



Rånäs vann ungdomsserien "Till skogs med Roslagens Sparbank"



Rånäsdamerna slog klubbrekord, 149:a i Venlakavlen på Jukola

Innehåll

Information	2
Ungdomsserien	3
Klubbinformation	4
BingoLotto	5
Naturpasset	6
Veterantouren	6
Rikslägret i Idre	7
Kalender	8
Jukola	8

Manusstopp 2008**28/2, 30/6, 30/9 och 30/11**

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

Rånäs OK

Adress	Rånäs OK c/o Andersson Långsjövägen 74 762 31 RIMBO 0175-71274
Kassör	Rånäs OK c/o Agneta Karlsson Bondvägen 6 B 762 61 RIMBO 0175-72807 324608-9
Postgiro	
Klubbstuga	Lindbacken 0175-61187
Stugvärd	Robert Johansson 0175-71705
Medlemsavgifter 2007	
Ungdom (-20 år)	75 kr
Vuxen	100 kr
Familj	200 kr
Hemsida	www.ranasok.se
Elitledare	Roine Andersson 0174-40046
Ungdomsledare	Peder Karlsson 0175-61358 Boris Andersson 08-51291183 Christina Ohlin 0174-40409 Leif Andersson 0175-72006 Magnus Laurell 08-51293068

Rånäs Online är en medlemstidning för orienteringsklubben Rånäs OK.

Klubbens huvudsakliga verksamhet är orientering för hela familjen. Varje år arrangerar vi nybörjarkurser för barn, ungdomar och deras föräldrar.

Medlemstidningen är en av klubbens informationskanaler och ett komplement till vår hemsida www.ranasok.se

Tidningen utkommer from 2008 med fyra nummer per år. Se årets utgivningar ovan.

Redaktör**Eddie Bjärrenholt**

0175-60100

070-5392805

eddie.bjarrenholt@et Janet.se**Adressändring****Thord Andersson**

0175-71274

070-5879446

94222andersson@telia.com

Rånäs vann ungdomsserien ”Till skogs med Roslagens Sparbank”



Rånäs vann på 24 poäng efter att ha segrat i fyra av de fem deltävlingarna, OK Roslagen var 2:a på 19 poäng närmast följt av Länna på 16 poäng och Vallentuna-Össeby på 11 poäng. Följande 49 Rånäsungdomar sprang en eller flera tävlingar och bidrog till totalsegern.

H16

Adam Eklund
Alexander Eklund
Jonas Backlund
Marcus Andersson
Petter Eriksson
Robin Pousette

H14

André Eklund
Matthias Andersson
Rasmus Rostö
Robin Jakobsson
Simon Bohman

H12

Algot Laurell
Felix Classon
Joel Bohman
Michael Andersson
Mårten Rostö

H10

Pontus Thörn

D16

Alexandra Bjärrenholt
Frida Stenbäck
Marie Gustavsson

D14

Sara Åhman

D12

Emilia Kaufeldt
Fanny Rostö
Hanna Josephsson

D10

Clara Josephsson
Jenny Edlund
Klara Laurell
Linnea Karlsson

U4

Tomas Backlund

U2

Caroline Thörn
Hanna Söderberg
Jesper Söderberg
Kevin Järlund
Madeleine Sköld

Inskolning

Alice Eriksson
Christopher Åsén
Elin Kaufeldt
Frida Örneholm
Gustav Delayer
Lina Albertsen
Maria Sannerdal
Mikael Sannerdal
Miranda Sigg
Moa Lindén
Nellie Zakrisson
Oskar Albertsen
Rebecca Eriksson
Rickard Åsén
Willemo Hellestedt

Bidrag till klubbtidningen

Tveka inte att sända in era artiklar, reportage, bilder mm för att skapa en levande och fartfylld tidning.

KM sprint

Onsdag 20 augusti kl 18:30

<http://www.ranasok.se/resultat/kmsprint08.htm>

Bingolotto

För att klubbens ekonomi skall vara lika god som den är i dag, och de aktiva skall ha de förmåner som vi har vid olika slag av läger men även tävlingsresor så måste VI se till att våra inkomster är på samma höga nivå även i fortsättningen.

Klubbens stora inkomstkälla är Folkspels BingoLotto och dess skraplotter. Vad gör VI om dessa Folkspel inte finns kvar. BingoLotto har från årsskiftet bytt till TV4+ som visat sig vara en miss, för alla kan inte se denna kanal.

För att ändå hjälpa klubben kan man köpa BingoLotter och sedan rätta lotterna på nätet, via text-TV eller kvällstidningarna.

För varje såld lott behåller klubben 15:-

Det finns även skraplotter, Sverigelotten som är idrottens trisslott kostar 25 kr och klubben behåller 8 kr.

Till den 30 juni säljer klubben 21-lotter pris 10:- och klubben behåller 4:-

Det är ett fåtal medlemmar som arbetar med att sälja de olika lotterna. Vill man inte själv spela så kan man ändå köpa lotter, förmedla till grannar eller ge Thord adress till någon som bor på annan ort så sänder vi lotter via posten.

Klubbens stora försäljningsställe av lotter är i Konsum Rimbo torsdag förmiddag, hela fredagen och lördagar 8-14 Ring Thord 0175-71274 för att komma överens om när ni kan hjälpa till att sälja lotter.

O-Ringen 2008 i Dalarna

Till O-Ringen som avgörs i Sälen den 21-25 juli har 76 löpare från klubben anmält sig.

Webbkamera till klubbens logi vid Hundfjället http://www.skistar.com/salen/svenska/mer_info/webbkameror/hundfjallet.app

Kläder

	Från 21 år och uppåt	Ungdom upp till 20 år
Overall	650:-	325:-
Nylontröja lång/kort ärm	200:-	100:-
Nylonbyxor	200:-	100:-
Tights	205:-	205:-
Mössor	20:-	20:-

Overaller och tights finns i ett begränsat antal och storlekar i lager. I övrigt ganska väl sorterat.

Från 15 augusti är Christina Ohlin ansvarig för klädförsäljningen.

Telefon: 0174-404 09 eller via mail lars.ohlin@spray.se

Öppet hus Lindbacken

På måndagskvällarna med start 18 augusti är klubbstugan öppen för alla medlemmar i Rånäs från kl 18:15 och ca 2 timmar framåt. Ungdomssektion har då träning för Nybörjare och ungdomar med lättare banor och OL-teori.

Alla som vill använda stugan som bas för egen träning är välkomna till Lindbacken.

Det finns 50 kontroller uthängda runt om Lindbacken för de som vill orientera,

Elljusspåret är alltid tänt för dom som vill löpträna och vill man bara umgås kan man titta in på en fika.

Även andra som är intresserade är hjärtligt välkomna att delta.

Skulle vi inte vara där någon måndag meddelas detta på hemsidan.

Robert Johansson

Stugvärd

BingoLotto hösten 2008

BingoLotto har under de senast åren varierat mycket med programledare, olika dagar, men även olika kanaler(från TV 4 till TV 4+)

Alla dessa ändringar har varit mycket negativa ändringar och då speciellt kanalbytet. Det har gjort att försäljningen minskat mycket.

Här kommer lite information om bingospelet under hösten. Programmet kommer att ligga kvar i TV4+, men med en ny programledare, Lotta Engberg. BingoLotto är tillbaka på söndagar kl. 19:00 - 21:00. Varför söndagar? Lotta hade antagligen inte kunnat kontrakterats på lördagar.

Många spelare har önskat större vinster på bingospelet och så blir det nu med bland annat bilar, resor och kontanter upp till och med 250.000 kronor på själva bingospelet. BingoLotto börjar söndagen den 31 augusti och fortsätter fram till kvällen före julaftonen.

Klubbens basförsäljning är vid Konsum i Rimbo torsdag , fredag, lördag och from i höst även söndagar. Jag brukar sälja torsdag, fredag och lördag, men nu kommer även söndagen in som försäljningsdag. Tidigare år så har jag varit avlöst på söndagarna genom att vi har gjort en avlösarlista. Försäljningstid är lördagar 08:00 - 14:00 och söndagar 10:00 - 15.00.

Det är min förhoppning att så kan göras även i år.

NI som kan tänka er ställa upp en lördag eller söndag anmäl det senast 1 augusti till mej. Jag vill ju vara med på orienteringar på söndagarna men även ibland på lördagar när det är någon speciell tävling.

Även om behållningen har minskat, så är det klubbens största inkomstkälla.

Om ALLA hjälps åt med försäljning på olika sätt av Bingolotter, Sverigelotter eller Julkalendrar kanske klubben kan vara med och kriga i toppen bland alla 1100 föreningarna i hela landet som säljer lotter (2007 var Rånäs OK på 10 plats).

Om vi inte får in namn till den 1 augusti så måste det göras upp en lista bland klubbmedlemmarna. Eftersom det är mycket orienteringar under augusti-oktober så kommer vi att ta hänsyn till detta.

Thord 0175-71274



**ALLT INOM
SPECIALSNICKERIER**

Rimbo Snickeri AB ● Ekebyvägen 40 ● Pl 1009 ● 762 51 RIMBO
Tel: 0175-722 72 ● Fax: 0175-735 53 ● Mobil: 070-583 01 23

<http://www.rimbosnickeri.se/>

Naturpasset

Tävlingsområde: Rimbo SOK
Rånäs OK

karta Rimbo västra
karta Ekebyholm östra

Naturpasset/cykel : Karta Söder Rimbo Långsjön

Stämpling : Stiftklämmor

Tid för uppsökande av kontroller : 1 Maj – 15 September

Rimbo SOK
Rolf Andersson/Lennart Nordström
0175/70361

Rånäs OK
Tage Abrahamsson/Berndt Gustavsson
0175-72372

Veterantouren

5 augusti	Häverödals SK (OBS ändrad dag)
14 augusti	Vallentuna-Össeby OL
21 augusti	OK Roslagen
28 augusti	OK Österåker
4 september	L-100 IF
11 september	Rimbo SOK
18 september	Sigtuna OK
25 september	Rånäs OK

Som vanligt 3 banor 2,5 – 5 km. Start 09:30- 11:00. Max-tid 2 tim.
Karta med påtryckta banor.
Eget tvättvatten medtages. Startavgift : höjning till 30:-

Senaste nytt om och resultat för Veterantouren på Rimbo SOK:s hemsida
<http://www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=30055>



Miljöcertifierad enligt ISO 14001

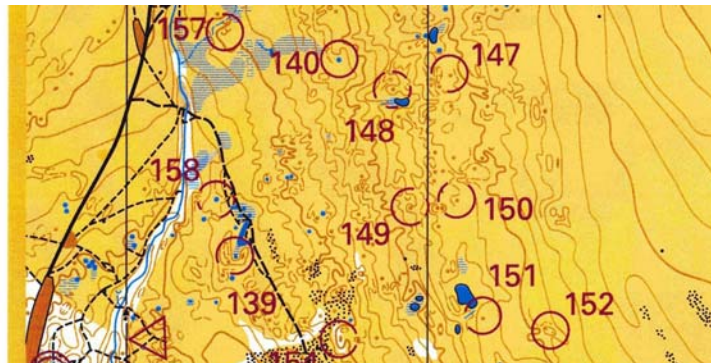
Roslagens Sparbank

Vi älskar idrott, kultur och samhällsengagemang.

Roslagens Sparbank är stor sponsor av föreningslivet i Roslagen.

0176-770 00 • roslagenssparbank.se

Rikslägret i Idre



Tuffa träningsbanor i fjällterrängen



Engagerad och nervös ledare



Mossfotboll

Läs Amandas dagbok från Rikslägret på klubbens hemsida

<http://www.ranasok.se>

Tävling och träningskalender

För senaste nytt gå in på klubbens hemsida www.ranasok.se

Tävlingsanmälningar tas upp av Thord och Margareta Andersson, 0175-712 74.

Augusti 2008

2008-08-02	Lördag	<u>U10-mila 1 -</u>
2008-08-03	Söndag	<u>SM Ultralång i Västergötland</u>
2008-08-05	Tisdag	Distriktsmatch Borlänge HD13-16
2008-08-06	Onsdag	Distriktsmatch Borlänge HD13-16
2008-08-07	Torsdag	<u>RM dag i Länna</u>
2008-08-09	Lördag	<u>Svealandsmästerskapen -- L-100 IF</u>
2008-08-10	Söndag	<u>L-100 dubbeln medel</u>
2008-08-13	Onsdag	<u>Ungdomsstafetten Melkers minne</u>
2008-08-16	Lördag	<u>Gustavsberg medel</u>
2008-08-17	Söndag	<u>OK Triangeln lång</u> <u>Gustavsbergs lång</u>
2008-08-20	Onsdag	<u>KM-sprint</u>
2008-08-22	Fredag	<u>Roslagsmästerskap natt (Rimbo SOK)</u>
2008-08-23	Lördag	<u>Bromma-Vällingby lång</u>
2008-08-24	Söndag	<u>Linnéklassikern</u> <u>Järla medel</u>
2008-08-30	Lördag	<u>Vallentuna-Össeby OL medel</u>
2008-08-31	Söndag	Silva Junior Cup Vimmerby 30- <u>Vallentuna-Össeby OL lång</u>

Jukola

Damstafetten på Jukola heter Venlakavlen och samlade rekord många lag på startlinjen, 951 lag. Svårare orientering och mer gaffling än på 10-mila gjorde fältet utdraget redan från början, speakern Per Forsberg var lyrisk och sa: "Det här är orientering, inte terränglöpning."

Målsättningen för damlaget uppnåddes inte riktigt trots ett nytt klubbrekord 149:e plats, men det finns en stor potential till bättre placeringar kommande år.

I laget sprang: Malin Williamsson, Alexandra Bjärrenholt, Amanda Eklund och Rebecca Bjärrenholt. Alexandra hade 17:e bästa sträcktid på andra sträckan och slog samtliga elitlöpare från upplandsklubbarna OK Linné, OK Rodhen och IF Thor på de två första sträckorna.

Herrlaget hade många återbud på grund av sjukdomar men gjorde en godkänd insats som 242:a av 1428 startande lag. Bästa sträckplacering i laget, 205:a hade lagets yngste löpare Robin Pousette.

Inför kommande år om alla tränar finns underlag för minst tre damlag och två herrlag. Inga "turister" kommer att tas ut, det gäller för alla att visa intresse genom att delta på träningar och tävlingar.