

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott



Foto: Therese

JOHAN SEGRARE I LÅNG-KM

Johan Håkansson, som gick ut som tvåa efter prologen ökade tempot och passerade Christian på den första slingan. Segermarginalen blev till slut ca 3,5 minut. På mellanbanan vann Magnus Saager en minut före Kjell Nero och på korta banan var Olof Nilsson snabbast.

Per Engqvist (från www.rok.nu)

Dags för efterlängtade nypremiärer!

- **ungdomsträningar vid Bäckahästen**
- **teknikträningar på väl valda platser**
- **säsong för fridrotts-tävlingar och långlopp**

Det är inte bara blåsipporna som lockas fram av solen och vårvärmen. Även ROK-are med spring i benen, både gamla och nygamla rusar omkring i skog och mark. Något som liknar Ronja Rövardotters vårskrik hörs lite varstans.

Förhoppningsvis blir det många av alla de skolelever som får lära sig en del orientering via vårt Skolprojekt som får mersmak och lockas att vara med på våra ungdomsträningar vid Bäckahästen.

Resursbehov

Vi behöver förstärkning! Britt-Marie Fagberg är nyopererad och sjukskriven i varje fall hela april. Tips Bingo och Serveringen på Karlsnäs är viktiga inkomstkällor. Nu är det slut på "Semlesåsongen" och vi satsar på

Våfflor. Därför behöver vi vara tre som hjälps åt varje söndag på Karlsnäs. Det är ett roligt och tacksamt jobb. Våra "tippare" uppskattar söndagspromenaderna med efterföljande fika. Anmäl till undertecknad om Du kan ställa upp.

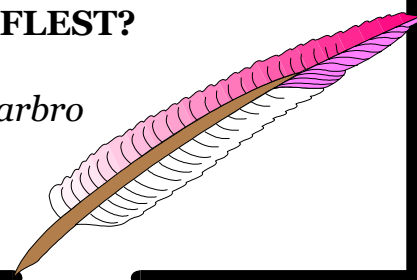
"Kom igen"-veckan

På annan plats i tidningen finns program för hela denna veckan. Lördagen den 17 maj börjar vi "kom igen"-veckan med upprustning av klubbansläggningen. Jag hoppas att vi blir många, ju flera vi är desto roligare blir det. Dessutom går det mycket fortare.

Visst tänker vi väl lite till mans på honom/henne som var med och sprang orientering förut. Nu gör vi slag i saken och försöker få med henne/honom igen. Vi har olika aktiviteter hela veckan som säkert skall passa flertalet av oss. Vi kan väl hjälpas åt att återuppväcka intresset hos "gamla orienterare". Har vi tur tycker de att det är så trevligt att de fortsätter att vara med oss. Vi behöver bli flera!

VEM VÄCKER FLEST?

Barbro



Välkommen till FöreningsSparbanken

"KOM IGEN"-VECKAN 17-22 MAJ 2003

Ronneby OK har, liksom övriga orienteringsklubbar i Blekinge, bestämt att under år 2003 satsa lite extra på två aktiviteter som på sikt har som mål att öka antalet orienterare.

Orientering i skolan och Kom igen dagar

För oss lite äldre orienterare, brukar vårens tävlingssäsong avslutas i början av maj månad. Men självklart finns det speciell anledning att uppleva naturen när den är som finast under maj och juni månad.

Jag är säker på att **du** som läser det här, ung eller gammal, ny eller nygammal i klubben ska upptäcka att Ronneby OK har aktiviteter som Du skulle ha glädje av.

Ta fram almanackan och bocka för en eller flera dagar ur nedanstående program!

		Kommer:	Kommer Ej:
lördag 17 maj kl	09 00 Karlsnäs Information och upprustning av vår klubbänläggning 12 00 Korvgrillning	Ja	Nej
söndag 18 maj kl	10 00 Karlsnäs Tips Bingo , Löpträning	Ja	Nej
måndag 19 maj kl	18 00 Bäckahästen Ronneby Ungdomsbanor, "knatteknat", samt banor för vuxna nybörjare	Ja	Nej
tisdag 20 maj kl	17 30 Silverforsen KM sprintorientering (ny karta)	Ja	Nej
onsdag 21 maj kl	11 00 Karlsnäs Långpromenader tillsammans med klubbens veteraner 13 30 Studiecirkel (17 30 Ungdomsserien)	Ja	Nej
torsdag 22 maj kl	18 00 Karlsnäs KM terränglöpning	Ja	Nej

I nästa ROK-blad, nr 5, maj 2003, kommer det att finnas ett mera detaljerat program vad de olika dagarna innehåller.

Tills dess: Ha det så bra / Rune B. (Tillsammans med många andra)

UNGDOMSSIDAN

Träningar

Som vi skrev i förra numret så börjar måndagsträningarna den 31 mars. Vi kommer under denna vår hålla till vid Bäckahästen.

Det finns nybörjargrupper som passar alla och skulle man missa en gång så är det bara att komma nästa.

Du som är förälder får inte missa nybörjarträningen som Agneta håller i. Det blir ganska korta banor som man kan gå, lunka eller springa.

Vi vill i år att föräldrarna ska vara närvarande vid träningarna och inte bara lämna barnen. Detta av säkerhetsskäl samt att vi givetvis vill engagera och få alla er föräldrar intresserade av vår fina sport.

Uppföljarträningar

I början av april börjar även uppföljarträningarna. Här får de yngre löparna möjlighet att springa med någon äldre som kan komma med tips och råd. När dessa träningar är, hittar du i kalendern här i bladet.

Tävlingar

Ungdomsserien är givetvis något vi satsar hårt på. Serien startar 7 maj. Årets program ser ut som följer:

Ungdomsserien 2003

7/5	FK Vittus	Karlskrona
14/5	OK Dacke	Rödeby
21/5	Ronneby OK	Egen tävling
20/8	OK Orion	Jämjö
6/9	Kort-DM	Karlshamn

Blekingecupen

(Poängtävling för 11-16 åringar. Mer info hittar du på Blekinge OFs hemsida www.blof.nu)

När detta skrivs har första deltävlingen avgjorts. Två som gjorde det extra bra var Veronika Aspvall och Lukas Pettersson i D12 resp H14, som vann sina klasser! Nytt för i år är att ledaren i resp klass får springa med en ledartröja. När du läser detta så har även Skogsfalkens tävling avgjorts. Det återstående programmet är:

21/4	OK Dacke Rödeby
24/5	DM sprint FK-Vittus
1/7	Stigmännan Karlshamn
29/8	DM Natt Sölvesborg
31/8	DM Klassisk Gnetteryd
6/9	DM kort Karlshamn

SKOLSATSNING

Ronneby OK kör i april igång med en stor skolsatsning. Lennart S är den som drar det stora lasset men han behöver givetvis hjälp.

Totalt ca 600 elever i klass 3-6 i Ronneby och Kallinge ska få möjlighet att prova på orientering, arrangerat på ett profsigt sätt.

Praktik ute med start vid Bäckahästen kl 08.20 den 3, 9 och 24 april.

Dessutom 5 maj från Slättagårdsskolan.

Alla som vill och kan hjälpa till som handledare vid dessa tillfällen är hjärtlig välkomna.

Thomas Johannesson

Uppföljarträningar



Uppföljarträningar i vår:

8 april Salsjön

27 maj Sänksjön

10 juni Ekenäs badplats

Om inte någon av er kan komma ungdom eller uppföljare. Ring så ingen blir besviken och lurad. Har ni inte numret ring "Ankan" eller Agneta.

UPPFÖLJARLISTAN

Magrete Aspvall - Daniel Smedenmark
Veronica Aspvall - Stefan Jönsson
Kristina Aspvall - Lennart Smedenmark
Susanne D - Ankan
Björn Edvinsson - Anders Smedenmark
Sandra Eriksson - Gustav Näsman
Gustav Linde - Jörgen Nilsson
Marie Madsen - Daniel Sols
Jon Nilsson - Per Svensson
Olof Nilsson - Chrille Håkansson
Malin Passby - Sara Olofsson
Gustav Petersson - Johan Håkansson
Lukas Petersson - Oskar Håkansson
Ingela Smedenmark - Kjell Nero
Karin Smedenmark - Leo Gustavsson
Magnus Saager - Togge
Per Holmberg - Tompa

Reservuppföljare som bör närvara på uppföljarträningarna är: Jon Engkvist

Kjell Månsson

Jan Olofsson

Om alla uppföljare är på plats så får ni ju ett eget träningspass!!

Om det är någon ungdom som jag "tappat bort" så bara ring så fixar vi det.



Visst ses vi i skogen "Ankan"

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	OL-teknik, sling OL, Saxemara IP, 17:30	Håkan o Ankan	
02	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL träning 20:00	Gunnar K	
03	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Anders S	
04			
05	Lång-SM, prolog + Wanåssprinten		08:30
06	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Lång-SM + Göingefejden Ålems OK		07:30 07:30
07	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna & Ankan	
08	OL-teknik, uppföljarträning, Salsjön, 17:30	Rune B	
09	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL träning 20:00	Gunnar K	
10	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Anders S	
11			
12	SOK Viljan, SSM		09:30
13	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 SOK Viljan		06:30
14	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas 17.45	Anna & Ankan	
15	OL-teknik, klassisk OL, Skärvgöl, 17:30	Christian H	
16	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
17	7-manna, FK Friskus Varberg Stigtomtävlingen		12:00
18	7-manna, FK Friskus Varberg Stigtomtävlingen		
19	Trosabygdens OK Alvesta Hässleholms OK		07:30 07:30
20	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Bredaryds SOK Nyköpings OK, elitserien		07:00
21	Nyköpings OK, elitserien Bredaryds SOK OK Dacke		07:00 08:30
22	OL-teknik, sling OL, Risanäs gård, 18:00	Kjell M	
23	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
24	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Tiomilainformation Karlsnäs 19:30	Anders S	
25			
26	10-MILA		Fredag 13:00
27	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 10-MILA		
28	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna & Ankan	
29	OL-teknik, sprint OL, Silverforsen, 18:00	Per S	
30	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	

Dat Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01 Markaryds FK		
02		
03		
04 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 OK Alme Siljanskavlen		
05 Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna & Ankan	
06 OL-teknik, klassisk OL, N Möljeryd, 18:00	Urban B	
07 Veteranträning Karlsnäs 12:00 Ungdomsserien FK Vittus	Gunnar K	
08 Intervallträning Karlsnäs 18:00		
09		
10 Falköpings AIK, J-cup Växjö OK		
11 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300		
12 Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna/Ankan	
13 OL-teknik, kontrollplock, Träsko Elofs udde, 18:00	Mogge	
14 Veteranträning Karlsnäs 12:00 Ungdomsserien OK Dacke	Gunnar K	
15 Intervallträning Karlsnäs 18:00		
16		
17 ROK "kom-igen-vecka" startar idag slutar 05-25 Info och upprustning av vår klubbbyggnad, Karlsnäs 12:00, korvgrillning		
18 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300		
19 Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna/Ankan	
20 KM sprint Silverforsen 17:30	Ny karta N E22	
21 Veteranträning Karlsnäs 12:00 Ungdomsserien Ronneby OK	Gunnar K	
22 KM i terränglöpning Karlsnäs 18:00	Skidkommittén	
23		
24 DM Sprint, FK Vittus		
25 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Vårkavle, ROK:s nya klubbbyggnad, Persborgskartan S delen 10:00	Ann-Christine o Håkan	
26 Avslut ungdomsträning kl 18.00		
27 OL-teknik, uppföljarträning, Sänksjön, 18:00	Jörgen E	
28 Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
29 Elitserien Games, Härnösand		
30 Nolaskogsarna, kort o sprint		
31 Elitserien final, Örnsköldsvik		

MAJ

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 31/3. För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök <http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

SKIDOR OCH FRIDROTT

Nu kan vi göra en slutsummering av skidsäsongen och konstatera att vi haft en otroligt fin vinter med ett 70-tal skiddagar.

Den sista tävlingen för säsongen blev klubbmästerskapen, som åktes veckan efter Vasaloppet.

Vasaloppet

I Vasaloppet har ROK haft 5 deltagare, som presterat utmärkta resultat. Trion Stefan Karlsson, Stefan Ulmeståhl, och Gunnar Elm blev i nämnd ordning 2:e, 3:e och 4:e bleking. I Vasaloppets lagtävling kan vi konstatera att ROK blev bästa blekingeklubb med god marginal.

Resultat:

637	Stefan Karlsson	5.06.56	2:e bleking
665	Stefan Ulmeståhl	5.08.20	3:e -"
1687	Gunnar Elm	5.44.26	4:e -"
4152	Bo-Gunnar Olsson	6.48.13	11:e -"
7191	Håkan Losbrant	7.59.27	25:e -"

Lagtävling (3 man), Blekingeklubbarna:

1.	Ronneby OK 1	15.59.42
	(Stefan Karlsson, Stefan Ulmeståhl, Gunnar Elm)	
2.	Volvo IF	17.12.50
	(Olof Lexe, Rainer Ylitalo, Lars Svensson)	
3.	OK Dacke	21.18.57
4.	Gränums IF	21.51.13
5.	OK Vilse 87	22.52.51
6.	OK Orion	23.07.12
7.	FK Vittus	24.49.39

Öppet Spår

Utöver tidigare redovisade resultat för Tommy Hammar, 6.18, och Stellan Sund 7.20, har vi ytterligare en ROK-åkare med mycket bra tid att redovisa nämligen Roland Edvinsson 6.33.22

Keskinada-loppet, Canada

Detta är ett lopp i fri stil där Stefan Karlsson deltagit med en fin 52:a plats och tiden 2.43.45

Amerken Birke Reiner-loppet USA

Ett lopp över 51 km i fri stil. Även här deltog Stefan Karlsson och presterande ett fint resultat med en 389:onde plats och tiden 2.50.05

Elljustävling Alvesta

Här deltog två ROK:are.

10 km fri stil

H21	4	Stefan Karlsson	32.18
H40	4	Tommy Hammar	39.15

Sparbössan

Inkomsterna i sparbössan vid elljusspåret har i vinter inbringat 2781:-. Det tackar vi alla givare för.

KM Ronneby OK

KM kördes i snabba spår på elljusslingan i elljus den 6:e mars. Uppslutningen var god med hela 19 deltagare.

Klubbmästare: Herrar: Stefan Karlsson
Damer: Anna Nordmark

Resultat:

H 21	8,6 km	1	Stefan Karlsson	25.49
		2	Ingemar Ericsson	27.09
		3	Jon Engkvist	29.34
		4	Torgny Lindström	33.47

H 45		1	Lars Olof Månsson	27.50
------	--	---	-------------------	-------

H50		1	Jörgen Nilsson	35.15
		2	Lars Martinsson	35.43

H 55		1	Stellan Sund	30.46
		2	Sven-Åke Lindström	33.47

H 65	1 Håkan Losbrant.....	31.28
	2 Dan Robertsson	33.05
	3 Rune Bengtsson	34.08

H 70	1 Torsten Svensson	35.05
	2 Lars Törngren	39.05

D21 4,3 km	1 Anna Nordmark	15.59
	2 Sarah Olofsson	17.13

H 16	1 Olof Nilsson	16 44
------	----------------------	-------

H 14 2,1km	1 Jon Nilsson	12.33
------------	---------------------	-------

3-kampen (skidor/rullskidor, terränglöpning och orientering)

Skidmomentet i 3-kampen avverkades i samband med KM:et. För att vinna 3-kampen måste resultat uppvisas i skidor/rullskidor (bästa resultat räknas), terränglöpning och orientering. Omräknat enligt 3-kampens klassindelning erhålles följande resultat:

H 17-39	1 Stefan Karlsson	20 p
	2 Ingemar Ericsson	15
	3 Jon Engkvist	10
	4 Torgny Lindström	8

H 40-59	1 Lars Olof Månsson.....	20 p
	2 Stellan Sund	15
	3 Sven Åke Lindström	10
	4 Jörgen Nilsson	8
	5 Lars Martinsson	7

H 60 +	1 Håkan Losbrant	20 p
	2 Dan Robertsson	15
	3 Rune Bengtsson	15
	4 Torsten Svensson	10
	5 Lars Thörngren	7
	6 Bengt Åke Nilsson	6

D 17-39	1 Anna Nordmark	20p
	2 Sarah Olofsson	15

H 15-16	1 Olof Nilsson.....	20p
---------	---------------------	-----

H 13-14	1 Jon Nilsson	20p
---------	---------------------	-----

Friidrott

Nu startar friidrottssäsongen på allvar och vi vill se många ROK:are i resultatlistorna.

Aktuella tävlingar

Ryssbergsloppet 14, 5,6, 2,4 km

Dag: Långfredagen 18 april

Arrangör: Ryssbergets IK

Plats: Sölvesborg

Anmälan: Senast 6 april

DM, VDM, UDM i terränglöpning

Dag: onsdag 23 april

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Ronneby (troligen Brunnsskogen)

Anmälan: Senast 17 april

Växjöloppet 21, 10, 4,5 och 2 km

Dag: torsdag 1 maj

Arrangör: IFK Växjö

Plats: Växjö

Anmälningstiden har utgått

SM och VSM i terränglöpning

Dag: lördag – söndag 3-4 maj

Arrangör: Hälle IF/ Uddevalla

Plats: Uddevalla

Anmälan: Senast 13 april

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: lördag 17 maj

Arrangör: Göteborgs FIF

Plats: Slottsskogsvallen

Anmälan: Anmälningstiden har utgått

Efteranmälan i mån av plats

Broloppet, halvmaraton

Dag: söndag 8 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron – Malmö stadium

Anmälan: Se www.broloppet.com

KM inkl 3-kampen i terränglöpning

Dag: torsdag 22 maj kl. 18.20

Arrangör: ROK

Plats: Karlsnäs (nya 2-km banan)

Klasser 8000m: M sen, M35, M40, M45, M50, M55, M22, P18. Start 18:30

Klasser 4000m K sen; K35, K40, K45, K50, K22, F18, F16, M60, M65, M70, P16. Start 18:20.

Klasser 2000m P14, F14, P12, F12. Start 18:20.

Springtime, Helsingborg 10 och 4 km

Dag: söndag 11 maj

Arrangör: IFK Helsingborg

Plats: Helsingborgs gator

Anmälan: senast 28 april

Stafetter:

Karlskrona Runt . Troligen slutet av maj.

Pingststafetten: Braås 9 juni. Annandag pingst.

Intresseanmälan till Tommy tel 451325.

Rullskidtävling

Karlsnäsrullen ROK

Dag: lördag 24 maj

Tävlingen är den första i årets Blekinge

Rull-Ski-Cup.

Tävlingsanmälare:

Tommy H 0457-451325

Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs 18:00
Rullskidor/löpning

Söndagar: Karlsnäs 09:45, samling 09:30
Rullskidor/löpning

Annons

Skid- och Friidrottskommittén har möte på Karlsnäsgården torsdag 15 maj kl 19:30.

TIOMILA FÖR GUBBAR OCH GUBBTIOMILA

Vi har nu anmält ett gubblag till tiomila. I skrivande stund är det ont om reserver, men start skall det bli! Och fullfölja skall vi göra. Flera målsättningar har redan uppnåtts. Vi tränar mer än på många år och "tjötet" på träningarna är kul att höra.

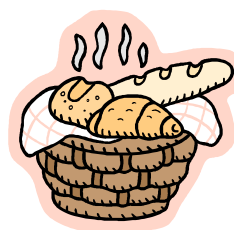
Flera har hört av sig om start på gubbtiomila. Alla intresserade: hör av er till mig snarast, tel 80696.

Jörgen Nilsson

SKOGSFLICKOR!

Planeringsmöte inför Sommaringet. Vi träffas på Karlsnäs torsdagen den 24 april klockan 19:00. Viktigt att ni kommer!

Ingrid



BAKNING PÅ KARLSNÄS

Tisdagen 22 april kl 19:00 är det dags igen för bakning på Karlsnäs för att göra utöver det vanliga även Dammsugare och Arraksbollar.

Anmälan till Carina DeBourg, tel 0455-49852, 0708-331 977. **VÄLKOMNA!**

Månadens Ros



Rosen går denna månad till **Carina DeBourg och de andra bagarna** på Karlsnäs. Ibland allt gott som bakats kan nämnas frallor och kanel-snäckor.



ROK-BLADET

E-post: rokbladet@swipnet.se

Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 24 april**. Var god respektera detta datum!



Material: Material som önskas insatt i ROK-bladet mailas till ovanstående adress eller skickas till:

Per Holmberg, Älgbacken 5c, 372 34 Ronneby

Om du har tillgång till en dator och skickar med snigelpost vill vi mer än gärna ha det på diskett. Mindre saker går dock bra att lämna handskrivet om du textar tydligt.



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

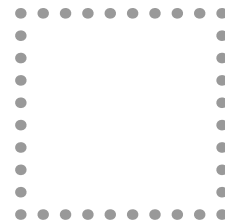
Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	129-084
Organisationsnr:	835600-2173		

Klubbgård: Karlsnäsgården
Telefon: 0457-460 016
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

Medlemsavgifter 2003: Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 500 kr, Stödmedlem 150 kr

ROK på Internet: <http://www.rok.nu> E-post: rok@rok.nu

B FÖRENINGSG- BREV



AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge



STYRELSE 2003

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10 Br. Hoby	0457-804 04	
Kassör	Stefan Näsman	Peder Holmsg 10A	372 35 Ronneby	0457-124 29	0733-633279
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Bräknebodav 1644	376 93 Svängsta	0454-322949	0708-879624
Träning & Tävl.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	070-8943870
Ungdom	Anna Ericsson	Snapphanev 13	372 37 Ronneby	0457-669 68	070-3290996
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37 Ronneby	0457-152 90	
Karlsnäs	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8 C	372 32 Ronneby	0457-155 80	0734 0202 51
Ledaransvarig	Morgon Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	

Några andra funktionärer under 2003

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Lotteriansvarig	Sven-Åke Lindström	0457-152 90	
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81	073-6936365
	Christian Håkansson	0457-104 85	070-6203953
	Torgny Lindström	0457-663 24	
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690