

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Silvermedaljer i kavlepremiären



D12 - Julia Smedenmark, Johanna Erlandsson och Margrete Aspvall.



H12 - Per Edvinsson, Björn Edvinsson, Olof Hedberg och Jakob Nilsson.

Vi har befunnit oss i gränslandet några veckor...

men den senaste veckan har orienteringen tagit över efter skidåkning. Det känns lite avlägset att det bara är två veckor sedan jag åkte skidor i perfekta skidspår.

Nu är det dags för de efterlängtade orienteringsträningarna på tisdagarna. Tack Johan och Malin för tisdagsträningarna och gymnastiken i vinter!

Många har under påskhelgen och idag haft fina framgångar i orienteringsskogarna. Grattis till er allihopa!

Efter en fantastisk inledning på orienteringssäsongen (när den äntligen kom igång) är vi många som hoppas på lika fina förutsättningar under hela säsongen. Vädret kan vi inte påverka, inte banorna och terrängen vi anmäler oss till heller. Då får vi ta tag i resten, den mentala inställningen och den fysiska konditionen. Oj, här fick jag en hel del att tänka på. Efter några säsonger utan träning sprang jag sjumannakavlen ihop med Birgitta. Jag fick en smärtande vad och blodad tand. Förhoppningsvis är vaden snart bra men den blodade tanden tänker jag behålla och bygga vidare på.

Vilken premiär det blev!

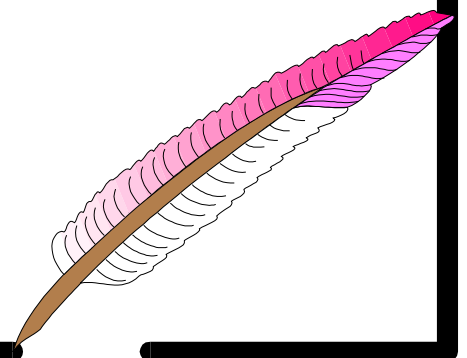
Ikväll var det dags för säsongspremiär för måndagsträningarna. 63 glada och härliga ungdomar hade tillsammans med föräldrar sökt sig till Silverplanen. Ni är efterlängtade och det verkar som om den längtan är ömsesidig! ♥♥-ligt välkomna allesammans. Den nya gruppindelningen tror jag blir väldigt bra. Vi får hjälpas åt vi ledare och föräldrar att fånga upp undringar och funderingar så att alla finner sig väl till rätta. Vi som varit med i föreningen ett tag har blivit hemmablinda och glömt hur det var att vara ny. Alla uttryck och kommentarer om sträcktider, sportident, klubben online, TC (tävlingscentrum), anmälan, vägvisning, samling, avstånd till start, startpunkt (man startar någon annanstans än vid startpunkten?) mm är nytt för många och inte alls så självklart.

Jag hade roligt ikväll och ser fram mot en lång och träningsflitig vår. Hoppas att min vad instämmer.

Det är emellertid inte enbart träningen som skall fungera och utvecklas. Hela den stora organisationen som Ronneby OK är skall också fungera och utvecklas. Vi har under vinterhalvåret fått väldigt mycket beröm av människor som hittat till klubbgården. Det sporrar och bär oss i det fortsatta arbetet. Vi får hjälpas åt och sporra varandra också. Det får mig osökt att tänka på de stora fågelsträcken som vi sett ett tag nu. Speciellt vildgässen som har ett suveränt teamarbete.

Varje fågel flyger med egna vingar, men genom att flyga i V-formation ökar flocken effekten med 71 % jämfört med om varje fågel flög ensam. **Lärdom:** människor som arbetar i en gemensam riktning och med en känsla av samhörighet kommer fortare och lättare till målet eftersom de får draghjälp av varandra. Så snart en gås faller ut ur formationen återtar den sin plats så fort som möjligt för att kunna dra nytta av lyftkraften från den framförvarande gåsen. **Lärdom:** Om vi hade lika mycket förnuft som en gås skulle vi ansluta oss till dem som strävar i samma riktning som vi själva önskar. När ledargåsen blir trött flyttar den bakåt i formationen och en annan gås intar tätplatsen. **Lärdom:** Det lönar sig att turas om att ta de tunga jobben och att dela upp ledarskapet sinsemellan. Gässen i formationen skriker bakifrån för att heja på de främsta till att hålla farten. **Lärdom:** vi måste se till att våra skrik från de bakre leden är uppmuntrande och inte tvärtom. När en gås blir sjuk eller skadad och inte kan följa med, lämnar två andra gäss formationen för att hjälpa och skydda den. De stannar tills gåsen antingen kan flyga igen eller dör. **Lärdom:** Om vi har lika mycket förnuft som gäsen kommer även vi att bistå och stödja varandra på detta sätt.

Barbro



Ungdomssidan

Träningar

Nu startar vårens ungdoms/nybörjarträningar på måndagar. Helt nytt upplägg när det gäller grupper. Inbjudan hittar du till höger.

Tävlingar

I påsk avgjordes 7-manna och här var våra ungdomar i full gång. I D12 kom laget Margrete Aspvall, Julia Smedenmark och Johanna Erlandsson (Stigmännen) tvåa endast 5 minuter efter segrarna Vimmerby.

H12 laget blev även dom två slaget endast av Orions lag. I laget sprang Björn Edvinsson, Per Edvinsson, Jakob Nilsson och Olof Hedberg. Här gjorde Per och Jakob ett kanonlopp på sträcka två och hade klart bästa tiden.

Program 2005

| | <i>Aktivitet</i> | <i>Ansvarig</i> |
|----------|---|-----------------|
| 9-10/4 | SSM Hästveda | Skogsfalken |
| 5-8/5 | Närkeresa INSTÄLLD (se ungdomssidan på BLOFs hemsida) | |
| 19-23/6 | Regionsläger i Blekinge | Vilse |
| 7/8-12/8 | Hällevikslägret (Nytt datum) | Stigmännen |
| 6-7/8 | GM Bohuslän | Dacke |
| 11-14/8 | USM-läger | Orion |
| 10-11/9 | USM Tjällmo | Orion |
| 17/9 | U-seriefinal | Vittus/Dacke |

Ungdomsserien

11/5 Ronneby
 18/5 Orion
 25/5 Vittus
 24/8 Dacke
 31/8 Ronneby
 17/0 Vittus/Dacke

Nytt för nästa år är att man även får springa sin egen tävling! Dessutom ska det finnas en knatteknatsbana med SportIdent till de minsta.

Blekingecupen

26/3 OK Vilse
 28/3 BroSö
 28/5 Orion DM-sprint
 30/6 Stigmännen klassisk
 9/7 Dacke
 13/8 Ronneby OK
 26/8 Skogsfalken DM-natt
 28/8 BroSö DM-klassisk
 3/9 Dacke DM-kort

I Blekingecupen räknas 5 av 10 tävlingar. 5 extra poäng för fullföljd natt-tävling

Ungdomskommittén



RONNEBY OK's
Måndagsträningar börjar 4 april.
Samling vid Silverplanens parkering
(Vid Brunnsbadet) kl 18.00

För att kunna tillgodose och stimulera alla barns utveckling har vi i år gjort lite förändringar och valt en ny gruppindelning. I stället för ålder kommer man delas in i grupper utifrån den färdighet man har.

Inom orienteringen beskriver man banornas svårighet med hjälp ett färgsystem som går från grön till svart där grön är den lättaste och svart bana är den svåraste.

Det här sättet att tänka i färger har vi använt oss av när vi placerat barnen i de olika grupper. Grupperna är ett förslag, och har man andra önskemål går det givetvis att ändra. Tanken är att barnen ska vandra upp i grupperna allt eftersom de lär sig mer och behöver ha nya utmaningar. Vi i Ronneby OK har dessutom "hittat på" lite egna grupper såsom Grön knatte, Gul + och Orange + eftersom vi ville ha några "mellansteg".

Här kommer en liten förklaring över vilka grupper som finns och vad barnen får öva sig på i respektive grupp. **Föräldrar är välkomna i alla grupper.**

Grön knatte: För våra yngsta som inte tar det så allvarligt. Föräldrar är med som stöd för sina barn. Ingen snitslad bana längre utan en vanlig lätt orienteringsbana som går längs stigar. Bilder på "glada" och "sura" gubbar sitter uppsatta på träden för att markera om man går rätt eller fel. Inga speciella orienterings genomgångar kommer att ges.

Grön: Vi tittar lite mer på kartan och vad de olika karttecknen betyder och hur vi kan följa de olika stigarna. Vi försöker lära oss "passa" kartan efter terrängen. Denna bana passar att börja springa själv eftersom det finns "glada" och "sura" gubbar som markerar om man är på rätt eller fel väg.

Vit: Här jobbar vi mycket med "passa" kartan och välja rätt stig åt rätt håll i korsningar. Fler kartecken kommer in och vi börjar även försöka lära oss avståndsbedömning. Kontrollerna sitter nära stigar.
Nu finns inga "glada" och "sura" gubbar som stöd.

Gul: Nu börjar vi gena i skogen mellan stigarna. Kontrollerna kan sitta en liten bit ifrån stigen. Vi börjar med att lära oss kompassen och kontrollbeskrivningen.
Lite grunder när det gäller höjdkurvor på kartan. Vi tränar vägval.

Gul +: Här klarar man en gul bana och vi jobbar istället på detaljer. Vi övar på att springa och läsa kartan samtidigt, göra mindre och kortare stopp, ligga före i tanken och kunna fatta snabba beslut.

Orange: Nu är det mindre ledstänger som man kan följa. Fler smådetaljer att läsa på, mindre kontrollpunkter och mer orientering med hjälp av höjdkurvor.

Orange +: Här klarar man en orange bana och vi filar istället på detaljer. Snabbare kartläsning genom att förenkla, sovra och läsa av "rätt" detaljer. Bestämma vägval i förväg. Kortare stopp vid kontroller och inläsning.

Har du några frågor så ring:
Ann-Christine Nero 247 52
Thomas Johannesson 26652
Kicki Lindström 16232

VÄLKOMNA !



ROK:s u-serie maj

ROK arrangerar Ungdomsserien onsdagskvällen den 11 maj 2005.

I år är det ROK som står som värd för den första deltävlingen i Ungdomsserien (östra kretsen). Tävligen kommer att gå av stapeln den 11 maj på Per Holmbergs nya Lugnevikarta (Härstorpssjön). ROK arrangerar också den femte deltävlingen den 31 augusti.

Nytt för i år är att ungdomarna får springa alla tävlingarna, alltså även den egna klubbens (om de inte har speciell terrängkännedom). Det blir spännande med fler deltagare på tävlingarna – och fler chanser att plocka poäng! Men samtidigt mister vi ju en del av arrangörsstaben.

Fler vuxna ROKare jämfört med tidigare, samt föräldrar till tävlande ungdomar, behövs därmed för att genomföra tävlingarna.

Efter många år med Lars Martinsson som tävlingsledare och arrangör allt-i-allo (TACK

Lars!) delar vi denna gången upp sysslorna redan på planeringsstadiet. Banläggare för majtävlingen är Ingela Smedenmark och Kristina Aspvall. Kartritare och bankontrollant är Per Holmberg. Lars Martinsson kommer att basa över TC, Daniel Smedenmark över sekretariatet och Agneta Pettersson över starten. Bengt Aspvall kommer att debutera som tävlingsledare.

Det är en härlig känsla att jobba med dessa ungdomstävlingar. Om du vet att du kan hjälpa till med tävlingen den 11 maj så mejla eller ring redan nu!

Hälsningar

Bengt

aspvall@stanfordalumni.org

0457-79695

Spring-cup 2005

| ÖPPEN HERR | | | | MIN/ KM | NAMN | VX PL | STR TID | TID EFTER |
|------------|------|----|-----|------------|------------------|----------|------------|--------------|
| STR | BANL | | | | | | | |
| 1 | 12,1 | km | dag | 5,19 | Gustav Näsman | 43 | 64,06 | 5,49 |
| 2 | 12,1 | km | dag | 5,15 | Oskar Håkansson | 34 | 63,10 | 11,17 |
| 3 | 7,3 | km | dag | | Ingemar Ericsson | | mp | |
| 4 | 14,7 | km | dag | 5,12 | Jon Engkvist | | 76,26 | |

Sjumanna 2005

| HERRAR | | LAG 2 | | | | | | | | | | |
|--------|----------|-------|---------------------|----|-------|-------|---------|-----------------|----|-------|-------|---------|
| STR | BANL | NR | NAMN | VX | KM | TID | TID | NR | VX | KM | TID | TID |
| | | | | PL | TID | EFTER | | | PL | TID | EFTER | |
| 1 | 8,61 km | natt | Jon Engkvist | 34 | 07.07 | 0,47 | 1.01.15 | Olof Nilsson | 58 | 08.47 | 15,08 | 1.15.36 |
| 2 | 5,82 km | natt | Thomas Johannesson | 11 | 06.46 | 1,00 | 0.39.22 | Håkan Lindström | 57 | 09.59 | 34,02 | 0.58.03 |
| 3 | 10,05 km | natt | Johan Håkansson | 21 | 08.19 | 17,10 | 1.23.32 | Fredrik Thurén | 52 | 08.29 | 51,51 | 1.25.11 |
| 4 | 8,23 km | dag | Gustav Näsman | 15 | 06.26 | 19,05 | 0.52.59 | Lukas Petersson | 42 | 07.08 | 59,28 | 0.58.41 |
| 5 | 11,27 km | dag | Christian Håkansson | 12 | 06.10 | 21,26 | 1.09.25 | Ted Gustavsson | 35 | 06.38 | 67,02 | 1.14.38 |
| 6 | 5,97 km | dag | Ingemar Ericsson | 9 | 06.16 | 24,22 | 0.37.24 | Magnus Thurén | 26 | 06.34 | 71,49 | 0.39.15 |
| 7 | 11,27 km | dag | Oskar Håkansson | 13 | 06.44 | 31,30 | 1.15.50 | Daniel Sols | | | 31,30 | ej godk |

| LAG 3 | | VX | KM | TID |
|-------------------|----|-------|----------|-----|
| NR | PL | TID | | |
| Stefan Näsman | 71 | 12.18 | 1.45.53 | |
| Urban Båth | 67 | 12.54 | 1.15.03 | |
| Stefan Jönsson | | | ej godk | |
| Per Holmberg | | 09.58 | 1.22.03 | |
| Daniel Smedenmark | | 09.06 | 1.42.30 | |
| Jon Nilsson | | | ej start | |
| Erik Heinemark | | | ej start | |

| DAMER | | LAG 2 | | | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|------------------|----|-------|-------|---------|-------------------|----|-------|---------|---------|
| STR | BANL | NR | NAMN | VX | KM | TID | TID | NR | VX | KM | TID | TID |
| | | | | PL | TID | EFTER | | | PL | TID | EFTER | |
| 1 | 6,23 km | natt | Sarah Olofsson | 20 | 09.25 | 7,16 | 0.58.41 | Ingela Smedenmark | 35 | 12.17 | | 1.16.34 |
| 2 | 5,45 km | dag | Teres Gustavsson | 16 | 08.36 | 12,56 | 0.46.48 | Kristina Aspvall | 42 | 13.48 | | 1.15.09 |
| 6 | 4,33 km | dag | Frida Nero | 12 | 08.20 | 20,04 | 0.36.04 | Veronika Aspvall | 40 | 10.36 | | 0.45.53 |
| 7 | 7,49 km | dag | Lina Nero | 12 | 08.50 | 29.37 | 1.06.06 | Susanne De Bourg | 40 | 12.29 | 1.53.03 | 1.33.29 |

April

| Dat | Träning | Ansvarig/Info | Avresa |
|-----|--|-------------------|------------------|
| 01 | | | |
| 02 | | | |
| 03 | OK Orion | | |
| 04 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 05 | SlingOL, saml. Fornanäs-Hultarondellen, start kl.17:30 | Pelle S | |
| 06 | Teknik-Träning (Hällaryd) avresa 1730 Stadshuset | Johan H 26932 | Stadshuset: 1730 |
| 07 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Oskar H | |
| 08 | | | |
| 09 | SSM, Hästveda Linköpings OK, J-cup | | |
| 10 | SSM, kavle Finspång, J-cup | | |
| 11 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 12 | Klassisk OL-bana, Saxemara IP, start kl 17:30 DM i terränglöpning Brunnskogen | Håkan&Ankan | |
| 13 | Natt-Träning | Johan H (Jan O) | |
| 14 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Oskar H | |
| 15 | | | |
| 16 | Hässleholms OK, elitserie | | |
| 17 | Hässleholms OK, elitserie Kalmar OK | | |
| 18 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 19 | Uppföljarträning, Sjöarp, start kl.17:30 | Rune | |
| 20 | Natt-Träning | Johan H (Ubbe) | |
| 21 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Oskar H | |
| 22 | Elitseriesprint | | |
| 23 | 10-Mila FK Göingarna | | |
| 24 | 10-Mila FK Göingarna | | |
| 25 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 26 | VägvalsOL, Persborgsgölen, start kl.17:30 | Kjell M | |
| 27 | | | |
| 28 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Oskar H | |
| 29 | | | |
| 30 | Torsås OK | | |

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-04-04.
Senaste versionen av kalendern finns på: www.rok.nu

Maj

| Dat | Träning | Ansvarig/Info | Avresa |
|------------|---|----------------------|---------------|
| 01 | Växjöloppet Ålems OK klassisk OK Gyngö (inställd) | | |
| 02 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 03 | KortOL, Skärsjön, start kl.17:30 | Heine/Oskar | |
| 04 | | | |
| 05 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 OK Ålme Stora Tuna IK | Gurra | |
| 06 | Stora Tuna IK | | |
| 07 | IFK Mora OK | | |
| 08 | Siljanskavlen | | |
| 09 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 10 | Uppföljarträning, Sänksjön, vägvisn F17 vakten, start kl.17:30 | Stefan J | |
| 11 | Ungdomsserien Ronneby | | |
| 12 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 DM, VDM 10000 m bana Vägga Karlshamn | Gurra | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | Klassisk OL-bana, Möljeryd, start. Kl.17:30 | Ubbe | |
| 18 | Ungdomsserien Orion | | |
| 19 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Gurra | |
| 20 | | | |
| 21 | Göteborgsvarvet | | |
| 22 | | | |
| 23 | Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 24 | Klassisk OL-bana, Skärvgöl-Avesjön, vägvisn. Karlsnäs, start kl.17:30 | Daniel S | |
| 25 | DM 5000 m bana Västra Mark, Karlskrona Ungdomsserien Vittus | | |
| 26 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Gurra | |
| 27 | | | |
| 28 | | | |
| 29 | | | |
| 30 | Tarzanbana Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45 | Ankan/Tompa | |
| 31 | Sprint-OL, Hultagölen, start kl.17:30 | Togge | |

Cykelvasan 2005

"8 stycken ROK:are genomförde i år Vasaloppet."

Så stod det på hemsidan, men det är nästan bud på att ändra det till 9 stycken ROK:are istället.

Söndagen den 6 mars var det alltså dags för, enligt många, årets höjdpunkt; Vasaloppet. Jag själv hade såklart PAN:s tävling inplanerad, men som vi alla vet blev den inställd. En hel tävlingshelg inställd, vad gör man då? Jo, man kör helt enkelt Cykelvasan, Sälen-Mora 90 km, på distans. Eller rättare sagt på elevhemmet Borgen i Olofström.

Klockan 6 ringde klockan och det var dags att gå upp. Därefter intogs en ordentlig grötkost och min kompis och (enda?) konkurrent Martina hade bakat scones med, dagen till ära. Efter en mycket god frukost var det dags att hämta utrustningen i Vallaboden (motionscyklarna i träningsrummet) och ställa dem till rätta på startlinjen på TC (framför tv:n i Martinas lägenhet).

Två varvs jogging runt Borgen som uppvärmning, luftförhållandena var perfekta. När det gäller nummerlapparna var det väldigt fri servering vid start, man tager vad man haver. Överdraget skulle sen lämnas i plastpåsar märkta med var och ens startnummer, och vid 8:00 gick starten. Alla började staka sej iväg på sina skidor och vi, ja vi började trampa för glatta livet.

Allt flöt på väldigt bra, och detta under ledning av vår tävlingsledare och coach Peter, en av dom få förutom Martina och jag som var

vakna så här dags en söndagsmorgon på Borgen. Vi passerade Smågan, Mångsbodarna och Risberg utan större problem. Så fort tåklungan uppe i Dalarna passerade en vätskestation gjorde även vi det. Vid varje station väntade en mugg med härlig blåbärssoppa och uppgifter om hur långt vi hade kvar. Vissa stationer var även matkontroller och då blev det hembakad Vasaloppsbulle. Vid Evertsberg började det göra riktigt ont i baken, men det var bara att kämpa på, och det var precis vad vi gjorde. Till slut hade vi passerat även Oxberg, Hökberg, Eldris och var äntligen i mål.

Tiden blev 3 h 51 min 47 sek.

Av någon outgrundlig anledning hade vi exakt samma tid som segraren Oskar Svärd. Efter målgången fick vi väldigt fina diplom och en krans att hänga runt halsen. Överdraget kunde vi hämta ut hos tävlingsledaren mot uppvisande av nummerlapp. Att cykla i nästan 4 timmar känns vill jag lova. Lite bakvärk är smällar man får ta. Men det var det värt, för fy vad kul vi hade.

Att frivilligt gå upp klockan 6 en egentligen ledig söndagsmorgon vet jag inte många som skulle göra. Men så har de förmodligen aldrig upplevt känslan av Cykelvasan heller. Det är nästa så man hoppas att PAN:s tävling blir inställd nästa år med. =)

Susanne De Bourg



Gökotta



**Torsdagen
den 5:e maj**

På Kristi himmelfärds dag, torsdagen den 5/5 är det åter dags för Ronneby OK:s gökotta. Ansvarig är precis som förra året Peter Henriksson.

Vi åker från Stadshuset **klockan 7.30** och precis som förra året åker vi mot "hemligt mål".

I förhoppningsvis vackert väder gör vi bland fågelsång och försommargrön-ska en kort vandring på lättgången stig fram till vårt mål för dagen.

Framme vid den "hemliga" platsen smakar det säkert bra med fika (som vi själva tar med vad vi vill ha) innan vi leker, tävlar, räknar gökar... eller bara ligger på rygg i gräset och njuter av tillvaron.

Du behöver inte anmäla dig i förväg, men om du har några frågor så kontakta Peter Henriksson (tfn. 27219).

Varmt välkomna!



Välkommen till FöreningsSparbanken

Skidor och friidrott

Skidor

Det otroliga fina skidföret under februari fortsatte under hela mars. När natursnön smälte bort med solens hjälp låg konstsnön kvar. Den har en fantastisk hållbarhet mot plusgrader och solsken. På skyddade delar av spåret kan inte märkas någon nämnvärd avsmältning. På dessa delsträckor ser det ut som om det går att åka skidor en bit in i april månad. Tack vare konstsnöspåret har vi haft ett 65-tal skiddagar trots att kylan infann sig sent. Tävlingsmässigt har ROK-åkarna i vinter hävdad sig väl. I Vasaloppet belade ROK-åkare de två främsta platserna bland Blekinges deltagare.

Vi har under månaden arrangerat flera ungdomstävlingar samt klubbmästerskapet på skidor.

Bo Gunnar har fortsatt att smala klasser för kommunens skolor för skidåkning vid ett flertal tillfällen

Vasaloppet, 90 km

Två ROK-åkare placerade sig i Blekingetoppen. Det var Stefan Ulmestål och Stefan Karlsson i nämnd ordning.

Resultat herrar:

| | | | |
|-------|------------------|---------|---------------|
| 519 | Stefan Ulmestål | 4,45,21 | Bäste bleking |
| 769 | Stefan Karlsson | 4,56,52 | 2:e " |
| 5462 | Bo Gunnar Olsson | 7,03,54 | 15:e " |
| 6859 | Håkan Losbrant | 7,41,35 | 22:e " |
| 10447 | Peter Ågren | 9,52,45 | 45:e " |

I lagtävlingen som omfattar 3 man blev ROK överlägset bästa Blekingeklubb med tiden 16,46,07 (Stefan Ulmestål, Stefan Karlsson, Bo Gunnar Olsson)

Resultat damer:

| | | | |
|------|------------------|----------|-------------|
| 710 | Lina Nero | 9,08,43 | 3:e bleking |
| 880 | Lena Henriksson | 9,52,45 | 4:e " |
| 1122 | Annica Backström | 11,09,45 | 5:e " |

Öppet Spår 90 km

Resultat herrar

| | |
|---------------------|----------|
| Ingemar Ericsson | 5.55,01 |
| Johan Håkansson | 6,28,54 |
| Tommy Hammar | 6,51,46 |
| Thomas Johannesson | 7.09.58 |
| Christian Håkansson | 7.24.56 |
| Stefan Näsman | 8,52,22 |
| Peter Rolfmark | 10.12.10 |

Halvvasan 4,5 km

| | |
|--------------------|---------|
| Bernt Andersson | 3,14,53 |
| Sven-Åke Lindström | 3,16,51 |

Kortvasan 30 km

| | |
|----------------|---------|
| Lage Åkesson | 2,25,14 |
| Anders Månsson | 2,43,29 |

KM skidor

KM åktes under fina förhållanden med 24 delt.

Klubbmästare: Herrar Ingemar Ericsson
Damer Sarah Olofsson

Resultat 10 km

| | | |
|------|---------------------------|-------|
| H 21 | 1. Ingemar Ericsson | 31,37 |
| | 2. Stefan Karlsson | 32,46 |
| | 3. Lars-Olof Månsson | 34,28 |
| | 4. Paul Henning | 36,08 |
| | 5. Hasse Appelros (Grän.) | 37,12 |
| | 6. Jon Engkvist | 37,58 |
| | 7. Erik Heinemark | 38,10 |
| | 8. Tommy Hammar | 38,13 |
| | 9. Sven Svensson | 39,26 |
| | 10. Stellan Sund | 44,27 |
| | 11. Sven-Åke Lindström | 46,53 |
| | 12. Torsten Svensson | 47,10 |
| | 13. Morgan Olausson | 47,52 |
| | 14. Jörgen Nilsson | 48,35 |
| | 15. Lars Martinsson | 49,44 |
| | 16. Rune Bengtsson | 50,34 |

H 17-20 1. Olof Nilsson 44,06

Resultat 6,6 km

D 21. 1. Sarah Olofsson 32,52

2. Barbro Engkvist 37,35

H 15-16 1. Jon Nilsson 38,15

Resultat 1,7 km

H 10. 1. Per Edvinsson 9,26

2. Carl Hedberg 13,30

H 11-12 1. Björn Edvinsson 9,55

Karlsnäs ungdomsskida

En tävling för ungdomar upp t.o.m. 18 år som arrangerades av ROK. Några utmärkta resultat noterades här av bröderna Olof och Måns Sandgren OK Orion på 5 km. Olof i H 15-16 hade tiden 17,24 och Måns i H 13-14 med tiden 18,37.

ROK-resultat 3,4 km:

H 12 1. Christoffer Gustavsson 18,17

D 12 1. Sara Petersson 22,57

H - 9 1. Samuel Gisselson

2. Simon Gisselson

Skolmästerskap Ronneby Kommun

Skolmästerskapen samlade ett 50-tal startande i såväl fri stil som klassisk. Deltagare från ROK segrade i flera årskurser

ROK-resultaten:

800 m

Årskurs 3. 1. Per Edvinsson 4.08

1,7 km

Årskurs 5 1. Björn Edvinsson 8.40

2. Olof Hedberg 9.42

Årskurs 6 1. Fredrik Henriksson 8.25

2. Christoffer Gustavsson . 10.53

1. Sara Petersson 12.33

Kalle Anka Cup

Kalle Anka Cup kördes på Påskafton. Tre tappra kom till start. Det låga deltagarantalet förklaras av att orienteringarna kommit igång för fullt varför många valde denna nu så sent på skidsäsongen.

Resultat Ski-cross 450 m

D 13 1. Sara Petersson 2,00

H 11 1. Mikael Losbrant 2,53

H 10 1. David Losbrant 3,01

Skidspåren

P.g.a. alla stormfällda träd har vi ej kunnat använda 5 och 10-kmspåren. Området kring el- och konstsnöspåret har dock utnyttjats maximalt. Det har gått att välja mellan flera spåralternativ. Det längsta uppgick till 3,7 km. Flera tusen personer har nyttjat spåren i vinter. Lars-Olof har sett till att de hållit högsta klass. Det är åtskilliga gånger de har preparerats i vinter. Tack Lars-Olof för ett gott arbete.

Rullskidor

När nu skidsäsongen lider mot sitt slut tar rullskidorna över med massor av tävlingar ända fram till sen höst

ROK arrangerar en tävling i fri stil i början av juni. Karlsnäsrollen i klassisk stil går lördagen den 3 september.

Aktuella rullskidtävlingar maj-juni

OK Gyngge

Ev. tävlingar i fri teknik i maj månad.

Ronnebyrullen

Dag: Söndag 5 juni

Längd: 24 och 12 km

Individ. Start. Fri teknik

Anmälan: Senast 2 juni

Friidrott

Friidrotten med terräng- och långlopp sätter nu igång på allvar. ROK tillsammans med FIF Gnistan arrangerar DM i Brunnskogen tisdagen den 12 april.

Aktuella tävlingar april maj juni får Du upplysningar om i ROK-bladet för mars.

Ett fel har insmugit sig i texten om Broloppet. Dag skall vara lördag den 18 juni och ej den 6 juni.

Sylvesterloppet, 31 dec. 2004

Vi har ett resultat att redovisa härifrån.

10 km M 40 3. Ulf Söderstam..... 41,14

Tävlingsanmälare

Friidrott:

Bennie Torstensson tel 0457/ 17164

Rullskidor:

Tommy Hammar tel 0457/ 45 13 25

Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00

Rullskidor/Löpning

Söndagar: Karlsnäs kl 09.45

Samling kl 09.30

Rullskidor/ Löpning

Annons

Skid-och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdagen den 21 april kl 19.30.

Vår tävling som var inplanerad till 20:e mars kommer att genomföras lördagen den 13:e augusti 2005. TC: Sjöarp.

Rune B

ETT STORT TACK!

Vi vill ge hela festkommitten och spexgänget i Ronneby OK ett stort tack för den trevliga klubbfesten. Ingen nämnd och ingen glömd. Vi vet att mycket arbete låg bakom att ordna denna kvällen.

INGE och GISELA

SARAH OLOFSSON och
TORGNY LINDSTRÖM
har flyttat! Nya adressen är:
SKEPPAREVÄGEN 3
37297 RONNEBY

Månadens Ros



Det har varit bra fart på skiduthyrningen vid Karlsnäs under hela skidsäsongen. Tack vare uthyrningen har många, både barn och vuxna, fått chansen att prova på denna fantastiska sport. Vid flera tillfällen har varenda skida i skidboden varit utlånad.

Det är framför allt en person i klubben som ständigt har funnits i skidboden och hjälpt till med att passa ut skidor, med vallning och mycket annat. Han har dessutom ordnat flera skidträningar för barnen. Månadens ros går till **Bo-Gunnar Olsson!**



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 28 april*. Var god respektera detta datum!



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



Ronneby orienteringsklubb

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

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

Medlemsavgifter 2005: Ungdom 100 kr, Över 21 år 250 kr, Familj 600 kr, Stödmedlem 150 kr

ROK på Internet: <http://www.rok.nu> E-post: rok@rok.nu

B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2005

| | | | | | |
|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------|
| Ordförande | Barbro Engkvist | Sjuhalla | 370 24 Nättraby | 0455-494 12 | 0709-722058 |
| Kassör | Lennart Smedenmark | Box 17 | 370 12 Hallabro | 0457-451 326 | 070-5715984 |
| Sekreterare | Rune Bengtsson | Sjöarp | 370 10 Br. Hoby | 0457-804 04 | |
| Egna arrang. | Patrik Karlsson | Kolshultsvägen 2 | 370 17 Eringsboda | 0455-70030 | 0708-879624 |
| Träning & Tävl. | Jörgen Nilsson | Hjälmsavägen 62 | 370 10 Br. Hoby | 0457-80696 | |
| 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 | Per Engkvist | Sjuhalla | 370 24 Nättraby | 0455-49412 | 070-8943870 |
| Ledaransvarig | Morgan Olausson | Möljeryd 1607 | 372 92 Kallinge | 0457-460161 | |
| | Kristina Lindström | Trädgårdsgatan 10 | 372 36 Ronneby | 0457-16232 | |

Några andra funktionärer under 2005

| | | | |
|--------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|
| Dataansvarig | Thomas Johannesson | 0457-266 52 | 070-8867280 |
| Kartansvarig | Patrik Karlsson | 0455-70030 | 0708-879624 |
| Lotteriansvarig | Barbro Engkvist | 0455-494 12 | 0709-722058 |
| Markkontaktman | Lennart Erlandsson | 0455-332107 | 070-3950612 |
| | Lennart Persson | 0457-314 08 | |
| Märkesombud | Per Svensson | 0457-16868 | 0709-78 73 99 |
| ROK-bladet | Per Holmberg | 0457-165 81 | 073-6936365 |
| | Erik Heinemark | 0457-27000 | 0708-576008 |
| | Susanne DeBourg | 0455-49852 | 0733147744 |
| Webbredaktör | Gustav Näsman | 0457-129 80 | 070-5878699 |
| Tips & Bingo Karlsnäs | Britt-Marie Fagberg | 0457-131 58 | |
| Tävlingsanmälare orientering | Stefan Jönsson | 0457-25067 | 0709-443659 |
| Tävlingsanmälare friidrott | Bennie Torstensson | 0457-17160 | 0768-913484 |
| Tävlingsanmälare skidor & rullskidor | Tommy Hammar | 0457-451325 | |
| Försäkringsansvarig | Göran Folkesson | 0457-171 66 | 0709-707690 |
| Projekt Karlsnäsgråden | Göran Folkesson | 0457-171 66 | 0709-707690 |
| | Per Engkvist | 0455-49412 | 070-8943870 |
| | Carina De Bourg | 0455-49852 | 0708-331977 |
| | Roland Edvinsson | 0457-16232 | |
| | Lars Martinsson | 0457-155 80 | 0706 64 66 47 |
| | Tommy Hammar | 0457-451325 | |