

# ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

## VARDAGSBILDEN



"Fel väg"

Våren kom med härligt orienteringsväder i Påskhelgen och kvitto på att vinterträningen skötts utmärkt.

**Ett stort GRATTIS** till damlaget som kom 2:a på Spring Cup i Danmark i hård internationell konkurrens!

**Ett stort TACK** till alla funktionärer på våra egna tävlingar den 15 och 17 mars.

Budkavleframgångarna fortsatte under 7-manna med 6:e plats för herrarna och 7:e plats för damerna i öppna klasserna. Nu gäller det att bibehålla och finslipa formen till 10-mila.

Påskens första individuella tävling resulterade i seger för Lukas i H 14 samt jättefina 2:a placeringar för Christian Håkansson i H21, Anna Gornicka-Antonowiz i D21 och Magnus Sager i H18. Stort GRATTIS även till Er!

På Orions tävling förra helgen hade vi också fina 2:a placeringar av Christian Hå-

kansson i H21 och Henrik Karlsson i H20. Magnus Sager blev 3:a i H18 liksom Frida Nero i D21 och Lukas Pettersson i H14.

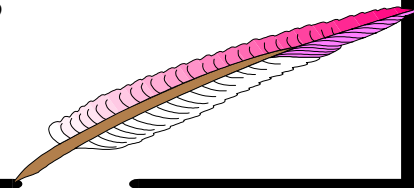
#### Nytt på torsdagsträningarna

Vi kommer att utöka utbudet på torsdagsträningarna. Gisela Håkansson tar tag i oss som vill pröva på stavgång. Vi börjar nu efter påsk.. Välkomna! Tag med ett par stavar lagom långa för att hålla armbågsleden i 90°. Det finns några stavar att låna på Karlsnäs.

#### Nybörjar- och Ungdomsträningarna är igång igen.

Det behövs gott om handledare. Är Du inte uppsatt på listan på kom gärna ändå och spring en runda med våra nyaste orienterarkompisar.

Barbro



## INNEHÅLL

### Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida .....	Per H (Corel clipart) .....	1
Inledning .....	Barbro Engkvist .....	2
Ungdomssidan .....	Lennart Smedenmark .....	4 - 5
Kalendern .....	Per H, Per E m fl .....	mitten
Skidor och friidrott .....	Inge Petersson .....	12 - 13
Bingo-Lotto .....	Sven-Åke Lindström .....	14
Månadens Ros .....	Johan Håkansson .....	sista

### Artiklar och notiser i detta nummer

Resultat Sjumanna .....	Torgny Lindström .....	3
Ekonomi .....	Lennart Smedenmark .....	5
Städdag .....	Barbro Engkvist .....	5
Resultat Pankavlen .....	Torgny Lindström .....	6 - 7
Resultat Spring Cup .....	Torgny Lindström .....	7
Träningsläger utomlands .....	Johan Håkansson .....	10
Tjejernas Spring Cup! .....	Sarah O, Gustav N .....	11

*Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg*

# SJUMANNA 2002

HERRAR			LAG 1				
STR	BANL		NAMN	VX PL	KM TID	TID EFTER	TID
1	7,6 km	natt	Jon Engkvist	6	6:11	1,17	46:57
2	5,3 km	natt	Ingemar Ericsson	8	6:05	1,48	32:13
3	10 km	natt	Torgny Lindström	4	6:25	4,01	64:09
4	8,1 km	dag	Oskar Håkansson	8	6:02	8,54	48:49
5	10,7 km	dag	Christian Håkansson	6	5:42	10,52	60:56
6	5,2 km	dag	Johan Håkansson	6	5:17	7,45	27:29
7	10,7 km	dag	Michael Mamleev	6	5:45	13,14	61:29

LAG 2					LAG 3			
NR 35	VX PL	KM TID	TID EFTER	TID	NR 70	VX PL	KM TID	TID
Thomas Johannesson	9	6:11	1,22	47:02	Pär Svensson	68	9:58	75:45
Magnus Saager	11	6:24	3,37	33:57	Daniel Sols	67	8:08	43:07
Fredrik Thuren	9	6:19	4,50	63:09	Erik Nordström	63	9:07	91:08
Anders Smedenmark	12	6:38	14,39	53:45	Per Holmberg	66	9:07	73:47
Ted Gustavsson	13	6:02	20,16	64:35	Jonas Halai	66	7:45	82:51
Henrik Karlsson	12	6:14	22,07	32:27	Urban Båth	64	9:31	49:29
Gustav Näsman	13	6:20	33,53	67:46	Morgan Olausson	62	11:06	118:43

DAMER			LAG 1				
STR	BANL		NAMN	VX PL	KM TID	TID EFTER	TID
1	5,7 km	natt	Frida Nero	18	7:56	5,08	45:11
2	5 km	dag	Barbara Bazcek	5	6:34	4,58	32:50
6	3,5 km	dag	Maria Sibileva	7	7:57	9,30	27:48
7	7,4 km	dag	Anna Gornicka-Antonowich	7	7:05	11,30	52:22

LAG 2					LAG 3			
	VX PL	KM TID	TID EFTER	TID		VX PL	KM TID	TID
Sarah Olofsson	23	8:26	8,02	48:05	Anna Danielsson	44	11:48	67:17
Teres Gustavsson	17	7:39	13,17	38:15	Åsa Lannersjö	42	10:03	50:17
Ann-Christine Nero	13	7:19	15,38	25:37	Sara Giselsson	42	9:22	32:48
Lina Nero	13	7:56	23,55	58:39	Lena Henriksson	35	8:17	61:21

# UNGDOMSSIDAN

## Tävlingsdax

Ute skiner solen och kvicksilvret visar nästan 20 grader. Känns nästan som om sommaren kommit med sommartiden i år.

Tävlingssäsongen är i alla fall i full gång.

7-manna gick lite i sjukdomarnas tecken. Egentligen var det nog bara Lukas som var i normal form. Trots allt blev det 7:e plats för både D 16 och H 16. **BRA KÄMPAT!**

De tävlingar (efter påsktävlingarna) som är mest intressanta är:

**20-21 april** Sydsvenska mästerskapen (SSM) i Karlshamn. Här tar Blekinge OF ut de ungdomar i H/D14 och H/D16 som är aktuella.

Gemensam övernattning på hårt underlag, middag på lördagen, frukost på söndagen. Gemensam transport från TC på lördagen och till TC på söndagen.

Innan dess har Nybro haft tävlingar helgen **13-14 april**.

I maj följer sedan Alvesta OK **1 maj** och sedan avslutas vårsäsongen i Sydsverige med **Markaryd lör 4 maj och OK Älme sön 5 maj**.

I Maj är det sedan dags för **Sprint-DM 26/5** som OK Vilse arrangerar. Ingår också i Blekinge-Cupen.

## Ungdomsträningar

**Måndagen den 8 april** startar vi återigen med våra måndagsträningar för de yngre. I år kommer vi att hålla till vid Cirkusplatsen i Ronneby. Kör förbi Knut-Hahnsskolan mot Ekenäs. Skärm längs vägen efter Risatorp. Är skyltat med Cirkus-plats.

Samling kl 18:00.

Vi fortsätter sedan **den 15, 22 och 29 april** samt **6, 13 och 27 maj**. Avslutning blir det sedan den **3:e juni** med **K-Marknad Cup**.

Man behöver inte vara med alla gånger, det går bra att komma när man vill.

Nytt för i år är att vi även har banor för **H/D12-H/D16** som Ankan svarar för. Vi gör alltså

ett försök med samordnad träning på måndagar för att lättare slussa över de lite mer erfarna till en svårare bana. Naturligtvis finns det även banor på tisdagarna för **H/D12-H/D16** men då får man klara sig själv.

Utöver ovanstående så har vi också vår **klubbträning på Karlsnäs på torsdagar kl 18:00**. Här finns det träning för alla, vare sig man är motionär eller elitare, ungdom eller förälder.

## Ungdomsserien

I maj startar sedan ungdomsserien. Ungdomsserien är ju en tävling mellan klubbarna i östra Blekinge, dvs Orion, Dacke, Vittus och Ronneby men det är också ett sätt att slussa in nya orienterare i tävlingsverksamheten på ett smidigt sätt. Alla upp till och med 16 år kan vara med. För de yngsta, mest orutinerade finns det inskolningsbanor. Vill man så kan man ha någon vuxen som följer med runt. Det finns hjälp ute i skogen i form av "glada" och "ledsna" gubbar. Sen klättrar vi uppåt i klasserna med H/D-10, H/D-12, H/D-14 och H/D-16.

För de äldre nybörjarna finns U3. Med andra ord så finns det en bana för alla. Även om det är en serie där resultaten räknas ihop så behöver man inte vara med på alla tävlingar. Poängen räknas enligt följande: Segraren får 30 p och för varje minut som man är efter dras det av en poäng. Dock kan man aldrig få mindre än 5 p om man fullföljer. I inskolningsklass och i U3 får alla som fullföljer 5 p. Individuellt så får man räkna de tre bästa tävlingarna, i lagtävlingen ingår alla deltävlingar, dvs fyra stycken.

Nu i vår gäller följande datum:

Onsdagen den 15 maj ordnar OK Dacke första tävlingen. Den 22 maj är det FK Vittus och den 29 maj är det OK Orion som är arrangörer.

Sedan fortsätter det i augusti med de två avslutande tävlingarna.

## HANDEDARE TILL MÅNDAGSTRÄNINGARNA

Som vanligt har vi behov av handledare till våra måndagsträningar. Kan ni inte angiven dag så byt med någon annan. Handledarna träffas 17:45, Cirkusplatsen. **Tack på förhand.**

*Ungdomskommittén*

- 8/4 Anna Å, Torbjörn Å, Gustav N, Leo, Pär S (H21), Stig K
- 15/4 Torgny L, Sarah O, Göran F, Kjell N, Ingemar, Oskar H, Per S (H45)
- 22/4 Barbro C, Stefan J, Rune B, Daniel Sols, Stefan Näsman, Jon E, Ubbe
- 29/4 Jörgen E, Christian H, Erik N, Johan H, Mischa, Anna-Maria G, Kent A
- 6/5 Anders S, Lennart S, Magnus S, Lasse S, Jörgen N, Åsa N, Lars Törngren
- 13/5 Lena H, Peter H, Björn G, Magnus Graad, Sven G, Thomas J, Kjell M
- 27/5 Lennart E, Lennart P, Ted G, Erik H, Anna N, Maria P, Per H, Ingemar

## EKONOMI

Som väl de flesta vet hade vi i mars ett extra föreningsmöte angående klubbens ekonomi och budget för 2002. Tyvärr var det inte alltför välbesökt. Jag tar därför tillfället i akt att här lämna lite fakta.

Efter årsmötet har styrelsen jobbat med bl a sponsorsidan där vi idag har samarbetsavtal med en del företag. Inte ren sponsorverksamhet alltså utan vi får ersättning för aktiviteter som vi ordnar för företagen, typ friskvårdsdagar.

Utöver detta har vi med kommunen förhandlat bort vissa kostnader för Karlsnäs mot att vi ska ha omklädningsrummen öppna för allmänheten vissa tider. Vi ska också hjälpa till med det dagläger som kommunen har på sommaren.

Sammantaget kan man säga att det ser ljusst ut för tillfället, men det kommer att krävas lite mer arbetsinsatser av medlemmarna.

Städa omklädningsrummen, klippa gräs, hjälpa till i serveringen, mm.

Vi får inte heller glömma att Bingo-Lotto fortfarande är en viktig inkomstkälla och det är viktigt att vi inte släpper torgförsäljningen även om det ibland kan kännas tungt.

Men som sagt var **om vi alla hjälps åt** så kommer det att gå bra, inte bara i år utan många år framåt.

*Lennart*

### Städdag på Karlsnäs 11 maj

Vi hjälps åt med vårstädningen. Grillen är igång och kaffepannan på! Vi hoppas att Du kan komma så att vi blir ett stort gäng. Ju fler vi blir desto roligare får vi. **Välkommen!**

*Styrelsen*

# PANKAVELN 2002

Söndagen den 2002-03-02

H21		<i>Lag 1</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	7,8	km	dag	5,32	Ingemar Ericsson	8	43,10	4,08
2	7,8	km	dag	5,29	Jon Engkvist	1	42,44	0,00
3	7,8	km	dag	5,37	Oskar Håkansson	1	43,48	0,00
4	7,8	km	dag	6,09	Christian Håkansson	3	47,55	3,18

H21		<i>Lag 2</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	7,8	km	dag	6,12	Oscar Strindhagen	18	48,22	9,20
2	7,8	km	dag	6,30	Gustav Näsman	15	50,41	13,09
3	7,8	km	dag	5,57	Thomas Johannesson	12	46,28	16,11
4	7,8	km	dag	5,53	Torgny Lindström	10	45,57	17,09

H21		<i>Lag 3</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	7,8	km	dag	5,50	Christian Ahlström	13	45,32	6,30
2	7,8	km	dag	6,23	Henrik Karlsson	13	49,46	9,24
3	7,8	km	dag	7,02	Patrik Karlsson	15	54,52	20,28
4	7,8	km	dag	8,51	Torbjörn Åhman	19	69,04	44,55

H21		<i>Lag 4</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	7,8	km	dag	6,14	Johan G Örebro	20	48,36	9,34
2	7,8	km	dag	8,23	Erik Nordström	29	65,23	28,05
3	7,8	km	dag	7,17	Daniel Sols	28	56,47	41,04
4	7,8	km	dag	9,08	Per Holmberg	25	71,16	67,43

D21		<i>Lag 1</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,25	km	dag	8,44	Frida Nero	12	45,53	10,16
2	5,25	km	dag	7,37	Teres Gustavsson	9	39,59	9,41
4	5,25	km	dag	7,41	Lina Nero	5	40,18	13,24

D21		<i>Lag 2</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,25	km	dag	8,56	Ann-Christine Nero	13	46,56	11,19
2	5,25	km	dag	7,25	Sarah Olofsson	8	38,54	9,39
4	5,25	km	dag	8,23	Anna Nordmark	7	44,00	17,04

D21		<i>Lag 3</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,25	km	dag	13,25	Anna Åhman	20	70,27	34,50
3	5,25	km	dag	11,57	Anna-Maria Gustavsson	20	62,43	56,59
4	5,25	km	dag	9,59	Anna Danielsson	20	52,23	72,47

# SPRING-CUP 2002

ÖPPEN HERR		<i>Lag 1</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	12,3	km	dag	5,39	Torgny Lindström	68	69,26	9,53
2	12,3	km	dag	5,06	Michael Mamleev	39	62,49	13,10
3	8,3	km	dag	5,56	Daniel Sols	54	49,11	20,47
4	14,3	km	dag	5,40	Gustav Näsman	40	81,08	28,28

ÖPPEN DAM		<i>Lag 1</i>						
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	7,8	km	dag	6,18	Maria Sibileva	27	49,06	5,43
2	7,8	km	dag	5,39	Anna Gornicka-Antonowich	3	44,04	4,00
3	9,1	km	dag	6,08	Barbara Bazcek	2	55,48	7,35

# APRIL

<i>datum</i>			<i>ansvarig</i>	<i>start</i>
MÅN	1	OK Vilse 87 klassisk		07:30 *
TIS	2	OL-teknik Lönnamohagen	Per S	17:30
ONS	3	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K	12:00
TORS	4	Intervallträning Karlsnäs	Oskar H	18:00
FRE	5			
LÖR	6	Lång-SM prolog Göteborg-majorna Malmö OK		fre 16:00 *
SÖN	7	Lång-SM jaktstart Lunds OK Ålems OK		07:00 *
MÅN	8	Återhämtningsträning Cirkusplatsen Nybörjarorientering Cirkusplatsen		17:30 18:00
TIS	9	OL-teknik uppföljarträning Risatorp - vägv Vidablick	Kjell M	17:30
ONS	10	Veteranträning på Karlsnäs SM-test natt-OL	Gunnar K	12:00
TORS	11	Intervallträning Karlsnäs	Chrille H	18:00
FRE	12	Bauernatta Jönköpings OK		
LÖR	13	Nybro OK kort Stångenäs AIS, kort, J-cup		07:00 * fre 14:00 *
SÖN	14	Nybro OK klassisk Stångenäs AIS, klassisk, J-cup		07:00 *
MÅN	15	Återhämtningsträning Cirkusplatsen Nybörjarorientering Cirkusplatsen		17:30 18:00
TIS	16	OL-teknik Långgöl - vägvisning Møljerud	Rune B	17:30
ONS	17	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K	12:00
TORS	18	Intervallträning Karlsnäs	Johan H	18:00
FRE	19			
LÖR	20	Stigmännen-Karlshamns OK		08:15 *
SÖN	21	Stigmännen-Karlshamns OK		08:15 *
MÅN	22	Skogsplantering Nybörjarorientering Cirkusplatsen		18:00
TIS	23	OL-teknik Ekenäs badplats	Håkan F...	17:30
ONS	24	Veteranträning på Karlsnäs Natt-OL teknikträning	Gunnar K	12:00
TORS	25	Intervallträning Karlsnäs Tiomilaladdning	Ingmar	18:00
FRE	26			
LÖR	27			
SÖN	28	OK Gyngge, klassisk		07:30 *
MÅN	29	SM-träningsläger Västmanland Skogsplantering Nybörjarorientering Cirkusplatsen		18:00
TIS	30			

\* = avresa

datum		ansvarig	start
ONS	1	Alvesta OK	07:00 *
TORS	2	Intervallträning Karlsnäs	Tompa 18:00
FRE	3	SM-natt, Norbergs OK	
LÖR	4	Skogsplantering	
SÖN	5	OK Älme, klassisk	07:00 *
MÅN	6	Skogsplantering Nybörjarorientering Cikusplatsen	18:00
TIS	7	OL-teknik, Möljeryd (Mollsjön)	Mogge 17:30
ONS	8	Veteranträning Karlsnäs Skogsplantering	Gunnar K 12:00
TORS	9	Skogsplantering Säterbygdens OK, klassisk, Elitserien OK Tisaren	ons 13:00 *
FRE	10	Skogsplantering Stora Tuna IK, sprint, Elitserien OK Tisaren	
LÖR	11	Skogsplantering alt Arbetsdag på Karlsnäs Stora Tuna IK Årsunda IF Hagaby Golf	
SÖN	12	Skogsplantering Kopparkavlen, OK Kåre KFUM Örebro	
MÅN	13	Återhämtningsträning Cirkusplatsen Nybörjarorientering Cikusplatsen	17:30 18:00
TIS	14	OL-teknik, Saxemara IP	Tobbe 17:30
ONS	15	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	16	Intervallträning Karlsnäs	Daniel Sohls 18:00
FRE	17		
LÖR	18	Forsa OK, kort, Elitserien	fre 09:00 *
SÖN	19	Distansträning Karlsnäs Söderhamns OK, klassisk, Elitserien	Jörgen E 10:00
MÅN	20	Hälsingekavlen, Alfta-Ösa OK	
TIS	21	KM sprintdistans Hultagölen, banl Ronnie P	17:30
ONS	22	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	23	Intervallträning Karlsnäs	Anders S 18:00
FRE	24		
LÖR	25		
SÖN	26	Sprint-DM, OK Vilse 87	09:00 *
MÅN	27	Återhämtningsträning Cirkusplatsen Nybörjarorientering Cikusplatsen	17:30 18:00
TIS	28	OL-teknik, uppföljarträning, Skärvgöl	Leo G 17:30
ONS	29	Veteranträning Karlsnäs Backträning	Gunnar K 12:00 Johan H 17:30
TORS	30	Intervallträning Karlsnäs	Jon 18:00
FRE	31		

MAJ

# TRÄNINGSLÄGER UTOMLANDS

Många elitare inom OL söker sig utomlands i januari och februari för att kunna träna bra. Springa i fin terräng, i nylon i 20 graders värme lockar väldigt mycket när man har snö slask här hemma.

Kollar man på kostnader så är det ju betydligt billigare att äta här nere än hemma, det som kostar lite är ju flyg resan.

Jag har sprungit i en mängd länder, men när det gäller träningsläger vid denna tiden så har jag varit i Spanien och Portugal två gånger tidigare, nu i år skulle det bära av till Turkiet.

Med på resan skulle även Peter M och Kent T, vi åkte med militärlandslaget där jag och Peter har haft förmånen att ingå de sista åren.

Vi skulle till Antalya som ligger i södra Turkiet mot Medelhavet. *Kanonställe* med egen strand och fantastisk utsikt över Medelhavet.

Det var en bas som turkarna hade som rekreationställe för höga officerare. Nämnas kan att vi bodde i generalsviterna.

I Turkiet finns det bara 200 orienterare och endast nio OL-kartor. I Antalya fanns det tre kartor varav två var mycket bra.

Intresset att lära sig orientera bland turkarna var häpnadsväckande stort, de frågade och ville lära sig allt, och om några år tror jag att det finns turkar som kommer placera sig på de internationella mästerskapen.

Varför jag tror detta? De har obegränsat med pengar och satsar grymt hårt för att få fram dels kartor och dels talanger som endast ska koncentrera sig på träning i den turkiska militärkåren, de gör inget annat än träna.

## Träningen

Träningen var upplagd så att vi körde två pass varannan dag och ett lite längre pass där emellan. Oftast här nere så är det väldigt hårt i marken och det var det även här.

Man kunde springa obehindrat i löparskor så det kändes skönt för fötterna.

Det var mycket fin service på träningarna med uthängda kontroller och nästan på varje pass var det emit.

Tidtagning var det på alla pass, turkarna hade järn koll på hur vi sprang och vilken tid vi hade.

Min tanke var att vara koncentrerad på förmiddagspasset och försöka gör det ur OL-tekniskt sätt väldigt bra, inga misstag. Sedan på eftermiddagen var det mera att man sprang igenom banan och sen körde man lite extra för att få lite tid.

Peter M och jag brukar köra lite parhästar i mycket och det blev det även här nere. Efter ett pass så skulle vi springa lite extra jag och Peter, vi kom och gled nedför en sluttning då fick vi se några fina frukt träd, det var apelsiner, vad gör man när man är trött och få se härliga goda stora apelsiner som hänger i träden. Jag håll vakt medan Peter plockade, de var grymt saftiga och goda.

Poängen var det att när vi kom tillbaka och berättade detta så sa turkarna, man få plocka och äta hur mycket man vill, bara man inte plocka med sig i påsar och dylikt.

Det finns mycket roligt att berätta men det få bli någon annan gång. Det jag vill säga tillslut är att var inte rädd för att prova på att åka utomlands och träna vid denna tiden, det är gudomligt.

3 mil norr om Madrid finns paradiset för oss orienterare sök er dit i februari eller mars månad.

Det var en liten berättelse om vistelsen i Turkiet, vi får se om det gav någon nytta, nu börjar säsongen. Nu kör vi!

Johan H

# TJEJERNAS SPRING CUP!

Maria S fick stå i första startled på Tisvilde övningsfält, efter fjolårets 7:e plats. I den snabbblöpta terrängen, med undantag för vissa mycket täta kryptallsområden, var det tätt mellan de olika gafflingarna och det gällde att hålla i sig. Maria kämpade på bra och kontrollerna satt där de skulle, det blev bara en mindre bom som kostade runt minuten, när hon missade en stig i ett grönområde. Maria kunde efter ett stabilt och bra lopp växla över på 27:e plats till Anna G-A som gjorde ett kanonlopp på 2:a sträckan och fick 3:e bästa sträckt看. Vid varvningskontrollen hade Anna plockat till en 4:e plats, IKHP lag 1 ledde där med Lena Eliasson som också var först till växlingen. På den avslutande slingan gick Anna om Haldens Käthi Wiedler och därmed sprang Barbara ut som 3:e lag på sista sträckan, som mätte 9 km. Barbara hade då 4 min upp till IKHP lag 1 och 2 ½ min upp till Turun Suunnistajat, Halden var ca 30 sekunder efter oss. En nervös Barbara gjorde också ett mycket bra lopp, endast en bom i ett grönområde. Först till varvning var Turuns Vroni König-Salmi och åt hennes ledning var det inte mycket att göra, men som andra lag passerade Barbara vid publik- och varvningskontrollen, ca 30-talet meter efter henne var nu IKHP lag 2 med Anna Envall på sista sträckan och Halden med Maria Hoffmann. Det blev nu en nervös väntan för klubbarna; vilken klubbdräkt skulle skymtas först vid sista kontrollen efter den avslutande slingan...? Barbara klarade även de avslutande kontrollerna fint och avgjorde således i skogen genom att dra ifrån något ytterligare där, istället för en spurtstrid på målakan. Ett stort GRATIS till tjejerna!

*Sarah*

## Herrkavlen

Vi hade trots en del problem lyckats få ihop ett lag även till herrkavlen. Det var tack vare Daniel som ställde upp med en dryg timmes varsel (Ted hade blivit sjuk) före avresa som vi kunde ställa ett komplett lag på benen - inte illa det!

Nu formade vi istället laget så att vi skulle vara med i draget så länge som möjligt och vi hade t o m en liten förhoppning om att kunna vara med i täten efter två sträckor då Togge och Micha hade sprungit. Efter dem skulle Daniel och jag kämpa på så gott vi kunde för att hänga med! Tyvärr hade Togge inget vidare flyt på första sträckan utan växlade en bit bakom täten. Micha sprang sedan sin sträcka mer som träning men plockade en hel del placeringar ändå. Därefter sprang den "otränade" Daniel sin sträcka med en km-tid på ca 5.50 och jag blev redigt överraskad i växelfällan där jag stod med överdragskläderna och mössa på... Sen kämpade jag mig runt sista sträckan men hade tyvärr inte tillräckligt med kräm i benen för att kunna öka efter varvningen inför spurten. Plockade iaf några platser till vår slutliga 40:e-placering som vi tyckte var helt OK!

Nästa år hoppas vi att fler känner för att åka ner till Danmark och springa, cirkulera i Köpenhamn samt käka korv!

*Curra*

# SKIDOR OCH FRIDROTT

## Skidor

Vi kan nu summera en skidsäsong med två fantastiska perioder med snö och kyla, dels ca 30 dagar kring jul och nyår fram till 20 januari och dels 15 dagar 19 februari - 5 mars. Det blir 45 dagars skidåkning vid Karlsnäs. Så fort någon Karlskronajournalist intervjuar någon Vasaloppsåkare så påtalas det alltid att det ej går att få några skidmil här i Blekinge. Känner inte journalisterna till Karlsnäs? Här har ju många av Blekinges Vasaloppsåkare samlat flera träningsmil denna vinter.

## Vasaloppet

ROK har haft sex åkare med i årets Vasalopp, som samtliga klarade de nio milen med glans.

### Resultat

891	Stefan Karlsson .....	5.18.56	(2:a bleking)
1072	Stefan Ulmestål .....	5.27.03	(3:e bleking)
3219	Bo Gunnar Olsson .....	6.32.55	
6413	Håkan Losbrant .....	7.57.26	
7706	Stellan Sund .....	8.33.05	
10588	David Allen .....	9.54.16	

## Öppet spår

Här presterade Bennie Torstensson ett utmärkt lopp med tiden 6.16.15 som räckte till en fin andra plats bland Blekingedeltagarna.

## Transitie'en

Här har Stefan Karlsson deltagit i ett skidlopp i fri stil över 54 km. Han klarade en fin 374:e plats bland ca 2000 deltagare med tiden 2.58.

## Arbete med skidspåren

Även i år har Lars-Olof på ett utmärkt sätt svarat för maskinpreparering av skidspåren. Utöver spårpreparering fick vi i vinter mycket extraarbete med upprövning av spåren efter den kraftiga stormen i januari. Massor av större träd låg nedblåsta över spåren. En lördag var vi 10 man i arbete för upprövning av elljusspåret,

5 km:s spåret och tipsspåret med följande tidsåtgång. Manuellt arbete 10 x 5 tim = 50 tim.

Motorsågar 5 st totalt = 21 tim

Ett stort tack till alla som hjälpt till i vinter.

## Sparbössan

Vi kan nu summera vad sparbössan vid elljusspåret get för inkomster i vinter. Det är 1700 kr och det tackar vi för.

## Friidrott

Nu startar fridrottssäsongen på allvar med terräng - och långlopp.

## Aktuella tävlingar

### DM, VDM, JDM och UDM i terränglöpning (8000, 4000, och 2000m)

Dag: Onsdag 17 april

Arrangör: Kommer att utses sista veckan i mars. Inbjudan kommer ut till klubbarna i början av april.

Plats: Okänd

Anmälan: Senast 12 april

### SM, VSM, JSM och USM i terränglöpning

Dag: Lördag-söndag 27-28 april

Arrangör: Filipstads IF

Plats: Filipstad

Anmälan: Senast 18 april arrangören tillhanda.

### Växjöloppet 21, 10, 4,5 och 2 km

Dag: Onsdag 1 maj

Arrangör: IFK Växjö

Plats: Strandbjörket Växjö

Anmälan: Senast 2 april

### Vårruset, Växjö 5 km ( damer )

Dag: Tisdag 7 maj

Arrangör: IFK Växjö

Plats: Strandbjörkshallen.

Anmälan: Senast 2 april

**Öppna Listermästerskapen sen, vetera-  
ner, arena**

Dag: Lördag 11 maj ( 100 m, 5 000 m )  
Arrangör: Listerkretsen  
Plats: Vägga IP, Karlshamn  
Anmälan: Senast 1 tim. före start

**Springtime, Helsingborg 10 och 4 km**

Dag: Söndag 12 maj  
Arrangör : IFK Helsingborg  
Plats: Helsingborgsgatan  
Anmälan: Senast 1 maj

**Broloppet, halvmaraton**

Dag: Pingsdagen 19 maj  
Arrangör: MAI  
Plats: Öresundsbron  
Anmälan: Se MAI [www.broloppet.com](http://www.broloppet.com)

**KM inkl. 3-kampen i terränglöpning**

Dag: Torsdag 23 maj kl. 18.20  
Arrangör: ROK  
Plats: Karlsnäs  
Anmälan: Intill 15 min före start.

**Göteborgsvarvet, halvmaraton**

Dag: Lördag 25 maj  
Arrangör: Göteborgs FIF  
Plats: Slottskogsvallen  
Anmälan: Anmälningstiden har utgått. Eter-  
anmälan imån av plats.

**Stockholms maraton**

Dag: Lördag 8 juni  
Arrangör: Hässelby SK/Spårvägen FK  
Plats: Centrala Stockholm  
Anmälan: Ordinarie anmälningstid har  
utgått. Efteranmälan t o m 17 maj.

**DM och VDM arena, dag 1**

Dag: Onsdag 19 juni ( 200 och 1 500m )  
Arrangör: Kyrkhults SK  
Plats: Dannfältet, Olofström  
Anmälan: Senast 13 juni

**DM och VDM arena, dag 2**

Dag: Tisdag 25 juni ( 100 och 400 m )  
Arrangör: IF UDD  
Plats: Vägga IP, Karlshamn  
Anmälan: Senast 17 juni

**Karlskrona runt, stafett**

Dag: Slutet av maj  
Arrangör: OK Orion  
Anmälan: Intresseanmälan till Tommy tel.  
0457-451 325  
I år hoppas vi få alla ROK:are som brukar  
att springa stafetten bilda lag i ROK:s namn.  
Vi har plats för såväl elitlag som motionslag.

**Tävlingsanmälare:**

Tommy Hammar tfn 0457-451325

**Annons**

Skid-och friidrottskommitten har möte på  
Karlsnäs torsdag 2 maj kl 19:30.

**Träningsider**

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00  
Löpning/rullskidor  
Söndagar: Karlsnäs kl. 09.45  
Samling kl. 09.30  
Löpning/rullskidor



# BINGO-LOTTO

## Hej klubbkompisar!

Första namnet på listan kontaktar vederbörande minst en vecka före försäljningen, sedan kontaktar den ansvarige mig så att jag vet att det fungerar. Kan någon inte så får vedebörande byta eller skaffa ersättare själv, men i yttersta nödfall kan ni kontakta mig. Jag kan inte sitta vecka efter vecka och ordna folk och helst inte när man ringer på torsdags- eller fredagskvällen.

Med vänliga hälsningar

Sven-Åke

## Instruktioner

Den som står först med fet stil ansvarar för att det fungerar. Försäljning mellan 09.30 och 13.30. Viktigt att ni står denna tiden!

Lotterna hämtar ni helst på Karlsnäs på torsdagskvällen. Kan ni inte då så gäller att ta kontakt med Britt-Marie om lämplig tid. (0457/13158).

Passa sedan denna tid, hon ska inte behöva sitta och vänta på er i flera timmar. Redovisning sker snarast till Sven-Åke. Lyckas ni inte sälja alla lotter måste ni lämna tillbaka minst 5 i nummerföljd och senast kl 1600.

OBS. Vi får inte sälja framför K-Marknad, Maxi eller Widenborgs.

## Torgförsäljningen våren 2002

		antal sålda Bingolotter	dubbellotter	färgfemmor
V02	12/1 Johan, Chrille, Oskar .....	32 st		
V03	19/1 Tomas J, Björn G, vakant .....	22 st		
V04	26/1 Torgny, Sara, Micha .....	39 st		
V05	2/2 Magnus, Lars S, Daniel S .....	59 st	15 st	
V06	9/2 Fam Aspvall .....	65 st		8 st
V07	16/2 Kent A, Sven G, Lena H.....	35 st		
V08	23/2 Rune B, Barbro C, vakant .....	24 st		
V09	2/3 Kjell M, Ingrid N, vakant .....	44 st		
V10	9/3 Agneta, Gustav, Lukas P .....	57 st		
V11	16/3 Sven-Åke, Dan, Stig A .....	74 st		
V12	23/3 Fam Lögdberg .....	41 st		
V13	30/3 Lars M, Barbro E, Bo-Gunnar O.....	75 st	17 st	
V14	6/4 Stefan J, Erik N, Gustav N			
V15	13/4 Patrik K, Magnus G, Per H			
V16	20/4 Lennart E, Pamela E, Sven-G E, Knut J			
V17	27/4 Jörgen N, Olof N, Jon N, Åsa			
V18	4/5 Maria P, Malin P, Ann-Christine N			
V19	11/5 Torbjörn & Anna Å, Ted G, Jonas H			
V20	18/5 Torsten, Pierre R, Stellan S			
V21	25/5 Per E, Per Linde, Gustav Linde			
V22	1/6 Chrille, Micha, Anders E, Jon E			



## ROK- BLADET



**E-post:** rokbladet@swipnet.se

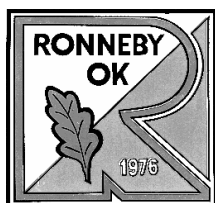
**Manusstopp:** Sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är *den 25 april*. Var god respektera detta datum!

**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.

**Tryck:** Philanders Grafiska, Karlskrona



## RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

**Adress:** Ronneby OK  
Box 44,  
372 21 Ronneby

**Postgiro:** 24 41 86 - 3

**Bankgiro:** 274 - 6964

**Bankkontonummer:** 7358 21 39026

**Organisationsnr:** 835600-2173

**Föreningsnummer:** 3390

**Klubbkod Vasaloppet:** 11140

**Bingolottsnummer:** 129-084

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

**Medlemsavgifter 2002:** Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 400 kr,  
Stödmedlem 150 kr

**ROK på Internet:** <http://www.rok.nu> E-post: [rok@rok.nu](mailto:rok@rok.nu)

## Månadens Ros



Denna månadens ros skulle man kunna ge alla medlemmar som hjälpt till med ROK-natten och ROK-kavlen och gjort de till fina tävlingar. Men vi har valt att ge rosen till

### Per Engkvist

för den fina planeringen och start han gjort i träningskommittén. Även det genomförda lägret för OL-skyttelandslaget har han planerat och skött med mycket fina lovord från deltagarna.

### STYRELSE 2002

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12	Hallabro	0457-451 326
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10	Br. Hoby	0457-804 04
Kassör	Maria Passby	Ö. Brunnsvägen 59	372 36	Ronneby	0457-107 15
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Ringgatan 2	372 32	Ronneby	0457-666 36
Träning & Tävl.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Ungdom	Anna Danielsson	Lindblomsvägen 87	372 33	Ronneby	0457-669 68
Skid & friidrott Karlsnäs	Sven-Åke Lindström Vakant	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Ledaransvarig	Agneta Pettersson	Västragårdsväg. 20	372 74	Ronneby	0457-313 37

### Några andra funktionärer under 2002

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0457-666 36
Lotteriansvarig	Sven-Å Lindström	0457-152 90
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11
	Lennart Persson	0457-314 08
Märkesombud	Thomas Johannesson	0457-266 52
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0457-666 36
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66