorer i laget. Det andra SOL laget var ett rent juniorlag och det kämpade runt och blev 45:a. Bra kämpat!

Medlemsavgift

Alla ni som vill tävla för SOL i år skall betala in medlemsavgiften på 50:- / person till bg 262-9277. Glöm inte att ange ert fulla personnummer då det blir obligatoriskt vid anmälan när allt går via idrottonline.

Sälen Mora 90 km

Marie och Rasmus (Lunds OK) och Rasmus bror Linus skulle göra en klassiker och frågade mig och Anna ifall vi ville hänga med på Vasaloppet. Klart vi ville det! O-ringen i Sälen gav försmak, och när man gick uppför backen till starten första etappen så var tankarna inte enbart på orientering.

Nån vecka efter O-ringen tog vi våra första stavtag på rullskidor iklädda reflexväst, hjälm, armbågsskydd och knäskydd. Vingligt som bara den. Efter ett tag lärde man sig, och under hösten/vintern blev det många rundor längs Hardebergspåret mellan Lund och Södra Sandby. Vingligt var det förstås ändå – några av er har sett mina blåmärken...

Nyårsveckan fick vi äntligen åka på snö. Vi bodde förträffligt i Peter Helds lägenhet i Tandådalen, 100 meter från skidspåret och fick lära oss att valla Blå och Blå extra – ”blixtra”. Under veckan kördes många varv runt Kalven och på elljusspåret bortmot Hundfjället. Det blev sedan några rull-pass hemma i Skåne innan snövecka nummer 2, då vi hyrde en stuga nära Högfjällshotellet. Det blev en härlig vecka och nästan bara blixtra. På hemvägen åkte vi Bergebo skimaraton i Borlänge för att försöka seeda upp oss några startled. Det gick mkt bra – för alla utom mig, jag missade led 9 med 6 minuter, vilket var rättså surt. Ny chans i Åkulla skimaraton, 15 varv, 42 km i Bokskogen mellan Varberg och Ullared. Här missade gränsen jag med 5½ minut. Djupa suckar. Till Sportlovet kom så snön till Skåne, och man fick några bonuspass för att hålla skidmusklerna vid liv. Toppen!

Vi åkte med Bussosor till Vasaloppet med bla LUGI. Avresa redan på torsdagen, så vi hade ett par dagar att i lugn o ro förbereda oss för loppet; äta pasta, hämta nummerlapp, köra ett varv Kalven runt, äta mera pasta, valla skidor, äta ännu lite mera pasta. Tidig söndagsmorgon, uppstigning halv4, äta frukost. Nervös. Strax innan kl 6 var vi i Berga by, minus 7 grader, vi paxade plats i startfällan, höll sen värmen i bussen ett tag, åt lite mera frukost. Nervös.

Leta upp skidorna igen. Uppvärmning. Ofantligt mycket folk. Starten går. Efter ett tag fick vi i 10an också sakta börja kasa framöver startgärdet. Plötsligt vid vägövergången, en orm av människor som ringlade sig upp i backen.

Tvärstopp. Här gällde det att hålla koll på stavar och skidor, så inget gick sönder. Det gick sakta uppåt. Jag passerade toppen och ”87 km kvar” kl 9. Sen kunde jag börja åka skidor. Hela dagen.

Smågan pigg, Mångsbodarna pigg, men jag besökte sjukstugan för att få compeed på en tå. Skidorna hade underbart fäste och i backarna upp mot Risberg låg jag i omkörningsfilen. När jag mumsade bulle och drack sportdryck hörde jag att Daniel Tynell avgjorde sista km in mot Mora. Och jag hade 56 km kvar. Sträckan till Evertsberg var sen så jobbig, så jobbig. Ont i axlar och nacke. Långa kilometer innan jag äntligen fick gå in i depå igen. Sen vände det. Med härlig utförskörning (fast dåligt glid) och km-skyltar som visade mindre än 45. Kändes lätt. I Oxberg compeed på tån på andra foten. Massa mat och dricka. Torra vantar. Mindre än 3 mil kvar, kändes för ett ögonblick som att man snart skulle vara imål, men insåg att det var ju ändå 3 timmar kvar... Det gick fint till Hökberg, men sen började allt bli jobbigt igen. Tur att det nu var mkt folk som stod och hejade, extra drickastationer, och man fick apelsinklyftor och choklad. I Eldris fikade jag rejält, samtidigt som ett par herrar kom glidande på tandemskidor (!). ”Bara” 9 km kvar. Kanske kunde jag klara mig under 10 timmar! Nu gick det inte fort, och många åkte om mig. Mörkret sänkte sig när jag närmade mig Mora så det blev elljus sista km. Helt plötsligt var jag så på upploppet, Rasmus hejade, och jag gled i mål för framtidens segrar. Jag klarade 10 timmarsgränsen och var bara så nöjd.

Efter dusch och mat träffade jag mina kompisar, och alla var så himla glada över att ha klarat av vårt mål. 90 km på skidor. En fantastisk upplevelse!

ROKare i Vasaspåren:

Peter Held ÖS 08:59:43, Gunnar Svensson ÖS 10:42:35, Eva-Lotta Bengtsson VL 09:58:13, Gustaf Wachtmeister VL 10:07:40

Nu har jag lagt skidorna på hyllan och det e dags för nästa sport, givetvis orientering(!), men också en annan sport, för i juni ska vi cykla runt en sjö.

/Eva-Lotta

MARS

16	
17	19.00 Familjegymna Kågeröd
18	
19	20.00 Innebandy Båghallen
20	
21	OK Tyringe
22	OK Gyngge SKOF J-cup
23	
24	19.00 Familjegymna Kågeröd
25	
26	18.00 Tävlingsmöte Ring Knutstorp 20.00 Innebandy Båghallen
27	Spring Cup Tilsvilde Hegn
28	Tockarps IK Spring Cup Tilsvilde Hegn
29	Tockarps IK Spring Cup Tilsvilde Hegn
30	
31	17.45 Teknik-nybol Teglaröd

APRIL

1	
2	20.00 Innebandy Båghallen
3	
4	Härlövs IF Per o Kersti Cup Värnamo
5	Härlövs IF Per o Kersti Cup Värnamo Eds SK SM ultralång
6	
7	17.45 Teknik-nybol Teglaröd
8	
9	FK Göingarna 7-manna
10	FK Göingarna 7-manna
11	Hässleholms OK SKOF J-cup
12	Ringsjö OK/OK Kontinent
13	Ringsjö OK/OK Kontinent SKOFs U-serie
14	17.45 Teknik-nybol Teglaröd/Ring Knutstorp sprint
15	ROK Ring Knutstorp by Night nattävling SKOFs U-serie
16	20.00 Innebandy Båghallen
17	Helsingborgs SOK sprint
18	10-mila Äktaboden Perstorp
19	10-mila Äktaboden Perstorp

APRIL

20	
21	17.45 Teknik-nybol Teglaröd
22	
23	20.00 Innebandy Båghallen
24	
25	OK Torfinn SSM
26	OK Torfinn SSM
27	ROK styrelsemöte
28	17.45 Teknik-nybol Teglaröd
29	
30	20.00 Innebandy Båghallen

MAJ

1	FK Finn
2	OK Älme
3	Markaryds FK
4	
5	17.30 Sommarserien
6	
7	18.30 OK Silva Älgot cup (U-cup)
8	
9	
10	
11	
12	17.30 Sommarserien
13	18.30 Möte tävlingssektionen
14	
15	18.00 Teglarödsläger
16	Teglarödsläger 14.00 ROK Älgot cup (U-cup)
17	
18	
19	17.30 Sommarserien 20.00 Värmöte Teglaröd
20	
21	

Aktuell information

www.ravetofta.org