

## Summering av säsongen 2011



**Så här glada är Skogskulsgänget efter en träningskväll i maj!**

**Innehåll**

Information	2
Medlagv, adressändr	3
Styrelsen informerar	4
Träningscupen	5
Bingolotto	6
Julfestinbjudan	7
USM/Riksläger	8
OL-tävlingar, kläder	9
Hemmabana	10
Tävling	11
Kalender	12

**Rånäs OK**

Adress	Rånäs OK c/o Andersson Långsjövägen 74 762 31 RIMBO 0175 – 712 74
Kassör	Rånäs OK c/o Agneta Karlsson Bondvägen 6B 762 61 RIMBO 0175 – 728 07
Postgiro	32 46 08-9
Klubbstuga	Lindbacken 0175 – 611 87
Stugvärd	Robert Johansson 0175 – 717 05
Medlemsavgifter 2011	
Ungdom (-20 år)	75 kr
Vuxen	100 kr
Familj	200 kr
Hemsida	<a href="http://www.ranasok.se">www.ranasok.se</a>
Ordförande	Marica Tynell
OL-sektion	Roger Tynell Roine Andersson Tomas Eklund
Nybörjarverksamhet	Gunnar Åhlén Henrik Sundblom Robert Johansson Therese Karlsson
Ungdomsgrupp	Leif Andersson Monica Rostö Stefan Andersson Roger Tynell
OL-support	Tomas Eklund
Uttagningskommitté	Roine Andersson Jonas Eriksson
Anmälningsansvarig	Margareta Andersson

**Manusstopp till nästa tidning 2012-01-31.**

Om ni vill bidra till en levande medlemstidning, mejla era bidrag till redaktören och helst som bifogade Word-dokument.

Som ni ser har vi redan bestämt att ge ut tidningen i början av februari och vi hoppas på många fler bidrag till dess. Allt mottages tacksamt. ☺

Medlemstidningen är en av klubbens informationskanaler och ett komplement till vår hemsida [www.ranasok.se](http://www.ranasok.se)

**Redaktör****Anki Pousette**

0174 - 400 46

070 - 676 00 46

[anki@knutbyif.se](mailto:anki@knutbyif.se)**Adressändring****Thord Andersson**

0175 - 712 74

070 - 587 94 46

[94222andersson@telia.com](mailto:94222andersson@telia.com)

## SKOGSKULSGÄNGET

Det är ett ungt glatt gäng som varit väldigt aktiva under säsongen. De började tidigt i våras med aktiviteter och har hållit i gång ända tills nu. Träningsplatserna har varierat och varit på många olika ställen, men mest vid Lindbacken och Rimbo elljusspår. Många av nybörjarna har varit med på ”Till Skogs” vanliga tävlingar samt ungdomsläger. En utförligare rapport från gänget kommer förhoppningsvis i nästa nummer.

## MEDLEMSAVGIFT 2011

Betalning sker till klubbens postgironummer: 32 46 08-9. Du som är ny eller har bytt adress skriver fullständiga uppgifter. Annars räcker det med namn på samtliga medlemmar. Får du inte med all information vid internetbetalning, skicka ett mejl till Agneta med info: [0175.72807@telia.com](mailto:0175.72807@telia.com)

<b>Familj</b>	<b>200,-</b>
<b>Vuxen (över 21)</b>	<b>100,-</b>
<b>Ungdom (under 21)</b>	<b>75,-</b>

## ADRESSÄNDRINGAR

Om du har ny adress, nytt tel nr, ny E-postadress eller ny SI-pinne måste du ändra detta själv eftersom jag inte kan komma in på era sidor. När du ändrar adress, telefon eller E-postadress går du in på IdrottenOnline Rånäs OK. Uppe i högra hörnet finns ett hänslås, tryck på det och logga in med samma användarnamn och lösenord som i Eventor. Gå till ”Min sida” där du gör ändringen och sedan sparar den. När du ska ändra Pinnummer loggar du in på Eventor, gå till ”Mina sidor”, personliga inställningar, TÄVLING. Där kan du ändra Sportidentnummer och klass, glöm inte att spara! Ring mej gärna om det inte funkar eller om ni glömt era inloggningsuppgifter så skickar jag nya.

## HAR DU EN SI-PINNE SOM DU INTE ANVÄNDER?

Har du någon Sportidentpinne hemma som du inte använder är det bra den lämnas tillbaka för det är stor efterfrågan på SI-pinnar bland ungdomarna.

Maggan

## Aktuellt från styrelsen

Styrelsen har under året arbetat med ansökan om bidrag för bergvärme hos kommunen. Besked väntas komma under oktober och vi kommer att sätta igång med själva installationen så fort som möjligt efter det.

Det är ordnat med en separat elmätare som har satts upp vid elljusspåret så att vi kan ta reda på hur mycket av elkostnaden som spåret står för. Mätaren har satts upp alldeles nyligen så för tillfället finns inget att rapportera.

Det finns planer på att ordna med en bättre spårutrustning för skidspåret så att vi kan fortsätta åka skidor på ett bra sätt vid Lindbacken.

Vi har också satt datum för **halvårsmötet onsdagen 12 oktober** klockan 19.00 i Lindbacken. Vi tar gärna emot motioner senast måndagen 10 oktober till mailadress: [0850080653@telia.com](mailto:0850080653@telia.com) eller via post till:

Marica Tynell, Sandhamra 202, 195 93 Märsta

Alla är hjärtligt välkomna!

Vi välkomnar också alla att komma upp på en **städdag i Lindbacken, söndagen 30 oktober**. Vi samlas och krattar löv, städar ute, fixar lite kring spåret och sätter upp lite extra belysning på vägen ner mot spåret. Vi avslutar som vanligt med korvgrillning!

Något som är nytt för i år är en **planeringsdag** där vi inbjuder **alla kommitté-medlemmar** att delta. Syftet med dagen är att vi ska göra en planering för kommande år och sätta upp gemensamma mål - både kortsiktiga och långsiktiga - och sedan kommunicera ut dessa till alla i klubben. Det är därför viktigt att vi får med ALLA som arbetar i respektive kommitté för att kunna få fram något bra efter dagen.

Datumet just nu är satt till **lördagen 26 november** och det är tänkt att vi ägnar merparten av dagen med planeringsarbete och sedan avslutar vi det hela med en gemensam middag. Mer detaljer kring dagen kommer närmare.

Det var i stora drag lite av det som vi i styrelsen arbetat med. Vi ses under hösten!

Styrelsen

**Lis L och Stefan A vinnare av sommarens träningscup.**

Alla som är närvarande på en klubbaktivitet, inklusive egna arrangemang, är med i träningscupen även om man bara är där och tittar på. D v s löpare, chaufförer och supportrar som är närvarande blir registrerade och kan vinna. Den som deltagit på flest aktiviteter vinner två biobiljetter och sen lottar vi även ut två biobiljetter bland dem som varit med på minst tre träningar under perioden.

**Vinnare av träningscupen del 3 2011 är Lis Larsson! Grattis!!** Du har två biobiljetter att hämta ut hos ordförande!

Vi har även lottat ut två biobiljetter bland de som har varit med på minst 3 aktiviteter, där föll lotten på Stefan Andersson. Grattis Stefan!

Lite statistik över antalet närvarande på träningar och tävlingar kommer här nedan:

Totalt var det 218 deltagare på 10 tillfällen - inte illa!

I snitt har det varit 22 deltagare på alla klubbaktiviteter. Som mest deltog 30 stycken och det var den 16 augusti på KM Lång i Länna. Lis L var en av tre stycken som deltagit på 10 av 10 aktiviteter. Av de tre så lottades en vinnare där Lis vann. Roger T och Lena J var de andra två som tränat 10 gånger.

**Rånäs OKs träningscup del 4 2011 börjar den 1 oktober och håller på till 31 december!**

Tävlingarna/träningarna som ingår under denna period är:

Klubbtävlingar, löpträningar och gymnastik. Plus eventuellt ytterliggare några aktiviteter där datumen ej är bestämda i skrivande stund.

**Kom ihåg att aktiviteterna är till för alla: elit, motionär, ung och gammal.** Det är valfritt om du vill titta på, gå eller springa.

Vi ses på träningarna!

**Roger Tynell**

## BINGOLOTTO HÖSTEN 2011

Hösten 2011 ändrades BingoLotto på många sätt. Ny programledare Jan Bylund, kortare programtid (en timme) och helt utan reklam. Det nya upplägget har blivit en succé. I höst har vi sålt ca 325 lotter i veckan (vecka 32-39). Många får erbjudande via telefon att prenumerera på BingoLotter, det kan vara bra om man har svårt att få tag i lotter, men klubben får då 5,- mindre per lott, det kan tyckas att det inte är så mycket men på 1 år blir det stora pengar.

Den 17 november (en torsdag) är det på dagen 20 år sedan BingoLotto började. Då kommer alla tidigare programledare: Loket Olsson, Gunde Svahn, Lasse Kronér, Rikard Olsson och Lotta Engberg att vara med. Programmet går i TV4 kl 20.00-22.00. Det blir mycket bingo den veckan eftersom det är söndagsbingo som vanligt. Vi kommer att satsa på lotterna till den 17 eftersom klubben får en behållning på 23kr/lott. Om alla klubbmedlemmar hjälper till med att köpa eller sälja lotter kan det ge mycket pengar i kassan, vi har 700 enkla och 100 dubbla lotter hemma.

## SVERIGELOTTEN

Sverigelotten ger mycket bra förtjänst. Säljer vi minst 10 000 lotter/kalenderår får vi 11,-/lott det är ingen omöjlighet om vi alla hjälps åt. Det säljs mycket Sverigelotter vid BingoLotto försäljningen i Konsum. Den som säljer 50 lotter är med i en utlottning vid säsongens slut, säljer man 100 är det 2 andelar i lotteriet.

## JULKALENDERN

Julkaledern får vi börja sälja redan nu. Den kostar 50,- och av detta får klubben behålla 25,-. Ta upp beställning, ring mig och säg hur många kalendrar Du kan sälja. Om du beställer för många går det bra att lämna tillbaka!

Som ni ser finns det möjlighet att tjäna mycket pengar, men då måste fler hjälpas åt. Sälj lotter på jobbet till grannar på festen eller syjuntan allt går. Jag vill gärna ha **avlösare i Konsum Rimbo på söndagar** (tänk på att jag börjar bli gammal)! Ni kan vara två som delar på en dag.

### **Lediga dagar:**

16, 23 oktober

6, 20 november

4, 11, 18 december

Sedan fortsätter det efter nyår, där är alla söndagar lediga!

Thord

## Välkommen till Julmys i Lindbacken!

Vi tänkte fira att julen är i antågande med att samlas uppe vid Lindbacken. Först arrangeras en lättsam OL-aktivitet för de som önskar och därefter bjuder Rånäs OK alla på glögg, gröt och skinkmackor. Givetvis måste även Tomten träna - i år blir det vi som får julklappar i förskott! ☺

När?

**3 december**

Samling kl 13 för Skinkreiset, en julskinka lottas ut bland alla deltagare!

Efter kl 14 serveras julgröt m m

Ta med en inslagen julklapp till ett värde av 25,- som passar för någon i din egen ålder. Vi kommer att samla ihop klapparna när ni kommer och dela upp dem i tre högar - barn, ungdom och vuxen.

**Anmäl ditt/ert intresse** till Anki Pousette på [anki@knutbyif.se/](mailto:anki@knutbyif.se/)  
0706-76 00 46 alternativt Anna Kaufeldt på [a.kaufeldt@telia.com/](mailto:a.kaufeldt@telia.com/)  
0735-43 34 67 **senast söndagen den 27 november.**  
(Så vi vet hur mycket mat vi ska införskaffa.)



## Rikslägret Sälen

Årets Riksläger arrangerades veckan efter midsommar som vanligt. Detta årliga läger är för orienterare mellan 13-16 år, några av våra landslagslöpare hade lagt banor med olika typer av teknisk orienteringsträning.

Måndagen den 27/6 packade Hasse Eriksson den hyrda minibussen full med förväntansfulla Rånäsungdomar. Med var Felix Classon, Michael Andersson, Joel Boman, Fanny Rostö, Emilia Kaufeldt och Mårten Rostö. Det blev en härlig vecka med sommarvärme och en del fjällväder (dimma och regn). I slutet på veckan hade man en ”äventyrsdag”, där mixade lag fick tävla i olika äventyrs-grenar med viss orienteringsinriktning.

Som avslutning arrangerades en ”knockout-sprint”, där vinnarna fick varsin cykel, ingen av våra löpare var i närheten av cykelvinsten men Felix var en av några få upplänningar som gick till final.

## USM

I årets USM-trupp för Uppland har Rånäs varit den förening som har haft flest löpare, hela sju 15- och 16-åringar har deltagit i aktiviteter och upptaktsläger. Dessa är Emilia Kaufeldt, Michael Andersson, Felix Classon, Joel Boman, Caroline Thörn, Fanny Rostö och André Eklund. Alla sju var också med ner till Färjelanda, södra Dalsland där årets USM gick av stapeln den 8-10 september. På fredag eftermiddag började man med sprint, där det inte var någon uttagning utan alla fick springa. Till långdistansloppet på lördagen var Fanny, André, Felix och Joel uttagna. Skogarna i Dalsland verkade inte riktigt passa våra Rånäsare som inte presterade på topp. Men Felix var bästa upplänning i H15 på en 39:e plats.

Sist ut var stafetten på söndag förmiddag. Där springer en löpare/klass H15, D15, H16, D16. Även denna dag var det Felix som gjorde bästa loppet av de våra, 8:e på sin sträcka och med i det Upplandslag som placerade sig bäst, på en 17:e plats. Lite roligt var det att Rånäs hade ett eget lag, Uppland 6 med Joel, Fanny, André och Emilia. Nu är det sex av dessa löpare som ser fram emot att få springa USM på High Chapparal nästa år!

Monica Rostö

## Höstens sista OL-tävlingar

Nu är det dags att ta fram de sista krafterna för att vara med på höstens tuffa tävlingar:

**Halikko:** Det ser ut som att det blir tre lag som kommer att anmälas. Vi hoppas på bra väder och lätta banor (så även Boris kan vara med). Vi ser denna tävling som en liten säsongavslutning.

**Rodhen:** Anmäl er till denna patrulltävling och var med och slåss om bästa Rånäspar. Det är roligare om vi är flera.

## Gymna i Ekebyholm torsdagar kl 18.30

Du har väl inte missat att gymnan börjar igen torsdagen den 13 oktober!

### ROK-Kläder

	Från 21 år och uppåt	Ungdom upp till 20 år
Ny overall	1100,-	1100,-
Gammal overall	650,-	325,-
Trimtextröja	500,-	500,-
Nylontröja lång/kort ärm	200,-	100,-
Nylonbyxor	200,-	100,-
Tajts	205,-	205,-
Mössor	20,-	20,-
Broderade ROK-märken gratis!		

Tajts finns i ett begränsat antal och storlekar i lager. I övrigt ganska välsorterat. Lars och Christina Ohlin har kläder hemma. Telefon: 0174-404 09 eller via mail [lars.ohlin@spray.se](mailto:lars.ohlin@spray.se)

### Newbody-kläder

Slutsputt i försäljningen. Beställ senast den 14 oktober! Kontakta Anki [anki@knutbyif.se](mailto:anki@knutbyif.se) om du vill göra en beställning.

## Hemmabana

Inom många idrotter, speciellt lagidrotter, är det oftast en stor fördel att ha hemmabana eller som man säger, spela på hemmaplan.

I våras vid vårupptakten i Lindbacken fick vi genom Roger en genomgång av de nya tävlingsreglerna. Han sa bl a att man inte ska delta i tävlingar om man har fördelar av terrängkännedom och lika så är det inte tillåtet att skaffa sig terrängkännedom inför en tävling.

Som tur är gäller ovan nämnda regler bara för tävlingar och inte för träning. Om de även skulle gälla för träning skulle vi inte få många deltagare på våra träningar. För visst har vi alla Rånäsare lite hemmaplan på våra orienterings-träningar, dock mer eller mindre beroende av vad träningen går någonstans. Detta är väl ganska självklart, men att man har fördel av hemmaplan på träningen kan väl detta lilla exempel belysa.

Träning: Poäng-OL och Räv-OL 15 mars i Rimbo.  
Antal kontroller 15 st

Avstånd från start till bostaden för den som samlade flest poäng: 70m

Avstånd till kontrollen som låg längst bort från bostaden för den som samlade flest poäng: 670m

Avstånd till kontrollen som låg närmast bostaden för den som samlade flest poäng: 190m

10 av de 15 kontrollerna låg inom avståndet 500m från bostaden.

Inte konstigt att den som bor på Arkitektvägen 7 samlade flest poäng denna kväll med den hemmaplanen.

Men som sagt orientering är självvald väg i okänd terräng och det är just där i den okända terrängen som man utvecklar sin orienteringsförmåga som allra bäst, så passa på att både träna och tävla så ofta du kan så får du möjlighet att utveckla din orienteringsteknik.

Ol-hälsningar  
Thomas Johansson

**TÄVLING!**

Nu är det dags att gnugga geniknölarna. Det gäller att känna igen svenska städer och orter. Lösningen ska ni skicka till Anki Pousette, Björkvägen 16, 740 12 Knutby eller mejla till: [anki@knutbyif.se](mailto:anki@knutbyif.se) senast den 30 november 2011.

Tre priser kommer att delas ut till dem som har flest rätt. Alternativ A och B visar exempel på hur det ska se ut!

A Okokt udde okokt=rå + udde=näs -> rå+näs -> Rånäs

- 1 Bruten stenstad \_\_\_\_\_
- 2 Smakrik plats \_\_\_\_\_
- 3 Upplyssande tråkloss \_\_\_\_\_
- 4 Spikande vattenövergång \_\_\_\_\_
- 5 Huvudvåld \_\_\_\_\_
- 6 Fågelklippa \_\_\_\_\_
- 7 Insektshona \_\_\_\_\_
- 8 Järnkobbe \_\_\_\_\_
- 9 Flodmat \_\_\_\_\_
- 10 Penningbrygga \_\_\_\_\_

B Knot village knot=knut + village=by ->knut+by -> Knutby

- 11 Housemill \_\_\_\_\_
- 12 Oh yes \_\_\_\_\_
- 13 Live it \_\_\_\_\_
- 14 No bay \_\_\_\_\_
- 15 East of healthy \_\_\_\_\_
- 16 Live a long time \_\_\_\_\_
- 17 Castle of friends \_\_\_\_\_
- 18 Tree kid \_\_\_\_\_
- 19 Village happen \_\_\_\_\_
- 20 One buying \_\_\_\_\_

Namn \_\_\_\_\_  
Adress \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Antal rätt: \_\_\_\_\_

Oktober		november		december	
1	SM-ultra Vansbro	1	Träning Lindbacken	1	Gymnastik Ekebyholm
2	Älgdrevet	2		2	
3	v40	3	Gymnastik Ekebyholm	3	Julmys Lindbacken
4	Träning Lindbacken	4		4	
5		5	Rodhen + UOF juniorträff	5	v49
6		6	UOF Juniorträff	6	Träning Lindbacken
7		7	v45	7	
8	25-manna Södertälje	8	Träning Lindbacken	8	Gymnastik Ekebyholm
9	25-mannakorten	9		9	
10	v41	10	Gymnastik Ekebyholm	10	
11	Träning Lindbacken	11		11	
12	Halvårsmöte Lindbacken	12		12	v50
13	Gymnastik Ekebyholm	13	Hellas (staf)	13	Träning Lindbacken
14		14	v46	14	Mila by night - Bromma
15	DalaDubbeln, RaidUppsala	15	Träning Lindbacken	15	Gymnastik Ekebyholm
16	DalaDubbeln	16	Mila by night - Täby	16	
17	v42	17	Gymnastik Ekebyholm	17	
18	Träning Lindbacken	18		18	
19		19		19	v51
20	Gymnastik Ekebyholm	20		20	
21		21	v47	21	
22	Halikko	22	Träning Lindbacken	22	
23	Enen(m)	23		23	
24	v43	24	Gymnastik Ekebyholm	24	
25	Träning Lindbacken	25		25	
26		26	Planeringsdag 2012	26	v52
27	Gymnastik Ekebyholm	27		27	
28		28	v48	28	
29		29	Träning Lindbacken	29	
30	Städdag Lindbacken	30		30	
31	v44			31	