

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

DAGS FÖR TIOMILA



Foto: Jonas Bäcklund

Bilden är tagen vid Ekgölen i närheten av tävlingsområdet.

JON I KANONFORM!

- Intervju med segraren



Foto: Gustav Näsman

Jon efter segern i Orions vartävling.

Tack alla som hjälptes åt att göra Ronnebykaveln till ett bra arrangemang!

SOFTs förtjänstmedalj i silver till Rune Bengtsson

Tävlings- och bankkontrollanten hade fått ledigt för att åka till Stockholm och SOFTs förbundsmöte för att ta emot denna utmärkelse. Medaljen delas ut till ledare med minst 15 års SOFT- eller OF-arbete. Rune har i 25 år haft ledande befattning i Blekinge orienteringsförbund och uppfyller väl kriterierna. Stort Grattis Rune!

Jon elitsegrare på Orions och Skogsfalkens tävlingar

Ett stort grattis också till Jon Engkvist som tycks ha prickat in vårformen vilket resulterade i seger både på Orions tävling samt Skogsfalkens två tävlingar efterföljande helg.

I tisdags började jag i gympan... fast den tar paus ända till hösten!

Jag följde gypapasset från bänken och märkte hur mycket jag saknat den. Det är bara att ta tjuren vid hornen (läs nedan) och skapa förutsättningar för mig själv att vara med. Tack till Malin och Agneta som har lovat att fortsätta som ledare!

Allt jag behöver veta om livet har jag lärt mig av en ko

Mina närmaste vet att jag älskar kor och jag hittade häromdagen ett kort som kändes som "mitt". Här är några utvalda meningar

- Gråt inte över spilld mjölk.
- Ta tillvara varje möjlighet att mjölka ur det bästa.
- Allting tål att tuggas om och om och om...
- Ta tjuren vid hornen.

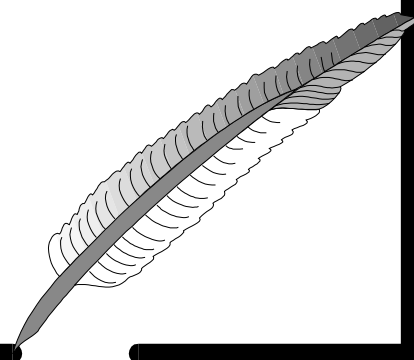
- Att trampa i komockor ger tur.
- Spendera mycket tid med dina kompisar.
- Man behöver inte vara dum bara för att man ser så ut.
- Det är roligare tillsammans.

Det är väldigt viktigt att skapa rätt förutsättningar åt korna för att få en bra kvalitet på mjölken. Eftersom korna inte har så många intressen förutom att äta och idissla så ägnar de sig åt det. Att förse korna med bra foder och omsorg betyder bra och mycket mjölk.

Föreningsarbetet är likadant – bra aktiviteter och trivsel ger förutsättningar för framgång. Vi får göra som korna – ta för oss av det vi erbjuds.

95% av framgången är egen insats! Det gäller att "äta och idissla". Ingen mat är nyttig förrän den nått magen!

Barbro



UNGDOMSSIDAN

När detta skrivs är det bara några dagar kvar till de populära orienteringsnybörjarträningarna i Brunnsskogen drar igång. Samling är kl 18:00 och under hela våren kommer vi att utgå från cirkusplatsen. En speciell inbjudan har gått ut till alla som var med under hösten.

Det kommer finnas alternativ för alla precis som vanligt.

Den 19 april bjuder trivselkommittén på grillad korv. Vi kommer denna måndag informera föräldrar och ungdomar om klubbens aktiviteter. Alla är hjärtligt välkomna.

Handledare

Lite längre ned hittar du listan över vilka handledare som är uppsatta resp gång. Dessa samlas kl 17:45 för genomgång.

Tävlingar

Tävlingarna är i full gång. När du läser detta har Skogsfalkens bägge tävlingar avverkats med förhoppningsvis bra resultat. Nästa stora kavel är den 9 april och då är det 7-manna som avgörs.

SSM

Helgen den 17-18 april går SSM av stapeln i Halland. Lördagen är den individuella distansen och på söndagen är det budkavle.

Tävlingsresa Örebro

Den 14-16 maj arrangerar Blekinge OF en tävlingsresa till Örebro. Avresa fredag eftermiddag och hemkomst sent söndag kväll. Anmälan till Lennart Smedenmark senast 10 april. Mer information hittar du på www.blaf.nu (klicka på ungdom).

Några av vårens tävlingar:

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>
Lör 3/4	OK Vilse-87
Sön 4/4	OK Vilse-87 kort
Tor-fre 8-9/4	7-manna Hallandsåsen
Lör 17/4	IK Trenne/Ätran
Lör 18/4	IK Trenne/Ätran Budkavle
Sön 18/4	Stigmännen Karlshamn
Tis 25/4	Sprint DM Skogsfalken
Ons 5/5	OK Orion (U-serie)
Ons 12/5	FK Vittus (U-serie)
Tis 25/5	OK Skogsfalken DM-sprint
Ons 26/5	OK Dacke (U-serie)
Ons 30/6	Stigmännen Havs-OL
Sön 4/7	OK Dacke Klassisk

HANDEDARE TILL MÅNDAGSTRÄNINGARNA

Som vanligt är vi i behov av handledare som kan följa upp, instruera och inspirera våra nybörjare på måndagsträningarna. Vi har gjort en lista och hoppas att så många som möjligt kan ställa upp. Kan ni inte angiven dag så byt med någon annan.

Kom även gärna även om det inte är ”er” vecka. Er hjälp behövs!

Handledarna träffas 17:45 vid Cirkusplatsen.

Tack på Förhand!

Ungdomskommittén

- 29/3 Barbro E, Per E, Gustav N, Leo G,
Per S, Stig K, Sven G, Anders E
- 5/4 Torgny L, Sarah O, Göran F, Kjell N,
Oskar H, Henrik K, Lasse M
- 19/4 Barbro C, Stefan J, Rune B, Urban B,
Jon E, Christina B, Agneta P
- 26/4 Jörgen E, Christian H, Marie M,
Johan H, Erik H, Kent A, Lennart E
- 3/5 Anders S, Lennart S, Sofie S, Lasse S,
Jörgen N, Åsa N, Daniel Sm.
- 10/5 Björn G, Magnus Graad, Ted G, Bo-
Gunnar, Kjell M, Sven-Åke L, Gustav
P, Lukas P
- 17/5 Morgan O, Patrik K, Anna N, Maria
P, Malin P, Per H, Therese L, Rune B
- 24/5 Preliminärt Tarzanbanan. Alla lediga
handledare är välkomna!
- 7/6 Bengt A, Kristina A, Ingela S, Jan O,
Susanne dB, Carina dB, Inge H
- 14/6 Preliminärt K-marknad Cup. Alla
lediga handledare är välkomna!



TRIVSELGRUPPEN

INFORMERAR

Bowlingkvällen blev med facit i hand en mycket lyckad tillställning. Men allt var inte perfekt. Det som vi inte är riktigt nöjda med är resultaten. Lite för låga poäng hos lite för många, tycker vi som stod vid sidan av och tittade på. Därför kommer vi att arrangera en ny bowlingkväll någon gång under hösten. Se nu till att använda sommaren till att träna upp era bowlingfärdigheter.

Men det är långt kvar till hösten. Nu ser vi fram emot våren och sommaren. Under perioden april – augusti kommer vi att vara inblandade i ett arrangemang per månad. Nedan följer en lista på händelser ni inte får missa.

Arrangemang

19 april - Korvgrillning

I samband med ungdomsträningen måndagen den 19:e april kommer vi att bjuda alla barn och föräldrar på grillad korv, kaffe och saft. Lena och Kristina kommer att hitta på något roligt sätt att lära föräldrarna mer om orientering. Hur stämplar man? Vilka kläder ska man ha på sig? etc.

Samtidigt kommer ungdomskommittén att informera om den verksamhet de kommer att ha under året.

20 maj - Gökotta

Hade du planerat in årets första, långa, ljuva sovmorgon den 20:e maj (Kristi himmelsfärd)? I så fall – tänk om! Denna morgon ska du nämligen stiga upp tidigt och vara med på Peter Henrikssons gökotta. Avfärd från stadshuset med hemligt resmål. Mer info om detta i nästa ROK-blad.

29 juni – Tjogetsamling

Tjoget är årets absoluta höjdpunkt för många av klubbens orienterare. Vi siktar på *minst* 4 lag vid årets upplaga och för att alla lagen ska få möjlighet att träffas och snacka ihop sig, kommer det att hållas en samling för samtliga deltagare torsdagen den 29:e juni. Samlingen kommer att hållas ute vid Inge och Gisela Håkanssonssons sommarställe på Stekön. Mer info dyker upp i juni.

7 augusti – Kräftskiva

Detta får ni inte missa! Skriv omedelbart in lördagen den 7:e augusti i era kalendrar, för då är det nämligen dags för kräftskiva. Alla, oavsett ålder, är givetvis välkomna och vart vi än kommer att vara, så siktar vi på att fylla hela lokalen med råge. Kommer att bli en garanterad höjddare! Läs mer om detta i sommar-numret.

Trivselgruppen

DAGS FÖR TIOMILA I KOLMÅRDEN

Då var det snart dags för årets upplaga av Tiomila. Denna klassiska kavle kommer att äga rum 24-25 april i Kolmården och Ronneby OK åker dit med 2 herrlag och 2 damlag. Eftersom jag är uppväxt i Krokek, som bara ligger 6-7 km från Tiomilas TC, så tänkte jag ge er lite "inside information" om området omkring platsen där årets Tiomila arrangeras.

Östgöta 3-dagars i samma område

Man kan tro att det här är min hemmaterräng, men jag har faktiskt inte orienterat i Kolmården mer än ett par gånger förut. Jag kommer ihåg första gången jag försökte mig på att orientera i en större tävling. Det var i mitten av 90-talet då Östgöta 3-dagars arrangerades på exakt samma ställe som årets Tiomila. Min kusin, som orienterade mycket på den tiden, hade kommit ända från Göteborg för att springa den här tävlingen och han övertygade mig om att hänga med och springa en direktbana. Han frågade mig vid flera tillfällen om jag visste hur det gick till att stämpla och hur kodsiffrorna fungerade. Jag trodde givetvis att det fungerade som vi hade lärt oss i skolan, där hade första kontrollen siffran 1, andra kontrollen siffran 2 osv, så jag sa att det var lugnt.

När jag kom fram till vad jag trodde var första kontrollen, tittade jag på den tillhörande siffran och fann där "87". "Vad är nu detta? Kontrollen ska ju sitta exakt här!", tänkte jag. Jag insåg snart att jag måste vara på fel plats och fortsatte därför att leta i området runt omkring kontrollen. Efter en stund kom jag fram till kontroll 84. "Driver någon med mig? Finns det löpare som har över 80 kontroller på sin

bana?" Nästa kontroll jag hittade hade nummer 85, sedan 89 och 92. Efter 25 minuter gav jag upp och sprang tillbaka till starten.

Väl tillbaka vid starten, berättade jag för arrangörerna att de hade glömt att sätta ut första kontrollen. Det var då jag fick reda på varför det kan vara bra att ta med sig en kontrollbeskrivning ut i skogen...

Krokek är, med sina ca 5000 invånare, det största samhället i området kring TC. Krokek ligger 2,5 mil norr om Norrköping. Avståndet från Stockholm är ungefär 15 mil, Göteborg 35 mil och Malmö 48 mil. I centrum finns inte mer än två livsmedelsaffärer, en pizzeria, en kiosk, en frisörsalong och en perrong. De flesta som bor här ute jobbar i "stan", dvs. Norrköping och det tar inte mer än 15 minuter att åka in dit med tåget.

Kvarsebo är samhället där vi kommer att bo under Tiomila. Härifrån är det ca 10 km till TC. Stället vi ska bo på heter Sjöberga lägergård. I Kvarsebo kan det inte bo mer än 500 personer numera. Finns ingen större anledning att bo kvar där när både skolan och livsmedelsaffären har lagts ned. Förr gick barnen här i Kvarseboskolan under låg- och mellanstadiet. När det var dags att börja högstadiet fick man åka in till Krokek och gå på Råslaskolan. Där fick "kvarsebobarnen" finna sig i att bli kallade för "bönder" av krokeksbarnen, som inte insåg att de också var lantisar förrän de var tvungna att börja gymnasiet i Norrköping.



Översiktskarta.

Timmergata kallas stället närmast TC. Anledningen till att man lägger tävlingen här är nog att det finns öppna fält i närheten som lämpar sig för att anlägga ett TC. TC:t för Östgöta 3-dagars har legat här förut, så arrangörerna vet att det fungerar.

Där det står Kolmården på kartan ligger **Kolmårdens Djurpark**. På fredagskvällen innan Tiomila kommer där att arrangeras en sprinttävling – Djurparkssprinten. Det kom-

mer att hållas en tävling för speciellt inbjudna löpare och sedan en för allmänheten. Hade varit kul att vara med där, men det skulle nog klassas som fusk eftersom jag känner området för bra. Har varit där inne säkert ett femtital gånger, men jag måste erkänna att jag aldrig någonsin har betalat inträde. Efter ett tag lär man sig tricks för att komma in på andra sätt än att gå via entrén.

Erik Heinemark

KOLMÅRDEN SKAPAS

Kolmården är ett omkring nio mil långt berg som sträcker sig från Östersjön i öster till Roxens norra strand i väster. Med tanke på att berget är så pass långt är höjden inte speciellt anmärkningsvärd. De högsta punkterna är Getsjötorpsbergen och Kronberget vid Gamla Stockholmsvägen, 155 respektive 150 meter över havet, samt Broberget vid Hults bruk, 177 m ö h.

Dagens Kolmården är dock endast resterna av en väldig, flera tusen meter hög bergskedja som bildades genom veckning av jordens första stelningskorpa. Längre var Kolmården en högt belägen urbergsöken utan tecken på liv. Nu följde en period i jordens utveckling då stora eroderande krafter verkade. Solen strålade ofta mycket starkare än idag och kraftiga regn sköljde över bergen. Hela massivet nöttes med tiden ner till ungefär samma höjd som det har idag.

I nästa fas trängde havet in och satte Kolmården under vatten tillsammans med hela den sydsvenska urbergsslätten. Detta hav kallas Kambro-silurhavet och var rikt på skalbärande djur som bidrog till att bilda väldiga mängder kalksten. Kolmården kom att täckas av ett 70-80 meter tjockt lager av sandsten, lerskiffrar och kalksten innan landet återigen började höja sig ur havet.

Efter Silurtidens slut för omkring 425 miljoner år sedan inträffar ett väldigt jordskalv. Berggrunden brast och en väldig spricka bildades från Motala ända ut i Östersjön. Berget norr om sprickan höjde sig medan berget söder därom sjönk i djupet. Nu skapades Bråviken där Kolmårdsmassivet på många håll skjuter lodrätt mer än 50 m upp medan vattendjupet i Bråviken utanför är omkring 30 m. Den södra sidan sköt alltså i höjden och har gjort att Kolmården sluttar mot norr, de allra flesta av dess sjöar rinner därför av mot norr, och endast ett fåtal ut i Bråviken.

Så småningom blev klimatet åter kallare och en istid närmade sig. Isen kom vandrande från norr och drog fram som en väldig hyvel. Alla växter och de rester som fanns kvar av sandsten, skiffrar och kalksten sopades bort. Urberget slipades ner flera meter och man kan ännu överallt se repor i berghällarna orsakade av fastfrusna block i isen. Dessa repor kallas isräfflor och går vanligtvis i nord-sydlig riktning och visar den väg isen tog.

Under smältningen lämnade isen ifrån sig väldiga mängder sönderkrossat berg, stenblock, lera och grus. Detta utgör idag den jordmån skogarna i Kolmården växer i. Nu bildades också rullstensåsar, vilka dock är sällsynta på Kolmården på grund av den bergiga terrängen. I dessa kan man upptäcka många främmande bergarter vilket visar att isen förde med sig material långa sträckor.

Landhöjningen var snabbare i norr än i söder, där höjningen övergick i en sänkning. Ancyloshavet fick åter kontakt med Atlanten via de sund som idag förbinder Östersjön med havet. Saltvatten vällde åter in och med detta sillen/strömmingen. Detta kallas Litorinahavet. Stora delar av Kolmården låg fortfarande under vatten och dess dalgångar var havsvikar. Litorinahavets högsta strandlinje på Kolmården anses ligga 45 m över dagens Bråviken. Vi befinner oss nu omkring 6000 år tillbaka i tiden, och nu kom också de första bebyggarna i form av jägar- och fiskestammar.

Länge var Kolmården ett ödsligt berg liknande dagens kalfjäll. Klimatet var arktiskt och sjöarna fler och större än idag. Växterna var till en början köldälskande arter såsom dvärgbjörken. När klimatet blev varmare kom den vanliga björken, tallen, rönnen, aspen, almen, lönnen och eken. Sist kom granen.

Jonas Bäcklund

MÅNADENS FRÅGA

Förra året hamnade damerna på en 23:e plats och herrlaget på en 76:e plats. Vad tror ROK:arna om årets Tiomila? Vi har kollat av läget.

På vilken placering hamnar ROK:s dam- respektive herrlag i årets Tiomila?



**Rolle Edvinsson,
TV-kändis**

- Så här blir det. Damlaget slutar 66:a och herrlaget 79:a.



**Stefan Jönsson,
Husvagnsbyggare**

- Tippa? Usch! Jag tror damlaget slutar 42:a och herrlaget 39:a.



**Peter Henriksson,
Vikingahövding**

- Vart hamnade de förra året? Jaja, jag tror att damlaget hamnar på en 27:e plats och herrlaget blir 32:a.



Stefan Näsman, Klubbmästare i Ronnebys Round Table förening

- Damerna kommer på 15:e plats och herrarna på en 50:e.

Erik Heinemark

ÖSTGÖTSK-SVENSK ORDLISTA

I Kolmården så pratas det Östgötska (uttalas "öschötska"). Kanske inte så stark som i Norrköping, men ska ni prata med någon i trakten så kan det vara bra att känna till några av våra slanguttryck. Ta med er denna ordlista för säkerhets skull:

baxne – häpna

bäng - dum, retsam, ironisk (ä du helt bäng i huve eller)

dän - bort (gå dän härifrån)

fnöle - småplocka

främmat - gäster

för tjyvingen - för sjutton (IFK spelar som ene bönder för tjyvingen)

garschken – småtokig (ä du helt garschken pöjk)

glane, glutte – titta

guu så daant! - det var väldigt, så hemskt

hörk, hörker – stolt

ijämter – bredvid

illmari - full i sjutton

jersker – orädd

lickerste - bästa, godaste, finaste

lätt igen – stäng igen

mör i mutten - inställsam, len i truten

skene – springa (skene hit o dit o glane på allt)

uschaan - fy, usch

uschaaaligen - fy vad äckligt

äxmere - sätta värde på

Erik Heinemark

APRIL

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 28/3.
 För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
02			
03	OK Vilse 87 klassisk	V o V: Per Svensson	
04	OK Vilse 87 kort	V o V: Agneta Petersson	
05	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
06	OL-teknik, sling-OL, Risanäs (Persborgskartan)17:30	Håkan o Ann-Christine	
07	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
08	7-manna	Sammanhållande: Per Engkvist	
09	7-manna	Sammanhållande: Per Engkvist	
10	Främmostads IK/Ryda SK Elitserien Kalmar OK klassisk	V o V:	
11	Nybro OK kort Hjämarp GH OL, Juniorcup	V o V:	
12	Trollhättans SOK Elitserien Nybro OK klassisk	V o V:	
13	OL-teknik, uppföljarträning, Hultarondellen (Fomanäskartan)17:30	Per S	
14	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 KM natt		
15	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
16			
17	Härlövs IF	V o V:	
18	Stigmännen klassisk Härlövs IF	V o V:	
19	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
20	OL-teknik, klassisk OL, Träsko Elofs udde 17:30	Mogge	
21	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
22	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
23			
24	10-mila FK Göingarna	Sammanhållande: Per Engkvist	
25	10-mila FK Göingarna	Sammanhållande: Per Engkvist	
26	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
27	OL-teknik, kort OL, Silverforsen 17:30	Per H	
28	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
29	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
30			

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	IK Hakarpojarna/IK Vista, Elitserien	V o V:	
02	IK Hakarpojarna kort	V o V:	
03	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
04	OL-teknik, vägvals OL, Sjöarp 17:30	Rune B	
05	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Ungdomsserien OK Orion		
06	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Sarah	
07	OK Kåre Elitserien		
08	OK Kåre Elitserien		
09			
10	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
11	KM sprint		
12	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Ungdomsserien FK Vittus		
13	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Sarah	
14			
15	IFK Mora OK, Juniorcup		
16	IFK Mora OK, Juniorcup		
17	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
18			
19	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
20			
21			
22			
23			
24	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
25	DM sprint, Skogsfalken		
26	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Ungdomsserien OK Dacke		
27	KM terräng Karlsnäs 18:00	Skidkommittén	
28			
29	SM sprint		
30			
31	OK Nipan SM-lång, Elitserien		

MÅNADENS INTERVJU

Månadens intervjuade: ANNA ERICSSON

1. Varför flyttade du till Ronneby?

Jag flyttade hit för att börja läsa ekonomi på Högskolan 1995. Ingemar var förvirrad redan på den tiden, så det var snack om Växjö också men efter mycket om och men bestämde han sig för Ronneby och jag hängde på.

2. Varför blev du ungdomsledare?

Jag har alltid hjälpt till som ungdomsledare, även i min gamla klubb OK Kompassen i Skåne. Dessutom så har jag nog med mig mitt engagemang för saker och ting hemifrån. Speciellt min mamma har varit mycket inblandad i föreningslivet så jag har väl mer eller mindre växt upp med en bild av att man ska hjälpa till. Dessutom så tycker jag att det är kul att kunna hjälpa andra att utvecklas.

3. Hur många barn/ungdomar brukar det vara på måndagsträningarna?

Snittet låg på ca 65-68 barn under hösten 03, som mest var det nog 85 barn och ungdomar på en måndag. Det är jätteroligt att det kommer så många men samtidigt ett stort ansvar eftersom vi vill verkligen ta hand om alla på bästa sätt.

4. När började du orientera och varför?

Jag var med mina föräldrar och bror på O-ringen första gången i Småland 1983, men började inte "på riktigt" förrän något år senare. Min granne var ungdomsledare så jag följde med henne till nybörjarträningarna. Min mamma och pappa har dessutom hållt på med orientering i sin ungdom så det hjälpte nog också till.

5. Största orienteringsmerit?

Som ungdom var jag faktiskt ganska hyfsad och 1989 så vann jag O-ringen i D16B. Har även haft en del lagframgångar med OK Kompassen som ungdom då vi hade ett bra lag med 2 USM-vinnare. B.l.a. blev vi 4:a på U10-mila, 1990 tror jag att det var...

6. Vad gör du helst på fritiden?

Att vara mamma tar både tid och kraft och dessutom så är vårt hus är ett gemensamt intresse för både mig och Ingemar, sedan blir det inte mycket tid över...Tränade lite med Ronneby Brukshundsklubb tidigare men där var nog både jag och Leah lika vimsiga. Annars tycker jag om att sy, brodera och påta i trädgården.

7. Några dolda talanger?

Det skulle väl vara snackig i så fall*haha*, men det är väl knappast dolt för någon i min närhet. Skulle det finnas några andra "talanger" så är de nog väl dolda även för mig. Fast när det gäller hemelektronik så är det mitt område, inte för att jag är så jätteduktig men Ingemar är ännu sämre...

8. Har du sysslat med några andra idrotter?

Jag har alltid hållit på med någon slags idrott, t.ex. friidrott, volleyboll och simning. Tävlings-simmade en del som barn/ungdom men slutade innan jag hann lära mig fjärsim... Fast då hade orienteringen redan fångat mitt intresse så att sluta med simningen var ett val jag gjorde, tiden räckte inte till då heller...

9. Bästa tävlingsminne inom orienteringen?

Självklart att vinna femdagars, och även fjärdeplatsen på U-10mila med tjejlaget var jättekul. Fast nu för tiden glädjs jag minst lika mycket åt att Tova "struttar" runt på en knatteknatsbana som att Ingemar far runt som en galning på sina rullskidor.

10. Varför hamnade du i Ronneby OK, och var är bra med Ronneby OK?

Främst berodde det på att jag och Ingemar gick i skolan här och skulle stanna för en längre tid, sedan så ville vi naturligtvis representera samma klubb eftersom saker och ting underlättas då. Fast en annan viktig sak var det enorma kompisgäng som tog emot oss när vi flyttade hit. Vi kände direkt att vi blev "två i gänget" och kände oss mycket välkomna hit, både i Ronneby OK och "privat".

En sak som jag gillar i Ronneby OK är den bredd som verksamheten har, alla kan vara med och tycka det är roligt oavsett om du är

ungdom, elit eller motionär. Att hålla fast vid detta, dvs. att kunna erbjuda en bredd samtidigt som en elitverksamhet är tillsammans med ROK-andan några avgörande faktorer för klubbens framtid tror jag.

12. Hoppas du och Ingemar att Tova också kommer att hålla på med orientering?

Det är klart att vi hoppas på orientering och/eller skidor eftersom det är våra stora intressen inom idrotten. Fast det är klart, innerst inne är vi väl som alla andra föräldrar som tycker att det viktigaste är att ens barn mår bra och är lycklig, om hon sedan blir det inom idrottsrörelsen eller via något annat intresse får vi se. Den enda "rädslan" vi har är väl om hon skulle komma hemdragandes med ett enormt hästintresse, då blir det lite värre för föräldrarna hennes...

*Kristina Aspvall
Susanne DeBourg*



Välkommen till FöreningsSparbanken

INTERVJU MED JON ENGKVIST

Jon vann nyligen, lite överraskande, Orions Vårtävling. Han slog där löpare som Jonas Pilblad, Johan Modig och Jörgen Olsson. ROK-bladet har intervjuat klubbens för närvarande hetaste löpare!

Grattis till segern! Berätta lite om loppet.

Tackar! När jag har tänkt igenom loppet så har jag kommit fram till att det var ett rätt bra lopp. Men under loppet sprang jag mest och funderade på varför jag inte kunde forcera snabbare både ol-tekniskt och löpmässigt. Kändes lite som om det saknades något och att jag var lite seg efter intervallerna från torsdagen. Fick springa och pusha på mig själv hela tiden. Får väl tacka Pain att de har gjort låten "Save me", en fantastiskt bra låt som fick mig att hålla tempot uppe.

OL-tekniskt så gick jag lugnt och stabilt. Gjorde egentligen bara en bom på 1 min. Möjligtvis gick jag kanske lite snett på något vägval. Det var väl först på väg till näst sista kontrollen som jag fattade att det var ett bra lopp på gång. Jag tittade på klockan och såg att jag endast hade varit ute i 76 min. Banläggaren hade tippat ca 78-79, samma som Tobias Andersson hade på provlöpningen. Dessutom så fick jag syn på Henke och Gurra som startade 22 respektive 12 min före.

Kom segern som en total överraskning för dig, eller var den väntad?

Inte total, men en liten var det kanske. På väg till Karlsnäs och tordagsintervallerna (givetvis med Pain i högtalarna) satt jag och tänkte igenom lördagens lopp och kom fram till att

det skulle vara gött om man överraskade alla genom att göra ett kanonlopp och tvåla dit övriga löpare, dessutom så kändes det bra på intervallerna. Så egentligen var det ingen överraskning för mig, möjligtvis blev jag lite förvånad att allt blev som jag tänkt.

Hur mycket har du tränat i vinter egentligen? Är det bara klubbträningarna eller kör du i "smyg" andra dagar också?

Klubbträningarna har varit basen i vinterträning. Tyvärr så har det väl inte blivit så mycket "smygträningar". Några pass har det blivit plus att jag har dragit lite i mitt nyinköpta hemmagym. Jag har väl aldrig varit känd för att vara den som har högst staplar i träningsdagboken. Jag vill att varje pass som genomförs skall kännas att det ger något, annars kan det vara. De fem tuffa träningarna under Polenlägret kändes riktigt bra. Samtliga träningar där gav något tillbaka.

Snart dags för Tiomila, något du ser fram emot?

Absolut. Tror att det kommer att bli ett kanonarrangemang med en härlig terräng.

Har du sprungit mycket i Kolmårds-terrängen förr och hur passar den dig?

Öh. Det var väl 5-dagars 1987 i så fall (om det nu gick någon etapp i den terrängen). Minns inget annat. Men jag har varit på många andra ställen som påminner om terrängen, så det kommer inte att vara några problem.

Vilken sträcka tar du helst?

Spelar ingen roll. Men om jag måste välja, så får det bli en gafflad nattsträcka.

Tror du ni placerar er bättre än förra året (76:a)?

Ja!

När man frågar folk vem som har bäst orienteringsteknik i klubben så svarar nästan alla att det är Jon. Håller du med?

Det var värst. Det beror kanske på att jag brukar ha bra flyt på natten som får folk att tro det. Men visst, OL-tekniken kunde säkert ha varit sämre.

Hur har det blivit så? Har du tränat extra mycket på tekniken?

Får nog tacka farsan för skolningen, även om jag blir lite fundersam när jag ser hans bananalyser nuförtiden. Jag åkte runt i hela Sverige under ungdoms- och juniortiden vilket gav

mig en enorm erfarenhet och terrängkännedom. Sedan sprang jag många tävlingar på den tiden. Det blev minst 40 tävlingar/år, ibland t.o.m. 60 st. Misstänker att det är det som ligger till grund för min OL-teknik.

Går rykten om att din son Albin redan springer omkring i ert hus och tränar stämplingar. Är det en blivande storlöpare?

Ja, det stämmer och dessutom med pannlampa. Vi saknar dock ett par SI-enheter, så det får väl bli en framtida julklapp?

Han gillar i alla fall att springa, vi får se vad det blir i framtiden.

Tack för pratstunden och lycka till i kommande tävlingar!

Tack detsamma!

Erik Heinemark



i Ronneby - din bästa affär

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Efter en slutsummering av skidsäsongen kan vi konstatera att vi haft ett 50-tal skiddagar i Karlsnäs.

Om vi haft tillgång till konstsnö hade skiddagarna kunnat utökas till ett 75-tal med maskinpreparerade spår. Ronneby OK:s skidåkare har i vinter skördat stora framgångar, som nådde sin kulmen i Vasaloppet.

Vasaloppet

Tre ROK-löpare placerade sig i Blekingetoppen, nämligen Stefan Karlsson, Stefan Ulmestål och Gunnar Elm i nämnd ordning. Även övriga ROK:are stod för goda prestationer.

Resultat herrar

508	Stefan Karlsson	4.43.18	Bäste bleking
609	Stefan Ulmestål	4.47.37	2:e "
850	Gunnar Elm	4.56.49	3:e "
4847	Bo Gunnar Olsson	6.38.24	13:e "
6168	Håkan Losbrant	7.14.33	20:e "
8053	Stellan Sund	8.06.21	27:e "
8925	Pierre Ruber	8.29.37	33:e "

I lagtävlingen som omfattar 3 man blev därmed Ronneby OK överlägset bästa Blekingeklubb med över 2 timmar marginal till Volvo IF.

Resultat Damer

Annica Backström/Olsson	11.22.46
-------------------------	----------

Öppet spår

Här åkte fem ROK:are de nio milen mellan Sälen och Mora.

Resultat

Ingemar Eriksson	5.36.52
Tommy Hammar	5.53.03
Roland Edvinsson	7.39.40
Jan Olof Tynnerstål	8.18.38
Elsa Håkansson	10.20.41

Kortvasan

Här hade ROK en deltagare, Sven Åke Lindström, som åkte de tre milen Oxberg-Mora på tiden 2 timmar och 30 minuter.

Skidspåren

Skidspåren i Karlsnäs har i vinter som vanligt fått mycket beröm för att de alltid varit mycket välpreparerade. Vi tackar Lars-Olof, som svarat för att spåren hållit högsta klass.

Rullskidor

Rullskidsäsongen sätter nu igång för fullt.

Ronneby OK skall under våren och försommaren arrangera två tävlingar.

Karlsnäsrullen, Blekinge Rullskidcup

Dag: Söndag 23 maj.
Första start Kl 11:00

Klasser:
Tävlingsklasser H21, H40, H60, D21
24 km klassisk stil.

Vasaloppsklass 24 och 8 km klassisk teknik.

Anmälan: Senast 20 maj.

Ronneby OK, Blekinge Rullskidcup

Dag: Söndag 6 juni.
Första start Kl 11:00.
Individuell start 26 km.
Fri teknik

Anmälan: Senast 3 juni.

OK Gyngesby, Osby NCC-cup

Dag: Lördag 9 maj. Sprint.
Fri teknik.
Söndag 10 maj.
Gyngesby Rullen 24,3 km, masstart. Fri teknik.

Anmälan: Senast 3 maj.

Friidrott

Aktuella tävlingar

DM, VDM, JDM och UDM i terräng

Dag: Tisdag 20 april.
 Arrangör: Team Blekinge IF.
 Plats: Troligen Karlskrona, Västra mark.
 Anmälan: Senast 14 april.

Växjöloppet 21, 10, 4,5 och 2 km

Dag: Lördag 1 maj.
 Arrangör: IFK Växjö.
 Plats: Växjö.
 Anmälan: Anmälningstiden har utgått. Efteranmälan kan göras.

SM och VSM i terräng

Dag: Lördag-Söndag 1–2 maj.
 Arrangör: Örebro.
 Plats: Örebro.
 Anmälan: Senast 10 april.

VDM, DM och UDM arena

Löpningar: 100 m, 400 m, 1500 m.
 Dag: Onsdag 12 maj.
 Arrangör: IF UDD.
 Plats: Vägga IP Karlshamn.
 Anmälan: Senast 6 maj.

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 15 maj.
 Arrangör: Göteborgs FIF.
 Plats: Slottsskogsvallen Göteborg.
 Anmälan: Troligen fulltecknat. Kolla www.goteborgsvarvet.com

VDM, DM och UDM arena

Löpningar: 200 m, 800 m och 5000 m.
 Dag: Tisdag 25 maj.
 Arrangör: Ej utsedd.
 Anmälan: Senast 20 maj.

Stockholm maraton

Dag: Lördag 5 juni.
 Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens SK.
 Plats: Centrala Stockholm
 Anmälan: www.marathon.se/stockholm

Broloppet

Dag: Söndag 13 juni.
 Arrangör: MAI.
 Plats: Öresundsbron—Malmö stadion.
 Anmälan: Se www.broloppet.com

Tävlingsanmälare

Skidor-rullskidor:
 Tommy Hammar tel 0457-451325.
 Friidrott:
 Bennie Torstensson tel 0457-17160.

Tränings­tider

Torsdagar: Karlsnäs Kl 18:00.
 Rullskidor/Löpning.
 Söndagar: Karlsnäs Kl 09:45.
 Samling Kl 09:30.
 Rullskidor/Löpning.

TEKNIKTRÄNINGAR

vår & försommar 2004

<i>Datum</i>	<i>Moment</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Plats/vägvisn</i>
30/3	Kontrollplock	Kjell M	Saxemara, Bergamålahallar
6/4	SlingOl	Ankan&Håkan	Risanäs, Persborgskartan
13/4	Uppföljarträning	Per S	Fornanäs, Hultarondellen
20/4	Klassisk OL-bana	Mogge	TräskElofsudde, Mållsjön
27/4	Kort-OL	Per H	Silverforsen, Ankarcrona
4/5	VägvalsOL	Rune B	Sjöarp
11/5	Uppföljarträning	Jörgen E	Klintabäcken, F17-vakten
18/5	Klassisk OL-bana	Urban B	Lindet, Møljerud
25/5	DM-sprint	OK Skogsfalken	
1/6	VägvalsOL	Kjell Nero	Skärvögöl, Møljerud-Backaryd
8/6	Kort-OL	Ronnie P	Hultagölen
15/6	Klassisk OL-bana	Daniel S	Backaryds skola
22/6	Uppföljarträning	Göran F	Hyndekulla, Kallinge k:a
29/6	Kontrollplock	Jörgen N	Salsjön

Nu är hela vårens och försommarens träningsaktiviteter planerade vad gäller tisdagar. En del av klubbens medlemmar har fått äran att hålla i någon av dessa träningar! Ta en titt i kalendern här i bladet eller på hemsidan för att förvissa Dig om Du är en av Dem.

Ronneby OK har tagit fram handlingsregler för träningsverksamheten vad gäller orientering. I dessa står det bland annat hur en tisdagsträning skall utformas. I korthet gäller följande!

Träningen skall innehålla en HD 14 bana med skärmar. På de övriga banorna som läggs skall eller kan kontrollerna markeras med snitsel.

Förslagsvis kan en träning innehålla följande tre banalternativ: HD 14, ca 5 km och ca 8 km.

I de fall träningen är en s.k. uppföljarträning kan det vara lämpligt att lägga två kvalificerade ungdomsbanoor a´ ca 3km resp 5-6km.

Tänk på vad du har träningens samlingsplats, välj den med omsorg och tänk på att inte störa markägare.

Tanken är att Rok-bladet tillsammans med ROKs hemsida skall tjäna som informationsportal så att de träningsaktiva skall få upplysningar om träningens plats och tid. Detta innebär att klubbnytt i den lokala pressen ej skall behöva utnyttjas. Är du ändå osäker om vägvisning eller dylikt ta kontakt med under-tecknad eller någon annan i träningsgruppen.

Lycka till och tack på förhand!

C. Håkansson
ansvarig för teknikträning

Månadens Ros



Karlsnäsprojektet har nu pågått i 6 månader med syfte att förverkliga visionen om att göra Karlsnäsgården med omgivande terräng och naturområde till ett centrum för friluftsliv, motionsaktiviteter, friskvård och naturnära icke arena-bundna idrotter som orientering, skidåkning m fl.

Många personer har varit delaktiga i Karlsnäsprojekt, men denna månad tycker vi att rosen ska gå till **Göran Folkesson** för de hundratals timmar av sin fritid Göran hittills har lagt ned på att bli ledare och fixa sponsorer till Karlsnäsprojektet. En insats som klubben kommer att få stor glädje av i framtiden!



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 29 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.



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

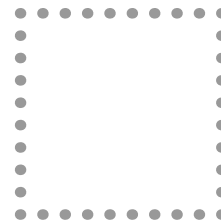
Telefon: 0457-460 016

Bokning: Lars Martinsson, 0457-155 80

Medlemsavgifter 2004: 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 2004

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	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
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 2004

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
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
	Erik Heinemark	0457-27000	070-5912590
	Kristina Aspvall	0457-79695	
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Daniel Smedenmark	0457-451326	070-2109582
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690