

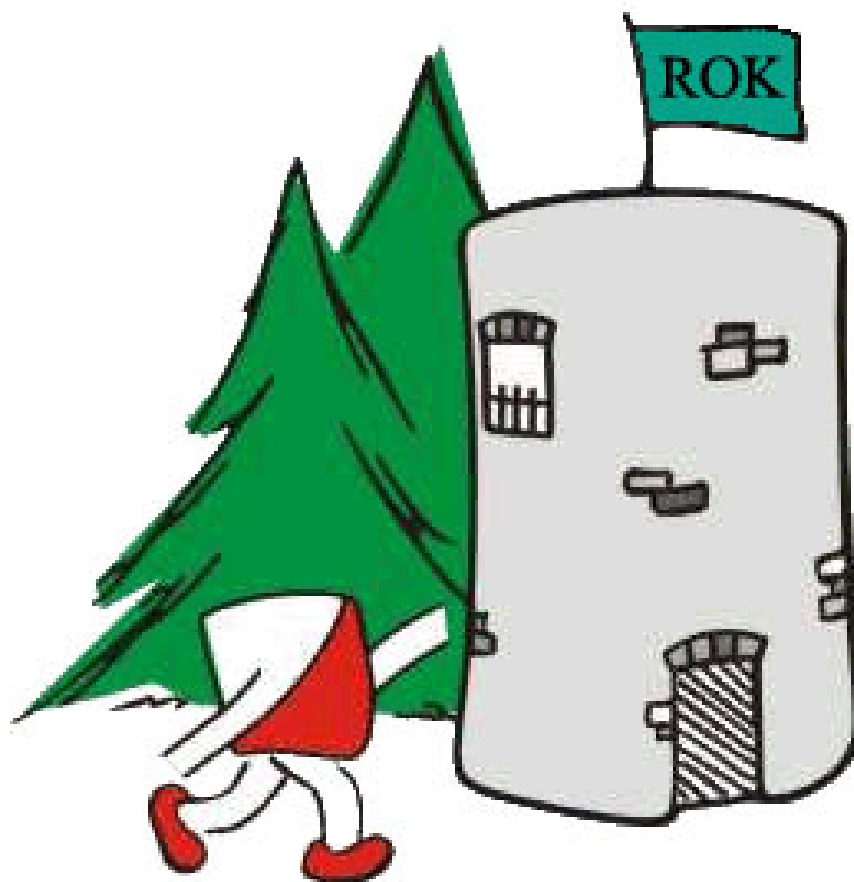
ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Gott Nytt Skid- & OL-år!



2007 - ett år med många tävlingsarrangemang...

Efter att vi i Ronneby OK under 2006 avklarat USM med ett lyckat resultat både tävlingsmässigt och ekonomiskt, är det nu dags att börja med 2007 års arrangemang. Det är ett digert program som kommer att kräva insatser av oss alla i föreningen. Vi börjar den 5-6 april med Sydsvenska 7-manna- och 4-damsbudkavlenkavlen vid Naturbruksgymnasiet i Bräkne-Hoby, ett stenkast ifrån målplatsen för 5-dagars-etapperna 4 och 5 under O-ringen i Blekinge 1984.

Eftersom Blekinge är ett litet distrikt så "måste" varje förening i princip vara ansvarig för någon DM-tävling varje år, så även i år. Sjöarp är tävlingsplats för DM-medel och DM-stafetten helgen 8-9 september. På ungdomssidan är vi i år både ansvariga för en deltävling i ungdomsserien 29 augusti och ungdomsseriefinalen den 23/9.

Detta blev något av en verksamhetsplan när det gäller våra arrangemang, men jag tycker det är viktigt att vi alla är medvetna om att en stor del av vår verksamhet förutom att springa tävlingar, är just att arrangera tävlingar. Jag hoppas att efter 2007 kan många känna sig precis lika stolta över att tillhöra Ronneby OK som Kristina Lindström skrev i sen ledare, i oktobernumret 2006, precis efter USM.

Nu hoppas jag att det kommer lite snö så att de som vill åka skidor kan göra det och vi andra kan springa "riktiga" hemlängtansträningar istället för de

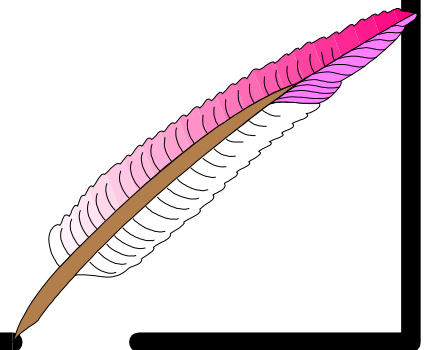
"teknikpass" som vädret tillåter för tillfället. Det finns risk för att många hinner tröttna på orientering innan vi ens hunnit till 5-dagars ...

Min förhoppning är att under 2007 kommer fler ungdomar, juniorer och föräldrar att få större möjlighet att ta mer ansvar för större uppgifter på våra arrangemang. Ett ypperligt tillfälle att prova på något nytt är på våra ungdomsserietävlingar.

Blickar vi sedan framåt mot 2008, verkar det som med stor sannolikhet att vi kommer att bli tilldelade 2 deltävlingar i elitserien under påsken. Jag tror mycket på att utveckla våra arrangemang är just att ha några större tävlingar att se fram emot ungefär vartannat år.

Patrik Karlsson

Med förhoppning om ett bra år för Ronneby OK både när det gäller tävlingsresultat för ungdomar, elit, motionärer och att genomföra bra arrangemang.



Dags för ungdomsläger!

Helgen den 10-11 februari kommer vi hålla ett läger för Ronneby OKs ungdomar på Karlsnäs. Lägret vänder sig till de som vill ha en rolig lördagskväll med "gänget" och klarar av att sova borta utan mamma och pappa (du bör vara över 10 år).

Vi samlas på lördagskvällen klockan 17.00 för incheckning. När alla har kommit hjälps vi åt med att laga tacos.



Kvällen kommer sedan bestå av en rad olika aktiviteter; film, spel och massa skratt och prat. Om det finns snö så hittar vi säkert på något roligt utomhus på gräsmattan.

På söndagen så springer vi Hemlängtansträningen. Denna går att anpassa så att alla kan vara med. När vi har duschat, ätit och plockat ihop ute i annexen så är lägret slut. Beräknad tid: cirka klocka 13.00.

Vad behöver du ha med dig?

Sovsaker – kudde och täcke finns. Ta med örngott, lakan och påslakan/sovsäck

Kläder – varma ytterkläder och träningskläder

Tandborste och hygienartiklar

Duschsaker

Nallebjörnen

50 kr i deltagaravgift

Om du har något roligt spel hemma så får du gärna ta med det.



Anmälan sker antingen på hemsidan (www.rok.nu) eller till någon av oss ledare. Ange även specialkost. Sista anmälningsdag är 4:e februari.

Har ni några frågor så får ni gärna höra av er.

Välkomna!

Kristina Aspvall – 0457-79695 kristina.aspvall@gmail.com

Veronika Aspvall – 0457-79695 veronika.aspvall@gmail.com

Kajsa de Bourg – 0455-49852 kajshadebourg@hotmail.com

Ungdomssidan

Vintersamling

Fre-lör den 19-20 januari har Blekinges ungdomar en vintersamling. Ansvarig för arrangemanget är Orion.

Programmet ser ut som följer

Fredag

- Samling vid Orionstugan kl. 18.00. Skyltat från E22:an i Jämjö.
- Nattsprint i Jämjö. Ta med någon form av lampa.
- Kvällsmat
- En än så länge hemlig gäst

Lördag

- Frukost
- Orienteringsträning Färskesjön (söder Jämjö)
- Lunch
- Lägret slutar kl 13.00

Hela inbjudan finns på hemsidan.. Anmälan senast den 14 jan till Ankan.

Ungdomsläger 10-11 februari

Helgen den 10-11 februari kommer vi hålla ett läger för Ronneby OKs ungdomar på Karlsnäs.

Lägret vänder sig till de som vill ha en rolig lördagskväll med "gänget" och klarar av att sova borta utan mamma och pappa (du bör vara över 10 år). Du hittar inbjudan på föregående sida.

Träningar

NYHET! Nu börjar vi med ytterligare en ungdomsgrupp på tisdagarna! Träningarna passar de som är runt 10-14 år. Vi kommer att skifta ansvariga och en hel del roliga träningar är inplanerade

Övriga träningar är som följer:

Måndagar Gymnastik

För de under 10 år fortsätter vi med gymnastikträning på måndagarna. Samling i Espedalsskolans gympahall kl 16.45 och vi håller på 45 minuter. Ansvarig ledare skiftar mellan gångerna bland de föräldrar som har barn på denna aktivitet. Huvudansvarig är Anna Ericsson.

Tisdagar Löpträning

Här tränar hela klubben och det kan vara allt från backträning till intervaller. Vi utgår från Fredriksbergsskolans gymnasal kl 18.00. Träningsgrupper från 10 år och uppåt.

Kl 19.00 har klubben gympa i Fredrikbergsskolans gymnasal. Här är alla välkomna!

Fredagar Innebandy

Efter ledigheterna drar nu innebandyn igång igen. Full fart och härlig kämpaglöd! Vi börjar kl 18.00 och det är i Snäckebäckskolans gymnastikhall. Man bör vara minst 8 år för att vara med här.

Söndagar - Hemlängtan

För dig som inte fått nog under veckan så har vi även träning på söndagarna. Då samlas vi på Karlsnäs kl 10.00 och springer någon form av orienteringsbana. Det finns alternativ från 3 km och upp till 15-20 km, så det passar alla som är sugna.

Nattcup

Härligt med så många ungdomar som kämpar på nattcuperna. Nästa cup är den 11 januari vid Skärsjön. Missa inte denna. Mer info på hemsidan.

Spinning-Lördagar

Gillar du spinning som träningsform kör vi på Ron sportsclub på lördagar kl 9.00. Passar för de lite större ungdomarna och du anmäler dig på hemsidan.

Skidor

Om bara snön kommer så finns det även massor av ungdomstävlingar att åka.

Den 3 februari kommer vi anordna en "Ungdomsdag skidor" på Karlsnäs. Då har vi bokat alla utlåningsskidor och det finns då möjlighet att prova på och lära sig åka längdskidor.

För övriga tävlingar och träningar hänvisas till kalendern här i bladet eller till hemsidan www.rok.nu.

Ungdomskommittén

Årsfest & spex 3/2!

Först och främst vill vi i trivselgruppen tacka alla festdeltagare för den trevliga jubileumsfesten! Förhoppningvis en fest man kommer att minnas ända fram till nästa jubileum.

Direkt efter festen funderade vi på om man kanske skulle lägga årsfesten lite senare på året, men det är så många som har hört av sig och velat ha festen nu i vinter, så vi har beslutat att köra den som vanligt nu i februari.

Festen kommer att äga rum lördagen den 3:e februari vid Møljerud bygdegård. Mer info kommer att läggas upp på hemsidan inom kort. Har ni inte tillgång till Internet så är det bara att kontakta Lena, Stefan eller Erik.

Trivselgruppen

Januari

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
1			
2	Natt-Sprint Brunnskogen 1800	Oskar Håkansson	
3			
4	Skidor/skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 MAQ träning Karlsnäs 18:15	Tommy Hammar Håkan Fransson	
5			
6	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00	Jon Engkvist	
7	Distans Karlsnäs 10:00 Möljerydsbladet Skidor/rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30	Jon Engkvist Tommy Hammar	
8	Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30	Anna & Ingemar Ericsson	
9	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Håkansson/U-kom Malin	
10	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
11	Skidor/skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 Ungdomscup skidor Karlsnäs Nattcup deltävling 4, Skärsjön 18:00	Tommy Hammar Jakob Svensson Sven Giselsson	
12	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00	Christian Håkansson	
13	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Ungdomsledarutbildning Karlsnäs. Orion-Skogsfalken-ROK OL-träning (Jämjö)	Jon Engkvist Bl. Skidförbund Johan Håkansson se separat info	
14	Distans Karlsnäs 10:00 Gammalstorpsbladet Ungdomsledarutbildning Karlsnäs Skidor/löpning 09:30 Karlsnäs	Patrik Karlsson Bl. Skidförbund Tommy Hammar	
15	Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30	Anna & Ingemar Ericsson	
16	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Håkansson Malin	
17	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
18	Skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 Ungdomscup skidor, Dackestugan, Rödeby	Tommy Hammar Jakob Svensson	
19			
20	DM 15 och 5 km, UDM och JDM, OK Vilse Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00	Tommy Hammar Jon Engkvist	
21	Distans Karlsnäs 10:00 Långgöl Skidor/löpning Karlsnäs 09:30 Götalandscup, ungdom Ulricehamn	Oskar Håkansson Tommy Hammar Jakob Svensson	
22	Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30	Anna & Ingemar Ericsson	
23	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Håkansson Malin	
24	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
25	Skidor/löpning Karlsnäs 18:00 Nattcup deltävling 5, 18:00	Tommy Hammar Leo Gustavsson	
26	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00	Christian Håkansson	
27	Träningsdag/upptaktsträff info senare	Johan Håkansson	
28	Hemlängtan från Sannen Karlsnäs 10:00 DM sprint + Sprintparstafett Gränum	Christian Håkansson Tommy Hammar	
29	Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30	Anna & Ingemar Ericsson	
30	Löpträning Fredriksbergsskolan (Testruna)18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Håkansson Malin	
31	Veteranträning Karlsnäs 11:00		

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2007-01-06**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
1	Skidor/skidgång/löpning, Karlsnäs 18:00	Tommy Hammar	
2	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00	Christian Håkansson	
3	Ungdomsdag skidor Karlsnäs 09:30-12:00 Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Götalandsmästerskap, Ätran	Ungdomskommittén Jon Engkvist Tommy Hammar	
4	Hemlängtan från Lillasjön Karlsnäs 10:00 DM 50 o 20 km ROK Karlsnäs	Stefan Jönsson Tommy Hammar	
5	Knattegympa, Espedalsskolans gympasal 16:45-17:30	Anna & Ingemar Ericsson	
6	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Håkansson Malin	
7	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
8	Nattcup deltävling 6, 18:00 Elljustävling skidor Karlsnäs	Per Engkvist Anders Månsson	
9	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00	Christian Håkansson	
10	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Ungdomscup skidor OK Skogsfalken Ungdomsläger Karlsnäs	Jon Engkvist Tommy Hammar Kristina/Veronika/Kajsa	
11	Distansträning Karlsnäs 10:00 Sänksjön DM Sprint fri teknik även u-cup Karlsnäs Ungdomsläger Karlsnäs Engelbrektsloppet	Per Svensson Anders Månsson Kristina/Veronika/Kajsa	
12	Knattegympa, Espedalsskolans gympasal 16:45-17:30	Anna & Ingemar Ericsson	
13	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Håkansson Malin	
14	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
15	Skidor/löpning Karlsnäs 18:00	Tommy Hammar	
16	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00	Christian Håkansson	
17	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Orion-Skogsfalken-ROK OL-träning Kalle Anka o Folksam cup OK Dacke Portugal O-meeting, medel	Jon Engkvist Johan H se separat info Jakob	
18	Hemlängtan från Torneryd Karlsnäs 10:00 DM 30 km o 10 km JDM, OK Orion Lövhultsloppet, Nässjö SKI Portugal O-meeting, lång	Thomas Johannesson Tommy Hammar Tommy Hammar	
19	Portugal O-meeting, medel		
20	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 Barnens Vasalopp Karlsnäs 10:00 Portugal O-meeting, jaktstart	Oskar Håkansson Malin Tommy Hammar	
21	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
22	Skidor/löpning Karlsnäs 18:00	Tommy Hammar	
23	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00 KortVasan, Oxberg-Mora	Christian Håkansson Tommy Hammar	
24	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 TjejVasan, Oxberg-Mora	Jon Engkvist Tommy Hammar	
25	Distansträning Karlsnäs 10:00 Skärsjön Skidor/löpning Karlsnäs 09:30 Öppet spår, Sälen-Mora	Lennart Smedenmark Tommy Hammar Tommy Hammar	
26	Knattegympa, Espedalsskolans gympasal 16:45-17:30 Öppet spår, Sälen-Mora StafettVasan	Anna & Ingemar Ericsson Tommy Hammar	
27	Löpträning Fredriksbergsskolan (Testruna)18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 HalvVasan, Oxberg-Mora	Oskar Håkansson Malin Tommy Hammar	
28	Veteranträning Karlsnäs 11:00		

Februari

Träning/Tävlingskommitténs månadsbrev

Januari månad

Hej!

God fortsättning! Mindre än 60 dagar tills premiären i orientering. Men än så länge går det ju helt fantastiskt bra att springa i skogen, lite blött kanske men bra god sikt.

Hoppas att alla julfester och annat trevligt som i alla fall jag har klarat av i december månad är över. Det blev långt mellan passen ett tag, men nu börjar jag sakta komma in på banan igen.

Tiden bara springer iväg och vipps så bara börjar det, nu närmast kommer det några helger med lite intressant verksamhet.

13/1 Träningsdag med Orion-Falken-Ronneby.
Se separat inbjudan på www.rok.nu.
Samling stadshuset kl 08:30.

Vi kommer att genomföra 2 pass samt teori med Landslagsledaren Martin Johansson. Samtliga klubbmedlemmar är välkomna!

27/1 Träningsdag/Upptakt säsongen 2007. Här är det viktigt att så många som möjligt kommer med. I dags datum är det 20 st anmälda men vi saknar en hel del tunga namn.

- Träningsdag blir det, men kanske inte vad du hade räknat med!

Nu startar vi upp med vanliga veckor med träning och jag hoppas att det blir bra med folk på våra träningskvällar/dagar.

MAQ har varit mycket lite deltagande, vi kör några gånger till för att se om det vänder. Senast Skogssport var det en hel del om coreträning och dess betydelse. Vi ligger före många klubbar med denna träning, så haka på!

Natt-cupen kör igång igen den 11/1 då hoppas jag att det blir fart och fläkt.

Jag ser framemot den 27/1 där vi träffas under en hel dag och kan lägga de sista pusselbitarna på plats inför säsongen 2007.

Missa inte att anmäla er!

Lite kortare månadsbrev än vanligt, det blir mera info under upptakten. Som avslutning, Roger och Esther hälsar och de tränar på bra. Deras plan är i stort sett klar och de satsar mot VM, Världscupen och de kavlar som vi kommer att satsa på.

Johan Håkansson
Träningskom.

Skidor och friidrott

SKIDOR

Vintern lyser ännu med sin frånvaro när detta skrives den 2 jan. Det börjar alltmer likna vintern 2005 då vi startade de nya snökanonerna först den 23 januari. Det var då stormen Gudrun, som rensade bort mildluften. Även nu hade vi storm på nyårsdagen dock i mindre format. Nu hoppas vi på snabbt väderomslag, så att vi kan starta kanonerna. Provkörning har ägt rum och allt fungerade.

I det Blekingeprogram som presenterades i decembertidningen görs en del ändringar.

DM-sprint (u-cup ingår) ROK

Dag: Söndag 11 feb.

Stil: Fri teknik

Plats: Karlsnäs

Anmälan: Senast 9 feb.

DM 50 och 20 km, ROK

Söndag 4 feb. (Flyttas från 11/2)

Stil : Klassisk Gemensam start

Fullständig klassindelning

Motionsklasser.

Anmälan: Senast 2 feb.

Vasaloppet 2007

Vasaloppet är fulltecknat. Vad som gäller för övriga lopp framgår av ROK-tidningen för september.

Vallabod

Den nya skidboden för vallning och skiduthyrning står klar. Den är inredd i ladan med ingång genom den lilla porten till höger på gaveln mot parkeringen. Det har blivit en mycket fin bod på 40 m² med utsugningsfläkt och värmeskåp skidskorna.

Tävlingsanmälare

Skidor:

Tommy H. tel. 0457-451 325

Friidrott:

Bennie Torstensson tel.0457-171 60

Träningstider

Tisdagar: Fredriksbergskolan
Kl 18.00 Löpträning
Kl 19.00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00
Skidåkning/löpning
Vid barmark skidgång

Söndagar: Karlsnäs kl 09.30
Skidåkning/löpning.
Vid barmark skidgång

Annons: Skid- och Friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 25 januari kl 19.00.

Välkomna till
Årsmöte

Torsdagen den 15 februari kl 19.30 på Karlsnäs.

Handlingar kommer att finnas på Karlsnäs
senast en vecka innan mötet.

Tips, Bingo & Servering på Karlsnäsgården!

Värdar för **januari** och **februari** är:

Söndag	2007-01-07	Jan Olofsson, Liselotte Bolin
Lördag	2007-01-13	Margaretha o Staffan Lindström
Söndag	2007-01-14	Ingrid Nilsson Håkan Nilsson
Lördag	2007-01-20	Rolle o Björn Edvinsson
Söndag	2007-01-21	Tova & Anna, Oskar & Ingemar
Lördag	2007-01-27	Jan o Olof Hedberg
Söndag	2007-01-28	Sussi, Anna & Majken Jonson
Lördag	2007-02-03	Fam Johannesson
Söndag	2007-02-04	Fam DeBourg
Lördag	2007-02-10	Anna, Ingemar, Tova & Oskar
Söndag	2007-02-11	Sarah & Torgny Lindström, Iréne Lindström, Sven-Åke Lindström
Lördag	2007-02-17	Birgitta o Ragnar Olsson
Söndag	2007-02-18	MariAnne Månsson, Dan månsson, Kjell Månsson
Lördag	2007-02-24	Therese L, Jon E
Söndag	2007-02-25	Susanne o Hanna, Thomas o Henrik

Ring Per Engkvist (tel 0708 - 94 38 70) i god tid så berättar han om det är något speciellt.
Karlsnäs-nyckelknippan lämnas vidare till nästa man på listan.

Kicki Lindström

Månadens Ros



Det finns en person i klubben som har väldigt mycket att styra med när det börjar närma sig Lucia varje år. Det ska planeras för Lucialäger, övas på luciatåg och tränas in låtar med ROK-orkestern. Tillslut blir det hela alltid lika bra och uppskattat av lägerdeltagare och oss i publiken.

Månadens ros går till **Daniel Smedenmark!**



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 1 februari**. Var god respektera detta datum!



Material: Material som önskas insatt i ROK-bladet mejlas till ovanstående e-postadress. Alternativt kan det lämnas till Per på diskett/cd. Handskrivet material tas emot om du ej har tillgång till dator och du textar tydligt.



Ronneby orienteringsklubb

Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	29001084
Organisationsnr:	835600-2173		

Klubbgård: Karlsnäsgården www.karlsnastgarden.se
Telefon: 0457-460 016
Per Engkvist 070-894 38 70
Göran Folkesson 070-970 76 90

Medlemsavgifter 2005: Ungdom 100 kr, Över 21 år 250 kr, Familj 600 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 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Ungdom	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-92 31 92
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg		073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman		070-5878699
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690