

Ronneby Orienteringsklubb

Nr 12 December 2003

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott



GOD JUL ALLA ROKARE!

Karlsnäsgården – friluft- och motionscentrum vid Ronnebyån

Så lyder rubriken på Karlsnäsprojektet del 2. Den 1 november skickade vi in vår ansökan om EU-bidrag inom det s k LEADER+. Igår på LAG-gruppens sammanträde föredrog Göran Folkesson och Per Engkvist projektet och ansökan. Idag fick vi ett muntligt besked att LAG-gruppen beslutade att bevilja vår ansökan i sin helhet!

Detta är ett spännande projekt! Håll ögon och öron öppna när det kommer utförligare information inom kort. Vet Du inte riktigt vad det handlar om så rekommenderar jag fliken "Karlsnäsprojektet" på hemsidan, www.rok.nu.

Dags att summera 2003 och dra upp riktlinjer för 2004

Snart har vi lagt ytterligare ett verksamhetsår bakom oss. Vad kommer Du bäst ihåg och vad väntar Du Dig av nästa år.

Kommittéerna håller på att planera verksamheten 2004. Vi är öppna för förslag och synpunkter från alla klubbmedlemmar. Jag vet att det finns synpunkter på nuvarande verksamhet och önskemål om tänkta aktiviteter. Lämna dem till valberedningen eller styrelsen. Bara för att man kommer med en idé är det inte meningen att man själv måste genomföra den. Dock skall man ta ansvar och vara beredd att diskutera den med andra.

Har man satt en idé så växer den allt eftersom man pratar med någon och bollar åsikter med varandra. En idé är ju inget värd om man inte ger den en chans att förverkligas.

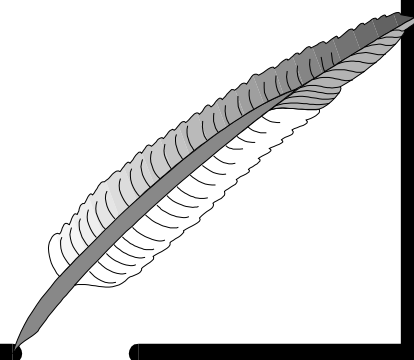
En del verksamhet är redan bestämd, t ex vårt värdskap för Ronnebykavlen 21 mars, Natt-DM 27 augusti och Skol-SM 25-26 september. Här behövs många funktionärer både för begränsade insatser tävlingsdagen och under längre tid med planeringsarbetet.

Det kommer att hända mycket i Ronneby OK framöver. Även om vi inte vet exakt vad - så förväntar vi oss att verksamheten skall fortsätta utvecklas och inbjuda till aktiviteter som passar alla klubbmedlemmar.

Valberedningen har sedan en tid tillbaka intensifierat sina kontakter med styrelsen och övriga medlemmar för att säkerställa att vi blir många som hjälper varandra. Om vi lär av myrorna och drar ett litet strå var så kan vi åstadkomma mycket!

En riktigt God Jul!

Barbro



Årsmöte

Söndagen den 25 januari på
Karlsnäsgården.

Motioner till årsmötet skall vara
styrelsen tillhanda
senast 7 dagar före mötet.

Välkomna!

LEADER + ANSÖKAN BEVILJAD FÖR KARLSNÄSPROJEKTET!

Efter ett gediget ansökningsarbete lämnades ansökan in till Blekinge Utvecklings Centrum fredagen den 31 oktober. BUC som det i dagligt tal kallas, förfogar över de EU-pengar som kan komma projekt till del som har som mål att utveckla landsbygden. Under projekt-namnet Karlsnäsgården -motions -och fri-luftscentrum vid Ronnebyån, ansökte vi om 900.000 kronor för ett tvåårsprojekt under 2004 och 2005.

Per Engkvist och undertecknad var kallade till BUC:s styrelsemöte torsdagen den 27 november, för att föredraga projektet. Vi fick gott om tid att lägga fram vårt projekt (c:a 1 tim). Per hade gjort ett förnämligt bildspel över pro-

jektet som han föredrog på ett föredömligt sätt. Efter några frågor tackades vi för som det sades ett intressant och mycket ambitiöst förarbetat projekt.

I dag fredagen den 28 november blev undertecknad kontaktad av BUC:s Per-Olof Persson som berättade följande: BUC styrelsen hade uttalat sin beundran för väl planlagt och föredraget projekt. Styrelsen ställde sig helt bakom de planer som redovisats i projektet och därmed den ansökta ekonomin.

Mer information kring projektet kommer i nästa ROK-blad.

Göran Folkesson

UNGDOMSSIDAN

Jullovet närmar sig med raska steg. Årets sista måndagsträning för ungdomarna har vi den 15 december. Det har varit full rulle på dessa trots det bistra vädret. Förra gången slogs nytt rekord med hela 29 st ungdomar.

Efter jullovet startar ungdomsträningarna igen måndagen den 12 januari.

Helgen den 6-7 december är det åter dags för det traditionsenliga Lucialägret som avslutas som det bör på söndagen med Luciakavle och grötfest.

För er som vill träna lite extra är det naturligtvis fritt fram att komma på klubbens ordinarie träningar:

Löpträning från Fredriksbergsskolan på tisdagar kl 18:00 följt av gympan kl 19:00.

Klubbträning på Karlsnäs på torsdagar kl 18:00.

Hemlängtan från Karlsnäs söndagar kl 9:30.

För senaste information om träningar mm så kolla som vanligt klubbens hemsida www.rok.nu.

När snön kommer passar vi naturligtvis på att åka skidor på de fina spåren på Karlsnäs.

**God Jul och Gott Nytt År
önskar vi i Ungdoms-
kommittén**



i Ronneby - din bästa affär

COACHING 2004

Klubbens ambition att dra igång en breddupplagd coach/mentor-utbildning fortskrider enligt plan. Vi har haft 2 möten med företrädesvis elitlöpare, dels under smålandskavlen, dels i samband med KM den 22 november. Vid första tillfället delades ett antal tänkbara böcker att använda vid en kommande studiecirkel ut för genomläsning och synpunkter. Flera av böckerna bedömdes vara användbara, dock i kombination med annan litteratur.

Vid träffen den 22 november informerade Martin Söderberg, OK Skogsfalken om den utbildning han nu går i Växjö (Coaching och SportManagement 120 poäng). Han berättade även att det finns en distansutbildning i idrottscoaching, som skulle kunna vara aktuell för någon i klubben som vill fördjupa sig i ämnet. Martin kom med förslag på hur vi bör bygga upp coachverksamheten i en individuell idrott som orientering. Han rekommenderade även "SISU"-boken "Coachingsamtal" som grundbok i en studiecirkel. Martin avslutade med att rekommendera att både mentorer och elitare går studiecirkeln för att ha en gemensam bas att utgå ifrån.

Samtliga elitare har som uppgift att senast torsdag före julveckan sammanfatta vad han/

hon vill ha ut av en blivande coach. Man skall även lämna förslag på lämpliga kandidater. Han man direkt förslag på lämplig person för egen del, skall man notera detta. Man skall även tala om huruvida man kan tänka sig att vara mentor för någon tävlingsungdom under 2004.

Vid nästa elitsamling (1:a helgen i januari) hoppas vi att så gott som samtliga elitorienterare är närvarande. Vi kommer då att försöka fastställa studiematerial, lägga upp tidsplan för cirkels samt fastställa målet för projektet.

Att klubben lyckas dra igång detta projekt med mentorer/coacher för elit och ungdom kan vara av avgörande betydelse för hur väl vi lyckas upprätthålla vår status som elitförening.

Kommer vi att lyckas få intresserade medlemmar att delta i studiecirkeln? Vi hoppas och tror det. Även om det emellanåt kan kännas tungt, är rollen som coach/mentor säkert bland de mest stimulerande uppgifter som finns inom idrotten.

Jörgen Nilsson

DECEMBER

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 29/11.
 För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Styrketräning, gym 17:30 Ungdomsträning kl 18.00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna/Ankan	
02	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Agneta	
03	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
04	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Per E	
05			
06	Lucialäger på Karlsnäs	Stefan N & Smedenmarks	
07	Lucialäger på Karlsnäs Luciakavlen Karlsnäs 10:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Grötfest med lucia 13:00	Stefan N & Smedenmarks Per S	
08	Studiecirkel ungdomar 18 00	Togge	
09	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Agneta	
10	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
11	Löpträning med lampa, Karlsnäs 18:00	Jörgen E	
12			
13			
14	Hemlängtansträning från Mölleryd, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Togge	
15	Styrketräning, gym 17:30 Ungdomsträning kl 18.00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna/Ankan	
16	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Agneta	
17	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
18	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00	Per E	
19			
20			
21	Hemlängtansträning från Kartaby, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Oskar H	
22	Styrketräning, gym 17:30		
23	Egen julklappsloppning		
24			
25			
26			
27			
28	Hemlängtansträning från Hillerslätt, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Chrille H	
29	Styrketräning, gym 17:30		
30	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Agneta	
31			

Dat	Träning	Ansvarig/ Info	Avresa
01			
02			
03			
04	Hemlängtansträning från Stockholm, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Anders S	
05			
06			
07	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
08	Löpträning m lampa, Karlsnäs 18:00	Stefan J	
09			
10			
11	Hemlängtansträning från Padderyd, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Håkan F	
12	Ungdomsträning kl 18:00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan. Studiecirkel ungdomar 18:00	Anna/Ankan Togge	
13	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Agneta	
14	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
15	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00	Per E	
16			
17			
18	Hemlängtansträning från Långgölsmåla, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Daniel S	
19			
21	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
22	Löpträning m lampa, Karlsnäs 18:00	Kjell M	
23			
24			
25	Hemlängtansträning från Alnaryd, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Peter H	
26	Ungdomsträning kl 18:00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan. Studiecirkel ungdomar 18:00	Anna/Ankan Togge	
27	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Agneta	
28	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
29	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00	Per E	
30			
31			

JANUARI



Välkommen till FöreningsSparbanken

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Den förstas vintermånaden stundar med förhoppningsvis massor av snö och kyla. Spårren ligger välpreparerade, så vi kan redan vid 5-6 cm. snötäcke få fram åkbara spår, åtminstone på elljusslingan.

I detta ROK-blad presenteras vinterns di-gra skidprogram. Spara tidningen så har Du information om ett flertal såväl DM-tävlingar som långlopp och elljuslopp m.m. Omkastningar i programmet kan ske vid snöbrist.

Blekinge Skidförbunds upptaktsläger

Blekinge Skidförbund har arrangerat ett upptakts-och träningsläger på Karlsnäs-gården. Lägre var välbesökt med ett 20-tal skidåkare, som under Tommy Hammars ledning hade ett rullskidpass under förmiddagen och ett krävande skidgångspass i elljusspåret branta uppförbackar under eftermiddagen. Emellan passen serverades nyponsoppa och frallor och informerades om vinterns verksamhet.

DM-medaljerna i sommarens och höstens Rullskid-DM-cup utdelades också. Här fick ROK tre guld, som redovisats i ROK-bladet nr 10.

Rullskidtävling i Kungälv

Stefan Karlsson har deltagit i en rullskidtävling i Kungälv över 18 km. Han placerade sig på en fin 3:e plats med tiden 43,49.

Tävlingsprogram skidor vintern 2004

Blekinge skidförbunds längdläger

Lägre äger rum i Harsa i norra Hälsingland 1-6 januari.

Dackefejden, Rydaholms GoIF Rydaholm

Dag: Söndag 11 jan.
Stil: Klassisk.
Längder: 14, 7, 5 och 2,5 km.
Klasser: Fullständig klassindelning och motionsklasser.

Anmälan: Senast 5 jan.

DM-tävlingar, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Lördag 17 jan kl 10:00.

Stil: Klassisk.

Klasser:

DM 15 km	H21-H70 (5 års intervaller)
JDM 10 km	H17-18, H19-20.
DM 5 km	D21-65 (5 års intervaller).
JDM 5 km	D17-18, D19-20
UDM 5 km	H/D 14, H/D 15, H/D 16
UDM 2,5 km	H/D 11, H/D 12, H/D 13 H/D 10 (ej DM)
Motion	H 10 km.
Motion	D 5 km.
Anmälan	Senast 15 jan.

DM-parstafett, OK Vilse 87, Kompers-kulla

Dag: Söndag 18 jan.

Stil: Klassisk.

Klasser:

DM	2 x 5 x 2 km	H21, H40, H50, H60
JDM	2 x 5 x 2 km	H17-20
DM	2 x 2,5 x 2 km	D21, D40
JDM	2 x 2,5 x 2 km	D17-20
UDM	2 x 2,5 x 2 km	H15-16, D15-16
UDM	2 x 1,5 x 2 km	H13-14, H11-12, D13-14, D11-12

Motionsklass: Herrar och Damer 10 km.

Anmälan: Intresseanmälan till Tommy tel 0457-451325 senast 13 jan.

DM 50 km Nybro SKI, Svartbäcksmåla

Dag: Söndag 25 jan. Samkörning med Smålands DM Gäller som seedning för Vasaloppet.

Stil: Klassisk.

Klasser:

DM 50 km H21-70 (5 års intervaller)

DM 20 km D21-55 (5 års intervaller)

Anmälan: Till Tommy senast 15 jan. Anmälningarna överlämnas därefter till Bo-Gunnar Olsson senast den 16 jan för anmälan till Nybro.

KM inkl 3-kampens skidmoment, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Lördag 31 jan första start kl 10:00.

Stil: Klassisk.

Klasser:

KM 10 km H17-20, H21-70 (5 års intervaller)

5 km D17-20, D21, D35, D40, D15-16, H15-16

2,5 km H/D11-12, H/D13-14

3-kampen 10 km H17-39, H40-59, H60+

5 km D17+, D15-16, H15-16

2,5 km H/D11-12, H/D13-14

Anmälan: Senast 09:30 tävlingsdagen.

Holavedsloppet, IK Hakarpspojarna, Huskvarna

Dag: Söndag 1 februari.

Stil: Klassisk.

Klasser:

40 km H21, D21

18 km H17-20, H21, D21

Anmälan: Senast 22 januari.

Alstermolppet, Alstermo IF, Alstermo

Dag: Lördag 7 februari.

Stil: Klassisk.

Längder: 15, 10, 5, 2,5 och 1,8 km. Fullständig klassindelning och motionsklasser.

Anmälan: Senast 1 februari.

DM-tävlingar, OK Dacke, FK Vittus, Ok Orion

Dag: Söndag 8 februari. I Karlsnäs. Första start kl 10:00.

Stil: Klassisk.

DM 30 km H21-70 (5 års intervaller)

DM 10 km D21-D60 (5 års intervaller)

JDM 10 km D17-18, D19-20

JDM 20 km H17-18

JDM 30 km H19-20

Motion: H 30 km.

Motion: D 10 km.

Kalle Anka Cup 4,3 km. H14, H13, D14, D13

Folksam Cup 5 km. H16, H15, D16, D15

Anmälan: Senast 3 februari.

Elljuslopp, Alvesta SOK, Hanaslövsberget

Dag: Tisdag 10 februari.

Stil: Fri teknik.

Klasser: 10 km H21, H40, H17-20

5 km D21, D40, H/D15-16, D17-20

2,5 km H/D13-14, H/D11-12, H/D9-10

10 km Vasaloppsklass.

Anmälan: Senast 7 februari.

Elljuslopp, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Torsdag 12 februari. Första start kl 18:15.

Stil: Klassisk.

Klasser: 10 km H21, H35, H40, H50, H60.

7,5 km H17-20.

5 km D21, D35, D17-20, D15-16, H15-16.

2,1 km H/D13-14, H/D12.

Anmälan: Senast 10 februari.

Landsbroloppet, Landsbro IF, Landsbro

Dag: Söndag 15 februari.

Stil: Klassisk.

Klasser och banlängder presenteras i nästa ROK-blad.

Barnens Vasalopp, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Tisdag 17 februari.

Sträcka: 2,1 km. utan tidtagning. Vasalopp-skontroller med servering av nyponsoppa.

Vasaloppsmedalj till alla som fullföljer.

Snöstjärnan finns att köpa. Vallningshjälp

och korvgrillning. Servering i Karlsnäs-gården.

Anmälning och vallning från kl 10:00.

Lövhultsloppet, Nässjö SKI, Lövhult

Dag: Söndag 22 februari

Stil: Klassisk.

Klasser:

40 km H21, H Motion, D21, D Motion.

20 km H17-20, D17-20.

10 km H15-16, D15-16.

2,5 km H/D13-14, H/D11-12, H/D9-10.

40 km gäller som seedning till Vasaloppet

Anmälan: Senast 15 februari.

Reservdagar för DM

Lördag 31 jan. I så fall flyttas KM.

Söndag 1 februari (på bekostnad av Holavedsloppet)

Lördag 14 februari.

Söndag 15 februari (på bekostnad av Landsbroloppet)

Vasaloppsveckan

Vasaloppet Sälen—Mora 7/3 90 km. är fulltecknat.

Tjejvasan Oxberg—Mora 28/2 30 km. är fulltecknad.

	Dag/längd	Avgift
Kortvasan Oxberg—Mora	27/2 30 km	435:-
Öppet spår söndag	29/2 90 km	915:-
Öppet spår måndag	1/3 90 km	740:-
Halvvasan Evertsberg—Mora	2/3 45 km	705:-
Skeitvasan tävl.klass jun. 17-20	2/3 30 km	290:-
Skeitvasan tävl.klass sen. 21+	2/3 30 km	660:-
Skeitvasan motionsklass 16-20	2/3 30 km	160:-
Skeitvasan motionsklass 21+	2/3 30 km	520:-

Vill Du teckna avbrottsförsäkring tillkommer 75:- på ovan nämnda avgifter.

I anmälningsavgiften för Vasaloppet, samt Tjejvasan och Skeitvasans tävlingsklasser ingår erforderlig skidlicens.

Upplysningar angående loppet genom Tommy Hammar tel 0457-451325.

Friidrott

Friidrottssäsongen avslutas på nyårsafton med Sylvesterloppet i Olofström.

Lidingöloppet

Beträffande Lidingöloppets ROK-resultat, som presenterades i novembertidningen, skall vi göra ett tillrättaläggande angående Roland Edvinssons resultat. Roland genomförde Lidingöloppets 30 km på tiden 4.02.33 gåendes (snitt ca 8 min/km). Roland hade som ende deltagare fått tillstånd att genomföra loppet medelst stavgång. Den svenska stavtillverkaren A.C.C. från Boden sponsrade med kläder och stavar och loppet ingick i en test för att utvärdera möjligheten att eventuellt nästa år genomföra ett "Stav-Lidingölopp". Stavgång är en motionsform, som är på fram-marsch och ett mycket bra komplement i träningen för skidåkare och orienterare.

Vi (Anders Månsson) fick vetskap om Rolands stavgång efter att ROK-bladets novembernummer, med Lidingöloppets resultat gått i tryck.



Månadens Ros



November månads ros går till **Barbro Engkvist** som utöver ordförandeskapet såg till att göra årsfesten till en succé igen. Alla som var där fick bli med sig ett bestående minne av stand-up-komikern Erik Heinemark. Barbro ligger också bakom en mängd andra aktiviteter i klubben och då inte minst den förträffliga maten efter torsdagsträningarna.

En liten ros får också **Rune Bengtsson** för diabilvisningen efter en av torsdagsträningarna och hans härliga kommentarer kring bilderna.



ROK-BLADET

E-post: rokbladet@yahoo.se

Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 30 december**. 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	0708-595410
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	0708-142909
Karlsnäs	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8 C	372 32 Ronneby	0457-155 80	0734 0202 51
Ledaransvarig	Morgan 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	0708-142909
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