

# ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

## *Damerna 21:a i Spring Cup!*



*Strålande danskt vårväder ...  
För det vita i bakgrunden kan väl inte vara snö?*

## Tack för förtroendet att leda ROK in i framtiden!

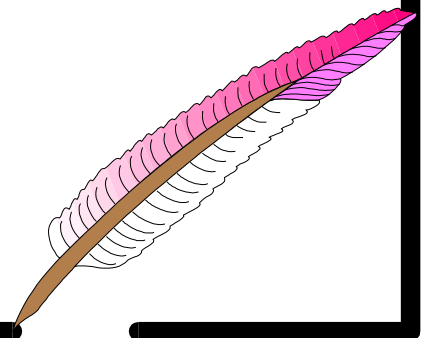
Jag vill även passa på att tacka Barbro för de fem framgångsrika år som hon varit ordförande i klubben. Under hennes ledarskap har vi medlemmar utträttat otroligt mycket. Som exempel kan nämnas arrangörskapet för Skol-SM, den blomstrande ungdomsverksamheten, niondeplatsen på 10-Mila, ett antal topplaceringar på SM, men självklart även Karlsnäs-projektet med konstsnöspår, kanotled, vandringsled mm.

För er som inte vet vem jag är så kommer här en kort presentation. Jag är född och uppvuxen i skånska Osby men flyttade efter lumpen i Eksjö till Ronneby 1995. Numera bor jag på Hulta tillsammans med min fru Anna och barnen Tova och Oskar. Jag tränar och tävlar i orientering, rullskidor och längdskidor på hyfsad nivå, har bland annat representerat Sverige på Militär-VM och varit med i Ronnebys budkavlelag. På fritiden arbetar jag i Försvaret som chef för IT-avdelningen i Ronneby.

Jag är övertygad om att en stor bredd och bra ungdomsverksamhet är det som skapar en stark elit. För att nå dit behövs tydliga målbilder som alla medlemmar känner till och kan ställa sig bakom samt att det finns planer för att förverkliga dessa mål. I styrelsen har vi därför startat upp en arbetsgrupp med uppgift att arbeta fram klubbens långsiktiga målsättning. Det övergripande målet skall därefter brytas ner och bearbetas av respektive kommitté. Tydliga mål ska leda Ronneby OK framåt och skapa delaktighet i vår förenings framtid.

Allt går att uppnå om man bara vågar och vill.

*Ingemar Ericsson*



# Ungdomssidan

## Måndagar

Knattegympan är nu slut för säsongen. Stort tack till alla som fixat och arrangerat detta.

Nu börjar istället de populära orientering/nybörjarträningarna på måndagarna istället. Precis som förra året kör vi på olika platser runt Ronneby för att utvecklas så mycket som möjligt.

Måndagen den 10 april börjar vi och platsen är då Bäckhästen. Samling 18.00 för genomgång.

I detta nummer hittar du en lista över de handledare som är uppsatta de olika gångerna. Det behövs många för att ta hand om alla våra ungdomar så är du inte uppsatt men har möjlighet att komma så gör det. Du behövs garanterat!

Program för måndagarna

- |          |  |
|----------|--|
| 10 april | Bäckhästen (Brunnsparken)                    |
| 17 april | Annandag påsk ingen träning                  |
| 24 april | Cirkusplatsen                                |
| 1 maj    | ingen träning                                |
| 8 maj    | Härstorpssjön                                |
| 15 maj   | Kallingegölen (Östra vägen Ronneby-Kallinge) |
| 22 maj   | Kallingegölen Djungelracet                   |
| 29 maj   | Salsjön (gamla vägen mot Bräkne-Hoby)        |
| 5 juni   | Brunnsparken                                 |

## Tisdagar

På tisdagar finns även möjlighet att vara med på övriga klubbens orienteringsträningar. Banor för de som är lite duktigare och kan klara en lätt bana själv. Normalt inga handledare. Info finns här på hemsidan och i ROK-bladet.

Vissa tisdagar kommer det att vara uppföljarträningar. Mer information och en lista över faddrar och barn hittar du i detta nummer.

## Läger

Den 22-23 april åker vi på läger igen, denna gång på "Per & Kersti Cup" i Värnamo. Inbjudan till detta läger hittar du i detta nummer. Senast den 12 april ska den vara gjord.



## U-program för våren/sommaren

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Typ</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats/kommentar</i>
10 april	mån	Träning		Bäckahästen (Brunnsparken)
16 april	sön	B-cup	OK Dacke	Rödeby
17 april	mån	Tävling	OK Dacke	Rödeby
22-23 april	lör-sön	Läger/Tävling	OK Stigen, Värnamö	Familjeläger med tävlingar
24 april	mån	Träning		Cirkusplatsen
25 april	tis	Uppf		Saxemara IP
1 maj	mån	Helg		
2 maj	tis	Uppf		Sjöarp
3 maj	ons	U-serie	OK Dacke	Rödeby
8 maj	mån	Träning		Härstopssjön
10 maj	ons	U-serie	Ronneby OK	Kallinge
15 maj	mån	Träning		Kallingegölen (Östra vägen Ronneby-Kallinge)
17 maj	ons	U-serie	OK Orion	Jämjö
20 maj	lör	B-cup	Ronneby OK	Sprint DM
22 maj	mån	Träning		Kallingegölen
29 maj	mån	Träning		Salsjön (gamla vägen mot Bräkne-Hoby)
5 juni	mån	Träning		Brunnsparken
13 juni	tis	Uppf		Angleryd
30 juni	fre	B-cup	Stigmännen	Hällevik, Karlshamn
1-2 juli	lör-sön	Tävling	Emmaboda/Lessebo	TJOGET
10-11 juli	mån	Tävling/Läger	Kalmar OK	Ölandssprinten

### Förklaring

U-serie	Ungdomsserie
B-cup	Blekingecupen
Uppf	Uppföljarträning

För mer info angående Blekingecupen och ungdomsserien se Blekinge orienteringsförbunds hemsida (länk finns på ROK:s länksida) under ungdom.

### Hemsidan

Sist men inte minst. Som vanligt...ha koll på klubbens hemsida [www.rok.nu](http://www.rok.nu). En av Sveriges absolut bästa hemsidor. Här hittar du oftast allt du behöver veta!

Har du inte sett det än så har även ROK:s ungdomssida på [rok.nu](http://rok.nu) fått sig en ansiktslyftning, både tekniskt och info mässigt. "Webber has done it again".

*Ungdomskommittén*

Hurra! Vi blir vinnare båda två.



## Uppföljarträningar våren -06

25 april Saxemara idrottsplats  
2 maj Sjöarp *Fler till hösten*  
13 juni Angleryd

## Uppföljarlista våren -06

Både uppföljare (mentor) och den som blir uppföljd meddelar respektive vid förhinder.

Olof N	Roger
Lukas P	Jon E
Jon N	Gurra
Fredrik H	Oskar H
Olof H	Chrille
Lucas B	Tompa
Björn E	Togge
Per E	Peter H
Jakob N	Magnus T
Carl H	Per S
Alfred S	Jörgen N
Erik F	Erik H
Andre A	Lennart S
Peter M	Gustav P
Ingela S	Ubbe B
Kristina A	Sarah O
Lisa R	Sara G
Josefin P	Håkan Fo
Kajsa D	Ankan
Veronika A	Ester
Karin S	Stefan N
Anna J	Rolle E
Sara P	Daniel S
Margrete A	Birgitta O
Gabriella I	Anna E
Julia S	Bengt A
Cajsa B	Lena H
Rebecka Å	Marie M
Ingrid R	Lars M
Tobias N	Patrik K
<b>Reserv</b>	
Johan H	Per H
Jan O	Jösse

Som uppföljare fungerar du som en *mentor*. Du förvisar dig om hur långt din adept kommit för att kunna öva och utvecklas på rätt nivå. Det betyder att det inte enbart räcker att springa tre träningar på våren tillsammans utan passa på att titta på vägval efter tävlingar, diskutera träning, mental styrka, titta på gamla kartor och diskutera vad som just din adept behöver jobba vidare med. Kan- ske ni hittar flera tillfällen för uppföljning och därmed utveckling.

**Ni som blir uppföljda: ställ frågor om allt ni undrar över, be om tips Passa på, uppföljarna ställer upp för just dig.**

### Du mentor:

Kör hårt med :

- tumgrepp
- passa kartan
- kartkontakt
- planera vägval innan
- anpassa farten
- fighting spirit

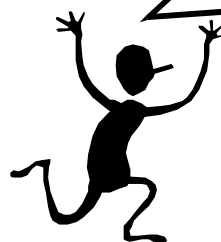
anpassa nivån efter hur långt de kommit



Har jag missat någon som vill ha uppföljning hör av dig till Ann-Christine (Ankan) Nero 0457-24752.



Nu springer vi.  
Vi ses på träningarna.  
**KOM IGEN!**



# Familjeläger i samband med Vårens roligaste tävling

## Per & Kersti Cup i Värnamo 22-23 april

Det här är tävlingen där våra ungdomar står i fokus. Dag 1 springer man individuellt och dag 2 är det stafett.

Tävlingen är speciellt anpassad för de som är sugna på att springa sin första tävling för säsongen. Vi föräldrar följer med och stöttar och kanske springer med som "skugga" för de som så vill.



Vilka kan  
vara med  
på lägret?

ALLA kan vara med! Nybörjare och redan tävlingsvana. Inskolning, U-klasser och ordinarie tävlingsklasser finns som vanligt.

Vi övernattar på hårt underlag i Finnvedens gymnasium. Middag lördag, kvällsfika lördag och frukost söndag äter vi tillsammans på skolan.

Reser till Värnamo gör vi med egna bilar. Samling vid Stadshuset i Ronneby på lördagsmorgonen kl 07.30. Första start är kl 11.00.

Kostnad för mat och logi är max 150 :- per person.

Anmäler er gör ni på klubben Online eller till Kicki Lindström på 0457-162 32 alt. mail: rolle.kicki@telia.com.

**Anmälningstiden är förlängd t o m den 12 april.**

Frågor kan ställas till Kicki eller Rolle 0457-162 32 eller till "Ankan" 0457-247 52.

Om Du vill läsa mer om Per & Kersti Cup hittar Du information på [www.okstigen.nu](http://www.okstigen.nu).

## Ledare till vårens måndagsträningarna 2006

Jaha, nu är snart våren här ... Ungdomsträningarna var planerade att börja d. 3 april men på grund av snödjupet skjuter vi fram starten en vecka och hoppas på mera barmark.

Många är ni som gjort det möjligt för oss att ta hand om och utveckla alla våra ROK-ungdomar både yngre och äldre. Här är en lista över de handledare som är uppsatta som önskvärd hjälp vid de olika träffarna. Om ni inte kan försök ordna ersättare och meddela "Ankan" eller Kicki. Naturligtvis är du välkommen att hjälpa till hur många gånger du vill och är du inte uppsatt på listan, så välkommen vi behöver dig!!

**10 april Bäckahästen** Torgny L, Gustav P, Ingela S, Sarah O, Lennart S

**24 april Cirkusplatsen** Gustav N, Agneta P, Lars M, Ragnar O, Rune B

**8 maj Härstorpsjön** Chrille H, Olof N, Anne A, Jacob S, Björn G

**15 maj Kallingegölen** Oskar H, Per S, Helen R, Mogge O, Magnus T

**22 maj Kallingegölen** Erik H, Ubbe B, Jan O, Bengt A, Lukas P

**29 maj Salsjön** Lars S, Carina D, Åsa N, Anders E, Kjell M

**5 juni Brunnsparken** CUP tävling ALLA behövs

Vi har ju delat upp ungdomarna i grupper efter ålder och OL-vana och här är gruppledarna.

**Grön Knatte** Anna och Ingemar Ericsson

**Grön** Thomas (Tomp) Johannesson och Barbro Engkvist

**Vit** Kristina Aspvall och Daniel Smedenmark

**Gul** Stefan Näsman och Jörgen Nilsson

**Gul +** Peter Henriksson och Stefan (Jösse) Jönsson

**Orange/Röd** Ann-Christine (Ankan) Nero , Håkan Forsman  
Ester Gil Roger Casal



# April

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Skogsfalken INSTÄLLD Tockarp		
02	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30 Skogsfalken INSTÄLLD Ultralång-SM INSTÄLLD Malmö OK	Tommy	
03			
04	Ol-träning Gärestadvägen 17:30	Kjell M	
05	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
06	Rullskidträning Karlsnäs 18:00 Löpträning Karlsnäs 18:00 Uppföljarmöte Karlsnäs 19:30	Tommy Oskar	
07			
08	Orion (SSM+lång)		
09	Orion (SSM stafett+medel)		
10	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00	Ankan/Tompa	
11	Sling-OL, Träskoelofsudde, Mällsjön 17:30 (gemensam start)	Birgitta & Ragnar	
12			
13	7-manna Hässleholm		
14	7-manna Hässleholm Ryssbergsloppet	Bennie	
15	Sprint-SM, Silva Juniorcup		
16	Löp- o rullskridträning Karlsnäs 09:30 Dackefejden Andrarums IF, medeldistans	Tommy	
17	Dackefejden Elitserien, Andrarum Silva Juniorcup, Löftan		
18	Klassisk OL-bana, Avesjön Karlsnäs NV, 17:30	Ubbe	
19	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
20	Rullskidträning Karlsnäs 18:00 Löpträning Karlsnäs 18:00	Tommy Oskar	
21			
22	Per & Kersti Cup Elitserien Tibro medel Hästvedadubbeln		
23	Per & Kersti Cup Elitserien, Tibro Lång Hästvedadubbeln		
24	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00 Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00	Ankan/Tompa Håkan Fransson	
25	Uppföljarträning Saxemara IP, 17:30	Håkan Fransson & Jan Olofsson	
26	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
27	Rullskidträning Karlsnäs 18:00 Löpträning Karlsnäs 18:00 ROK-bladet manusstopp	Tommy Oskar Per H	
28			
29	10-mila		
30	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30 10-mila	Tommy	

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	OK Älme Växjöloppet	Bennie	
02	Uppföljarträning, Sjöarp, start från 17:30	Rune	
03	Ungdomsserien Dacke		
04	Rullskidor Karlsnäs 18:00 Löpträning Karlsnäs 18:00	Tommy Per H	
05			
06	SM o Veteran-SM i terräng, Allingsås Humlestafetten Ryssbergets IK Silva Juniorcup, Skogsstjärnan Lång EM Estland Markaryd	Tommy Tommy	
07	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30 Silva Juniorcup, Skogsstjärnan, medel EM Estland Markaryd	Tommy	
08	Ungdomsträning Härstorpsjön 18:00 EM Estland		
09	Kontrollplock, Härstorpsjöns badplats, 17:30 EM Estland	Per H	
10	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvalen 18:00 Ungdomsserien ROK	Håkan Fransson	
11	Rullskidor Karlsnäs 18.00 Löpträning Karlsnäs 18:00 EM Estland	Tommy Per H	
12			
13	EM Estland		
14	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30 EM Estland	Tommy	
15	Ungdomsträning Kallingegölen 18:00	Ankan/Tompa	
16	Klassisk OL-bana, Långgöl/Möljeryd (SM-kartan) 17:30	Danne Smedenmark	
17	Ungdomsserien Orion		
18	KM i terräng Karlsnäs 18:00	Anders Månsson	
19			
20	DM Sprint, Galtsjön, Ronneby OK Göteborgsvarvet, halvmaraton	Bennie	
21	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30	Tommy	
22	Ungdomsträning Kallingegölen 18:00 (Djungelracet) Löpteknik/Intervallträning Brunnsvalen 18:00	Ankan/Tompa Håkan Fransson	
23	Sprint-OL, Sörby Silverforsen, 17:30	Stefan Näsman	
24			
25	Kristi Himmelfärdsdag Elitserien, Stora Tuna Sprint		
26			
27	Elitserien, Ljusdal, medeldistans 31st International Ostsee-Orienteering Event		
28	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30 31st International Ostsee-Orienteering Event	Tommy	
29	Ungdomsträning Salsjön 18:00	Ankan/Tompa	
30	Kontrollplock, Persborgsgölen, 17:30	Henriksson/Hedberg	
31			

# Maj

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2006-04-05.  
Senaste versionen av kalendern finns på: [www.rok.nu](http://www.rok.nu)

# ***Löpteknik/intervallträning för förbättrad löpkapacitet***

Som en uppföljning av de pass som kördes i Sunnahallen i vintras så är det nu planerat 10 träningspass där vi skall odla upp vår förmåga att springa fortare och mer rätt tekniskt.

Följande datum är planerade:

5:e april – uthållighetsbetonad intervall stege

19:e april – 200 m´ s intervaller med kort vila/löpskolning

24:e april – Negativ stege medel (längsta intervallen i början)

26:e april – Lättning inför 10-mila – Intervaller löpning utför

10:e maj – Medeldistans intervall med testlopp 1000 m + snabbstyrka

22:e maj – Lång tempo stege + snabbstyrka

7:e juni – Negativ stege lång (längsta intervallen i början)

12:e juni – Lättning inför Jukola – Intervaller löpning utför

21:e juni - 200 m´ s intervaller med kort vila/löpskolning

Mer detaljerat om passen kommer att dyka upp på hemsidan 3 – 4 dagar innan. De som deltagit i Sunnahallen kommer att känna igen en del, men det blir en del nyheter som tex snabbstyrka och mer löpskolnings betonade övningar.

Snabbstyrka är en typ av styrkegymnastik där tempo i övningarna är i fokus.

Hänsyn till elitens tävlingar har tagits vid upplägget av träningar och det är två mål under våren som har varit primära och det är Tiomila och Jukola.

Träningarna är öppna såväl för elit, motionärer som ungdomar. Givetvis hoppas vi att så många som möjligt deltar och tar chansen att utvecklas.

Undertecknad kommer i möjligaste mån att driva på, pusha och kommentera era ansträngningar.

Plats: Brunnsvallen om ej annat meddelas på hemsidan

Tid: kl 18.00

Lycka till och tack på förhand!

***Håkan Fransson***

# Spring-cup-06

ÖPPEN HERR				LAG 1			VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	10,3	km	dag	6,27	Oskar Håkansson	74	66,26	2,22	
2	10,3	km	dag	6,04	Christian Håkansson	47	62,31	7,42	
3	7,9	km	dag	6,47	Gustav Näsman	56	53,37	19,16	
4	13,1	km	dag	5,52	Roger Casal	<b>53</b>	76,57	23,59	

ÖPPEN DAM				LAG 1			VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	7,1	km	dag	7,59	Frida Nero	68	56,38	10,13	
2	7,1	km	dag	7,56	Sarah Olofsson	44	56,19	13,43	
3	9,2	km	dag	7,25	Esther Gil Brotons	<b>21</b>	68,17	21,14	

*Torgny Lindström*

## Rune vann kilometerligan efter kupp!

För er som inte känner till den s.k. *kilometerligan*, så kan jag berätta att det är en tävling vi har haft på hemsidan sedan 1:a januari i år. Den har gått ut på att åka så många kilometer längdskidor som möjligt fram till 31:e mars. Givetvis så har inte alla medlemmar varit med i tävlingen och alla har inte fyllt i alla sina kilometer.

Toppen av ligan har sett ut ungefär likadant hela tiden, men plötsligt när det bara var någon vecka kvar av tävlingen så dyker Rune upp från ingenting som ny tvåa. Det visade sig att han hade tjuvåkt hela vintern utan att ha fört in en enda kilometer på hemsidan. Nu förde han istället in alla kilometer på en och samma gång. Efter ytterligare några dagar var han överlägsen etta på listan. Med bara några dagar kvar fram till deadline var det omöjligt för oss andra att komma ifatt. Smart av Rune, men nästa år kommer vi att vara förberedda! För mig personligen var det extra svårt att komma ikapp, eftersom min ena skida inte längre är åkbar. Den gick nämligen i två delar under KM. Samma sak hände mig i början av säsongen. Verkar som om mitt frånskjut är alldeles för kraftigt för Peltonens träskidor...

Ja, så måste det vara. Jag får försöka få bort lite av benmuskulerna till nästa säsong.

### Top 10

1. Rune Bengtsson ..... 900 km
2. Ingemar Ericsson ..... 759 km
3. Jacob Svensson ..... 658 km
4. Thomas Johannesson ..... 546 km
5. Erik Heinemark ..... 525 km
6. Ingemar Månsson ..... 501 km
7. Sara Giselsson ..... 390 km
8. Björn Edvinsson ..... 380 km
9. Olof Hedberg ..... 374 km
10. Stefan Näsman ..... 352 km



*Åkare med starkt frånskjut bör inte köpa Peltonen!*  
**Erik Heinemark**

# Skidor och friidrott

## Skidor

Den fina skidvintern har fortsatt under mars månad. Frågan är om vi någonsin haft så fint skidföre, som de första veckorna i mars med oftast strålande sol, köldgrader och 50-60 cm tjockt snötäcke. Vi har haft skidföre varje dag 19 dec-31 mars. Det blir 103 dagar. De första 9 dagarna enbart på konstsnö. Dessutom hade vi preparerade spår en vecka i slutet av november. När detta skrives den 27mars har det blivit omslag i vädret till plusgrader, men med ett det tjocka snötäcket kan vi nog åka skidor en bit in i april. Mycket folk har utnyttjat spårren. Vi beräknar att vi haft 7-8000 besök.

ROK-åkarna har i vinter uppnått många utmärkta resultat. Sålunda belade ROK-are de tre främsta platserna bland blekingarna i Vasaloppet. Vi har under månaden arrangerat KM på skidor med 21 deltagare.

## VASALOPPET 90 KM

Tre ROK:are placerade sig i Blekingetoppen. Det var Stefan Ulmestål, Stefan Karlsson och Ingemar Ericsson i nämnd ordning. Därmed blev ROK överlägset bästa blekingelag i lagtävlingen, som omfattar tre deltagare. ROK belade även de två främsta platserna i damklassen genom Meta Steinbach-Olsson och Sara Giselsson.

### RESULTAT herrar:

344.	Stefan Ulmestål	5.16.21
561.	Stefan Karlsson	5.30.49
835.	Ingemar Ericsson	5.43.11
5490.	Bo Gunnar Olsson	7.51.59
7878.	Henrik Persson	8.55.27
8910.	Peter Borg	9.23.48
10083.	Johan Piculell	10.01.53
10084.	Andreas Hallengren	10.01.54
10167.	Per Gullbrand	10.04.58
10895	Mikael Ahlqvist	10.36.58
10896	Joakim Abramsson	10.36.58
11386	Peter Johnsson	11.06.47

### RESULTAT damer

24	Meta Steinbach-Olsson	6.12.18
437	Sara Giselsson	8.57.30
978	Annica Backström-Olsson	10.55.34

### ÖPPET SPÅR 90 km

Tommy Hammar	5.56.56
Erik Heinemark	6.08.01
Kurt Paulsen	6.40.02
Stellan Sund	6.54.59
Stefan Näsman	7.45.51
Per Martinsson	8.05.48
Pierre Rubér	8.06.18
Åke Jonsson	8.18.39
Roger Ekström	8.28.13
Börje Svensson	9.11.38
Ann-Marie Svensson	9.11.14
Karl-Åke Nilsson	10.43.16

### HALVVASAN 45 km

Jan-Olof Tynnerstål	3.31.06
Bernt Andersson	3.31.07

### KM SKIDOR

KM åktes i elljus på 2.25 km-spåret, som preparerats med vår nya spårmaskin, SPÅRMASEN, som framför aggregatet har en inbyggd fräs. Det visade sig att spårren blev i ett utmärkt skick.

### KLUBBMÄSTARE

Herrar: Stefan Karlsson  
Damer: Birgitta Olsson

### RESULTAT herrar 9 km

1.	Stefan Karlsson	29.51
2.	Lars-Olof Månsson	30.44
3.	Lars Gustavsson	33.12
4.	Thomas Johannesson	34.15
5.	Bo Staffan Andersson	34.25
6.	Jon Engqvist	34.27
7.	Tommy Hammar	34.44

8. Gustav Näsman .....	35.16
9. Bennie Torstensson .....	35.33
10. Sven Svensson .....	35.46
11. Kurt Paulsen .....	36.10
12. Stellan Sund .....	36.37
13. Roger Ekström .....	38.16
14. Lennart Lilja .....	39.58
15. Torsten Svensson .....	41.26
16. Rune Bengtsson .....	42.23
17. Bo Gunnar Olsson .....	43.10
18. Ragnar Olsson .....	44.18
19. Mårten Krone .....	52.12

**REULTAT damer 4.5 km**

1. Birgitta Olsson .....	31.39
--------------------------	-------

**RESULTAT H 11-12 2.25 km**

1. Henrik Johannesson .....	15.34
-----------------------------	-------

**SKIDSPÅREN**

I vinter har vi utnyttjat samtliga spår utom milspåret, som ännu ej är rensat från stormfälda träd. Spåralternativen har varit många  
 Södra delen: Flera spåralternativ 4.3 km-0.4km varav ett skejtspår 1,7 km  
 Norra delen: Två spåralternativ 5 och 3 km  
 Med det stora besöksantalet har slitaget varit stort på spåren. Lars-Olof har hållit i dem i bästa skick. Skotern med spåraggat och sladdar har varit i bruk i ett stort antal tim. denna vinter. Vi tackar Lars-Olof för ett gott arbete.

**RULLSKIDOR**

Efter snösäsongen tar nu rullskidorna över. ROK arrangerar en tävling i fri stil i början av juni. Karlsnäsrullen, som går i klassisk stil, avverkas under sensommaren.

**FRIIDROTT**

Friidrottssäsongen närmar sig nu snabbt med många tävlingar att välja bland. Här följer en sammanställning av aktuella tävlingar:

<i>Dag</i>	<i>Tävling</i>	<i>Arrangör</i>
Söndag 03-19	Marsloppet	IF UDD ( inställd )
Fredag 04-14	Ryssbergsloppet DM. VDM. JDM terräng	Ryssbergets IK OK Skogsf. ( framfl. till hösten )
Måndag 05-01	Växjöloppet	IFK VÄXJÖ
Lörd-sönd 05-06/07	SM. VSM i terräng	ALINGSÅS
Lördag 05-20	Göteborgsvarvet	Göteborg
Lördag 06-03	Stockholms maraton	Hässelby SK/ Spårvägen FK
Onsdag 06-14	VDM arena löpn.	UF CONTACT
Lördag 06-17	Brolloppet	MAI ( sista året )
Lördag 07-01	Kristianopel runt DM VDM maraton	TEAM BLEKINGE
Lördag 07-15	VIKTORIALOPPET	Borgholms IFK
Söndag 08-16	Gränumsloppet	Gränums if
Söndag 08-09-	Järnvägsloppet halvm, kvartsmaraton VDM 10000 m	IF UDD UF CONTACT TEAM BLEKINGE
Lördag 09-	Salsjöloppet	Salsjögänget
Lördag 09-23	Lidingöloppet	IFK Lidingö
Söndag 10-01	Brunnsjoggen	FIF GNISTAN
Söndag 11-05	Silpingelloppet	FIF GNISTAN
Lördag 11-	Jämjöhalvan	TEAM BLEKINGE
Söndag 12-03	Skinkloppet	Gränums IF
Söndag 12-31	Sylvesterloppet	UF CONTACT

## Aktuella tävlingar t.o.m. juni

DM. VDM JDM och UDM i terräng har framflyttats till hösten

### Växjöloppet 21. 10. 4,5 och 2 km

Dag: Måndag 1 maj

Arrangör: IFK Växjö

Anmälan: Anmälningstiden har gått ut.

Efteranmälan kan göras

### SM VSM i terräng

Dag: Lörd.- sönd. 05-06/07

Plats: Alingsås

Anmälan: Senast 23 april

### Humlestafetten

Dag: Lördag 6 maj

Arrangör: Ryssbergets IK

Plats: Ivesjön runt en stafett med 8 sträckor

Intersseanmälan till Bennie

### KM i terräng

Dag: Torsdag 18 maj Start kl. 18.30

Plats: Karlsnäsgråden

Sen., jun, och ungdom Banor 8 000 , 4 000, 2 000 m

Anmälan: Fram till en halv tim. före start.

### Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 20 maj

Arrangör: Göteborgs FIF

Plats. Slottskogsvallen Göteborg

Anmälan: [www.goteborgsvarvet.se](http://www.goteborgsvarvet.se)

### Stockholm maraton

Dag: Lördag 3 juni

Arrangör; Hässelby SK/ Spårvägens FK

Anmälan: [stockholmsmarathon.se](http://stockholmsmarathon.se)

### VDM arena löpgrenar

Dag: Onsdag 14 juni

Arrangör: UF CONTACT

Plats: Danfältet, Olofström

Anmälan: Senast 7 juni

### Broloppet halvmaraton

Dag: Lördag 17 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron- Malmö IP

Tävlingsanmälare:

Friidrott: Bennie 0457-171 60

Rullskid. Tommy 0457-451 325

### Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs kl. 18.00

Löpning/Rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl. 9.30

Löpning/Rullskidor

### Annons

Skid-och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 27 april kl. 19.30.

### Månadens köp- och säljrubriker

Följande annonsrubriker fanns på rok.nu:s köp- och säljmarknad i slutet av mars:

*Säljes:*

Orienteringsskor (liten 37)

Swix skidstav

DBS Kilimanjaro cykel (flick)

Sovsäckar (junior)

Konståkningsskridskor nr 34

*Köpes:*

Spikskor/orienteringsskor

## Månadens Ros



Tisdagskvällarnas löpträning från Fredriksbergsskolan har varit välbesökta under hela vintern. Trots ett ogynnsamt väder med mycket snö, så har vi kunnat springa många hårda backar och intervaller.

Månadens ros går till ansvarige **Oskar Håkansson!**



## 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 27 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

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

**Klubbgård:** Karlsnäsgården [www.karlsnastgarden.se](http://www.karlsnastgarden.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](mailto:rok@rok.nu)

# B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge

---

## Styrelse 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37	Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32	Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12	Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36	Ronneby	0457-79695	0762356090
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	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36	Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12	Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32	Ronneby	0457-26932	070-3184888

---

## Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
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
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
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690