

# ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

# **EXTRA!**

# **Ronnebyryssen Mamleev vann Elitserien!**



## INNEHÅLL

### Fasta avdelningar

	<i>Skribent / ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida .....	Christian H / Per H.....	1
Inledning .....	Barbro Engkvist.....	3
Ungdomssidan .....	Lennart Smedenmark .....	4 - 5
Kalendern.....	Per H, Christian H m fl .....	mitten
Skidor och friidrott .....	Inge Petersson.....	16 - 18
Månadens Ros .....	Christian Håkansson.....	sista

### Artiklar och notiser i detta nummer

NM .....	Lennart Smedenmark .....	2
Bingolotto .....		5
Tjogetresultat .....	Torgny Lindström .....	6 - 7
Jukola-resultat.....	Torgny Lindström .....	8
SportIdent-brickor .....	Lennart Smedenmark .....	8
"Gladiatorkampen" .....		9
Aktuella tävlingar .....	Åsa Lannersjö .....	12 - 15
Hemsidan .....	Gustav Näsman .....	18

*Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg*

### NM i fältidrott för reservofficerare

Än en gång ett stort tack till alla som hjälpte till med NM. En del gjorde mycket, andra lite mindre. Speciellt vill jag framhålla Johan som skötte kartläsningen, banläggarna Crille och Ingemar som med kort varsel fixade perfekta banor, Pelle E som på ett suveränt sätt skötte fälttävlansstafetten och inte minst alla de som alltid jobbar i det tysta med alla förberedelser, Lasse M, Jörgen E och Stefan J.

Tillsammans genomförde vi ett av de bästa NM på senare år enligt deltagarna. Jag har bara hört positiva omdömen från deltagarna, däremot lite klagan från F 17 på att vi inte följt reglerna vid in och utpassering. Rött ljus innebär faktiskt stopp! Vi måste sköta oss mot F 17 om vi ska kunna ha kvar det goda samarbete som vi har just nu.

Men som sagt var NM blev en succé!

*Lennart*

## Välkommen tillbaka!

*Vi ses på träningarna!  
Du är viktig för att inspirera oss andra!*

*Elit och bredd - Ronneby OK är beredd.*

### Micha vann Elitserien !

Vi var ett gäng från Ronneby OK som på plats följde löparnas framfart i skogen. Det var härligt att dela Michas glädje. Det var många som unnade denne sympatiska och ödmjuka kille segern. En hel del, för oss okända, både från press och övriga orienteringssverige kom fram till Micha och gratulerade. Nu är VM igång och jag hoppas att Micha når upp till sin målsättning även här.

### Framgångar i 5-dagars !

Stort Grattis Lukas till en fin 3:e plats! Gratulationer även till Lina 5:a, Oskar H 9:e och Frida 13:e.

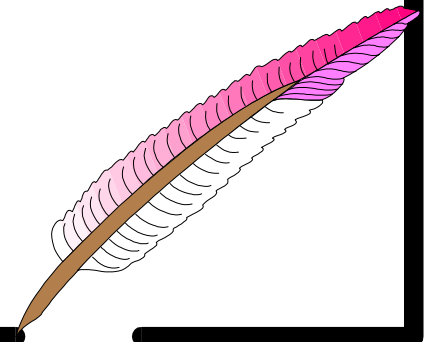
Vi andra som sprang hade även vi stora framgångar mellan kontrollerna ibland men sedan hände något och vi kom längre ned i resultatlistorna. Vi tar nya tag och kommer igen.

Kom igen Du också! Kom igen på våra klubbträningar. Ju fler vi är tillsam... o s v. Just **du** är viktig för stämningen på och efter träningarna!! Visst är det kul att vara delaktig i framgångarna för Ronneby OK!

### Tack!

Det har varit en trevlig vecka i Ronneby OK-lägrret på 5-dagars. Till nästa år måste vi bli flera. Flera ungdomar med föräldrar, flera motionärer och flera elitlöpare. En vecka fylld av äventyr och utmaningar både för nybörjare och redan etablerade. Visst hinner vi umgås också. Juniorerna och några seniorer fixade fruktsallad till 30 personer till den traditionella torsdags-samlingen.

*Barbro*



# UNGDOMSSERIE

**GRATTIS Lukas till 3:e platsen och Lina till 5:e platsen i 5-dagars!**

## Höst?

Nja, visserligen lider sommarlovets mot sitt slut men än, får vi väl hoppas, är sommaren inte helt slut.

Däremot så är höstsäsongen vad gäller orienteringen i full gång.

Helgen **4-5 aug** är det dags för **Ungdomens 10-Mila** i Skövde och helgen därefter går **Götalandsmästerskapen, GM**, i trakten av Tranemo. Bland våra ungdomar så är Gustav P, Marie M och Ingela S uttagna och Olof N står som reserv. Vi som är kvar hemma kan istället springa **OK Vilses** tävling den **11 aug**. Helgen därefter har Hässleholm tävlingar.

**Måndagen den 20 aug** börjar ju skolan och då börjar vi också med våra måndagsträningar igen. Samling vid Silverbergsplanen kl 1800 precis som i våras. Vi håller sedan på varje måndag fram till den 24 sep då vi avslutar med en liten grillfest på Karlsnäs. Som vanligt riktar vi oss till Er upp till 12 år som är nybörjare eller lite osäkra. Övriga som klarar en H/D-12 bana själva är välkomna till våra tisdagsträningar istället.

Under hösten återkommer också våra **löpsträningar** på torsdagar. **Torsdagen den 23/8** startar vi och sedan blir det löpsträning varje torsdag på Karlsnäs för våra ungdomar. Start kl 18.00, samtidigt som klubben ordinarie träning.

## Ungdomsserien

Nu fortsätter ungdomsserien från i våras. Onsdagen den **29/8** är det dags. Då är det Dacke som arrangerar.

Onsdagen den **5/9** är det sedan avslutning med prisutdelning och då är det vi i Ronneby som arrangerar. Här får alla ungdomar springa till

skillnad mot den tävling vi hade i våras. Inbjudningar mm kommer i samband med våra måndagsträningar

Lördagen den **15/9** är det sedan dags för Blekinge-matchen. Samma som Ungdomsserien, men alla Blekingeklubbbar är med och det är bara en deltävling, OK Dacke arrangerar.

## DM

Under augusti – september är det också dags för årets DM-tävlingar.

**Fre 24/8** går DM-natt med ROK som arrangör.

**Sön 26/8** DM-dag som Stigmännerna står för

**Lör 1/9** DM-kort, Vittus och

**Sön 2/9** DM-kavle som Vilse ordnar.

Passa nu på och spring årets DM-tävlingar.

Glöm inte att DM ingår i Blekinge-Cupen.

## Blåbärskaveln

Blåbärskaveln är en tävling som Växjö OK arrangerar för ungdomar. Det skall bl.a. vara 6 ungdomar i laget, minst 2 tjejer, max ålder totalt 90 år och individuellt max 18 år. Sträcka 4 får upp till tre löpare springa.

Det finns även en kortare variant med 3 sträckor, max ålder individuellt 16 år och totalt 42 år.

**Lör 22 sep** är det för årets upplaga. Tyvärr går Lång-SM samma helg så våra bästa ungdomar är inte med i år heller.

Vi hoppas dock på att kunna få ihop minst två lag i år. Ungdomar som är aktuella är bl.a. Gustav P, Ingela S, Per H, Lukas P, Marie M, Susanne D, Olof N, Jon N, Malin P, Maria G, Kristina A, Veronika A för att nämna några. Ev kan även Christian A och Henrik K vara med.

# HJÄLP!

## HANDLEDARE MÅNDAGSTRÄNINGAR

Som vanligt behöver vi hjälp med handledare på våra måndagsträningar. Vi har gjort nedanstående fördelning. Kan ni inte så försök byta. Det är viktigt att det finns hjälp till våra ungdomar. Handledarna samlas kl 17.45.

Tack på förhand.

*Ungdomskommittén*

### Mån 20 aug

Ingemar E, Togge, Sarah O, Gustav N, Leo, Ted G, Jonas, Edde, Peter H.

### Mån 27 aug

Kent A, Oskar H, Jon, Tessan, Anders, Daniel, Lennart S, Kent T, Maria S.

### Mån 3 sep

Per S, Johan, Crille, Tompa, Lars S, Torbjörn Å, Anna Å, Ubbe.

### Mån 10 sep

Stefan J, Kjell M, Åsa, Lena H, Erik N, Anna-Maria G, Jörgen N, Göran F.

### Mån 17 sep

Håkan L, Jörgen E, Kjell N, Rune B, Björn G, Per H, Daniel Sohl, Sven G.

### Mån 24 sep

Avslutning på Karlsnäs med lekar, tävlingar och korvgrillning.

*Alla Välkomna !*



Väl mött i skogen i höst.

# BINGO-LOTTO

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

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

Passa sedan denna tid, hon ska inte behöva sitta och vänta på er i flera timmar. Redovisning sker snarast till Britt-Marie. Lyckas ni inte sälja alla lotter måste ni lämna tillbaka **minst 5 i nummerföljd och senast kl 1500.**

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

- |       |  |
|-------|--|
| 25/8  | <b>Lars Saager</b> , Magnus S, Daniel Sohl             |
| 1/9   | <b>Stellan Sund</b> , Dan Robertsson, Torsten Svensson |
| 8/9   | <b>Stefan J</b> , Maria P, Malin P, fam Aspvall        |
| 15/9  | <b>Stefan</b> , Roland, Inga-Britt, Jeanette Karlsson  |
| 22/9  | <b>Erik N</b> , Anna-Maria, Tobbe, Anna                |
| 29/9  | <b>Sven-Åke</b> , Sven-Gustav E, Barbro C              |
| 6/10  | <b>Håkan Losbrand</b> , Stig Augustsson, Bennie T      |
| 13/10 | <b>Patrik</b> , Åsa                                    |
| 20/10 | <b>Björn G</b> , fam Nilsson                           |
| 27/10 | <b>Fam DeBourg</b> , fam Lögdberg, fam Davis           |
| 3/11  | <b>Ingrid N</b> , Marie M, Pia M, Lars M               |
| 10/11 | <b>Gustav N</b> , Tompa, Ingemar                       |
| 17/11 | <b>Togge</b> , Sarah, Lena H                           |
| 24/11 | <b>Crille</b> , Johan, Mischa, Kent A                  |
| 1/12  | <b>Edde</b> , Jonas, Magnus T, Ted                     |
| 8/12  | <b>Peter H</b> , Agneta, Gustav, Lukas                 |
| 15/12 | <b>Jon</b> , Tessan, Sven G                            |
| 22/12 | <b>Oskar H</b> , Oskar S, Henke, Christian A           |

# TJUGGET RESULTAT

STR	KM	LAG 1		VXL. PLAC.	STR. PLAC.	IND TID	KM TID	LAG 2		VXL. PLAC.	STR. PLAC.	IND TID	KM TID
1	7,20km	Oskar Strindhagen		19	19	48,21	6,43	Daniel Lavén		20	20	48,23	6,43
2	3,90km	Björn Gustavsson		25	29	24,31	6,17	Kjell Månsson		31	40	25,44	6,36
3	2,30km	Lukas Petersson		4	3	11,56	5,11	Olof Nilsson		25	10	13,04	5,41
4	7,30km	Johan Håkansson		1	4	44,37	6,07	Ted Gustavsson		24	30	52,28	7,11
5	2,30km	Teres Gustavsson		1	9	12,19	5,21	Gustav Petersson		23	16	12,54	5,37
6	6,20km	Olle Sjöstätter		3	26	43,48	7,04	Jörgen Nilsson		22	27	44,03	7,06
7	4,20km	Lina Nero		4	20	31,23	7,28	Åsa Nilsson		19	17	31,13	7,26
8	7,60km	Magnus Thuren		1	12	51,41	6,48	Christian Ahlström		22	22	53,45	7,04
9	5,40km	Kent Törnkvist		5	28	40,45	7,33	Håkan Lindström		15	7	38,01	7,02
10	5,00km	Kjell Nero		3	9	37,16	7,27	Magnus Saager		9	3	34,22	6,52
11	6,40km	Ingemar Ericsson		1	8	45,09	7,03	Henrik Karlsson		9	27	50,22	7,52
12	2,50km	Frida Nero		1	5	15,27	6,11	Åsa Linnerjö		11	19	17,30	7,00
13	7,70km	Fredrik Thuren		3	10	53,40	6,58	Jonas Halai		16	59	70,39	9,11
14	3,80km	Maria Sibileva		3	8	24,06	6,21	Lennart Smedenmark		16	48	31,40	8,20
15	4,90km	Thomas Johannesson		2	1	27,03	5,31	Per Engkvist		15	27	38,55	7,57
16	8,10km	Jon Engkvist		2	4	49,27	6,06	Daniel Sols		16	29	58,51	7,16
17	6,50km	Torgny Lindström		1	1	38,44	5,58	Patric Karlsson		18	14	44,57	6,55
18	2,60km	Ann-Christine Nero		2	5	17,28	6,43	Lena Henriksson		14	6	18,15	7,01
19	5,20km	Oskar Håkansson		2	4	28,59	5,34	Sarah Olofsson		16	39	44,09	8,29
20	8,00km	Christian Håkansson		2	4	50,50	6,21	Gustav Näzman		14	13	57,34	7,12

# TJUGETRESULTAT

STR	KM	LAG 3			LAG 4			VXL. PLAC.	STR. PLAC.	IND TID	KM TID
		VXL. PLAC.	STR. PLAC.	IND TID	VXL. PLAC.	STR. PLAC.	IND TID				
1	7,20km	Stefan Karlsson	41	50,41	7,02	Ulf Söderstam	56	56	52,23	7,17	
2	3,90km	Ronnie Persson	59	32,24	8,18	Anna Åhman	67	84	40,48	10,28	
3	2,30km	Jon Nilsson	59	18,20	7,58	Ingela Smedenmark	62	51	15,52	6,54	
4	7,30km	Magnus Graad	65	83,32	11,27	Torbjörn Åhman	59	44	59,18	8,07	
5	2,30km	Malin Passby	69	24,37	10,42	Susanne DeBourg	57	52	16,47	7,18	
6	6,20km	Lars Mattsson	66	53,19	8,36	Kent Gunnarsson	56	69	57,35	9,17	
7	4,20km	Maria Passby	68	48,05	11,27	Therese Liija	58	59	37,47	8,60	
8	7,60km	Urban Båth	73	81,33	10,44	Erik Nordström	57	65	64,41	8,31	
9	5,40km	Stefan Jönsson	72	50,30	9,21	Morgan Olausson	56	39	42,01	7,47	
10	5,00km	Peter Henriksson	67	39,06	7,49	Lars Saager	55	68	48,59	9,48	
11	6,40km	Anna Danielsson	70	70,17	10,59	Bo Hagertz	57	68	64,56	10,09	
12	2,50km	Gustav Linde	72	32,40	13,04	Marie Madsen	57	79	25,22	10,09	
13	7,70km	Bo-Gunnar Olsson	72	80,41	10,29	Pär Svensson	57	63	71,22	9,16	
14	3,80km	Lars Martinsson	71	30,03	7,54	Barbro Engkvist	57	61	36,09	9,31	
15	4,90km	Gustav Fredriksson	70	44,45	9,08	Per Svensson	55	41	42,22	8,39	
16	8,10km	Håkan Forsman	69	71,40	8,51	Magnus Gustavsson	54	52	66,56	8,16	
17	6,50km	Thomas Andersson	72	97,58	15,04	Per Linde	59	83	91,16	14,02	
18	2,60km	Agneta Petersson	70	24,36	9,28	Carina Debourg	57	49	24,16	9,20	
19	5,20km	Lars Lennartsson	66	45,02	8,40	Lars Thörnren	57	74	57,30	11,03	
20	8,00km	Erik Heinemark	64	61,50	7,44	Per Holmberg	56	59	78,55	9,52	

# JUKOLA-RESULTAT

HERRAR		Lag 1					
STR	BANL	KM TID	Start nr 36 NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	11,9-12,2 km	6,22	Jon Engkvist	111	76,40	5,56	
2	12,0-12,3 km	6,33	Fredrik Thuren	94	79,30	12,27	
3	13,2-13,4 km	6,32	Johan Håkansson	70	86,47	15,19	
4	7,3-7,5 km	6,01	Torgny Lindström	56	44,28	16,28	
5	7,3-7,5 km	6,23	Christian Håkansson	52	47,14	22,26	
6	9,7-9,8 km	6,10	Sergej Detkov	57	60,11	32,35	
7	14,6-14,7 km	5,49	Michael Mamleev	37	85,20	32,02	

DAMER		Lag 1					
STR	BANL	KM TID	Start nr 36 NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	6,8-6,9 km	7,51	Maria Sibileva	79	53,43	6,24	
2	6,1-6,2 km	7,40	Sarah Olofsson	46	47,09	14,31	
3	7,1-7,2 km	7,13	Anna Gornicka-Anton..	22	51,38	16,45	
4	8,1-8,2 km	6,59	Barbara Baczek	16	56,53	20,58	

### SportIdent-brickor

Klubben har nu fått hem nya SportIdent-brickor. De fungerar dock bara i de uppdaterade basstationerna. Till höstens tävlingar skall dock alla stationer vara uppgraderade.

Ni som vill ha brickor, kontakta Lennart Smedenmark.

För tillfället har jag reserverat brickor till Håkan Forsman, Gustav Linde, 2 ggr Aspvall.

# GLADIATORKAMPEN

I skuggan av NOM i St Mikkel i Finland och i Ronneby har stora och små prestigekamper kämpats i skog och mark. Vissa fejder har anrika historiska traditioner där det ligger mycket prestige bakom. ROK-bladet har som ända telegrambyrå erhållit detta mail om en kamp som utspelats i den mörka skogen med endast en mycket begränsad publik. En gladiatorkamp där bara en segrare kan koras och där hedern står på spel. Nedan följer en helt osminkad skildring om vad som egentligen hände den där kvällen för en tids sedan!

**Datum:** Onsdagen den 27 juni anno 2001.

**Klockaslag:** 20.00

**Deltagare:** Håkan Forsman och Peter Henriksson.

**Plats:** Skogsvandrarnas stuga vid Sänksjön. Gamla terrängbanan 3.9 km.

För att förstå debaclet bättre, ger jag även en bakgrund:

I tidernas begynnelse, nästan på Hendenhös tid, gick ett klubbmästerskap i terränglöping av stapeln. Det var således sent 60-tal under förra seklet.

Man kan också uttrycka det som att det var 15 kg sedan för Håkans del och för Peter c:a 3 kg sedan. För den sistnämnda orsakade loppet ett psykologiskt trauma som följt med under hela hans vuxna liv!

Det var en hård strid och mycket svett utdelades till höger och vänster. Flåset ljud i den djupa skogen. När loppet närmade sig målspurt, sprang inte gossen Henriksson förbi gossen Forsman utan lät honom stoltsera

som segrare efter målgången. Båda gossarna kände under loppet att segraren gott kunde ha varit en annan.

Peter lät alltså Håkan vinna! Varför?

- Ja, svaret är mångfasetterat och tankarna har ansträngts hårt under många år.

Men allt måste ha ett slut. Ungefär så resonerade Håkan. Med en generös syn på livet, tänkte han förlösa Peters fleråriga förbannelse. Han utmanade honom brutalt genom ett SMS från Gotska Sandön, där han laddade med sin coach under ypperliga förhållanden.

Peter och sin sida, paddlade lugnt omkring med sin coach i Sankt Annas skärgård.

Förutsättningarna fastslogs och det blev att mötas man mot man på terrängbanans ursprungliga sträckning. Duellen innehöll alltså två moment: löpning samt att hitta den gamla banan.

Onsdagen den 27:e juni skulle Peter få sin upprättelse. Håkan skulle slutligen besegras, detta var bägge övertygade om. Blev det så? -

ICKE ! Peter besegrades pånytt!! Förödmjukad med ca 10 sekunder! Traumat kvarstår!!

Endast Håkans personlige tränare kunde närvara och bevittna spektaklet. Det första segraren fick höra av denne efter målgång var:

- Har Peter sprungit fel, eller??

Hur kunde hans coach veta att det var just de orden han ville höra efter en hård kamp i skogen?

Utgången var så totalt oväntad och Peter suckade och sade:

- Det är nog så här det skall vara.

Träning och tävling i  
**AUGUSTI**

DAG	DAT	TRÄNING	ANSVARIG	FRÅN (tid)
ONS	1			
TORS	2	Intervall/ungdom	Jörgen N	18.00
FRE	3			
LÖR	4	U-tiomila 43-kavlen	Pan	U10-mila 15.00
SÖN	5			
MÅN	6			
TIS	7	Lång-DM, Orion	OK Orion	
ONS	8			
TORS	9	Intervall/ungdom	Tompa	18.00
FRE	10			
LÖR	11	GM, Tranan / OK Vilse 87		
SÖN	12	<b>Tranan / Hästveda</b>		
MÅN	13			
TIS	14	OL-träning/Uppföljarträning Gammalstorp	Ingo	17:45
ONS	15			
TORS	16	Intervall/ungdom	Tessan/Jon	18.00
FRE	17			
LÖR	18	Hässleholm / Köping-Kolsva OK, J-cup		
SÖN	19	<b>Hässleholm</b>		
MÅN	20	Nybörjarträning Silverbergsplan		18.00
TIS	21	OL-träning, Provlöpning Natt-DM Persborggölen	Leo G	17.45
ONS	22			
TORS	23	Intervall/ungdom 3-kampsorientering Karlsnäs 17.30	Oskar H	18:00
FRE	24	Natt-DM, ROK		
LÖR	25			
SÖN	26	<b>Dag-DM, Stigmännen</b>		
MÅN	27	Nybörjarträning Silverbergsplan		18.00
TIS	28	Ol-träning Sänksjön, vägvisn F 17 vakt	Daniel Sm	17.45
ONS	29	U-serien OK Dacke		avresa 17.00
TORS	30	Intervall/Ungdom	Masken	18:00
FRE	31			

Träning och tävling i  
**SEPTEMBER**

*Tid och plats för träningar i september meddelas på Internet, under klubbnytt samt i nästa ROK-blad.*

DAG	DAT	TRÄNING	ANSVARIG	FRÅN (tid)
LÖR	1	DM-kort, FK Vittus		
<b>SÖN</b>	<b>2</b>	<b>DM-budkavle, OK Vilse 87</b>		
MÅN	3	Nybörjarträning Silverbergsplan		18.00
TIS	4			
ONS	5	U-serien ROK	Lars M	
TORS	6	KM i rullskidor inkl trekampen, Karlsnäs		18.00
FRE	7			
LÖR	8	SM-Klassisk kval, Forsa OK / USM, Leksands OK		
<b>SÖN</b>	<b>9</b>	<b>SM-Kl. final / Breddbudkavle, Skogsfalken / USM-budkavle</b>		
MÅN	10	Nybörjarträning Silverbergsplan		18.00
TIS	11	SM-Natt, Alfta-Ösa OK		
ONS	12			
TORS	13			
FRE	14	SM-Kort kval, Alfta-Ösa OK		
LÖR	15	SM-Kort final / Norrhult / Blekinge-matchen Dacke		
<b>SÖN</b>	<b>16</b>	<b>SM-Budkavle, Söderhamns OK / Alstermo</b>		
MÅN	17	Nybörjarträning Silverbergsplan		18.00
TIS	18			
ONS	19			
TORS	20			
FRE	21			
LÖR	22	Blåbärskavlen, Växjö OK / Skol-SM / FK Göingarna		
<b>SÖN</b>	<b>23</b>	<b>Lång-SM / FK Göingarna</b>		
MÅN	24	Nybörjarträning Karlsnäs		18.00
TIS	25			
ONS	26			
TORS	27			
FRE	28			
LÖR	29	25-manna / Bokenkavlen		
<b>SÖN</b>	<b>30</b>	<b>IFK Tumba OK / Bredaryds SOK / OK Gyng</b>		

# AKTUELLA TÄVLINGAR

<p><b>Söndagen Anmälan till Åsa</b></p> <p>05-aug J-cup Köping Hästveda OK Hässleholm</p> <p>12-aug SM Natt DM, Dag DM</p> <p>19-aug Kort DM, Budkavle DM</p> <p>26-aug Breddbudkavlen</p> <p>30-aug J-cup + Lång SM <b>OBS! torsdag</b></p> <p>02-sep Norrhult Alstermo</p> <p>09-sep Göingarna Torfinn</p> <p>16-sep Bokenkavlen, Gyngö</p> <p>23-sep Skogsfalken</p> <p>30-sep Vittuskavlen</p> <p>07-okt Vilse</p>	<p>Jag har ny emailadress:</p> <p><a href="mailto:anmalan.rok@swipnet.se">anmalan.rok@swipnet.se</a></p>
--	--

<p><b>Hästveda OK 12 Augusti</b></p> <p>Klasser Huvudklasser, Motion, Öppna banor.</p> <p>Samlingsplats Norregård, 5 km SO Hästveda, vägvisn. från Rv 23 vid Rävninge.</p> <p>Start Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.</p> <p>Karta Hästveda SO 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2001.</p> <p>Stämplingss. Sport Ident</p> <p>Anmälan Senast söndagen den 5 augusti.</p>	<p><b>SM Hälsingland 8-16 september</b></p> <p>Anmälan till Åsa senast söndagen 12 augusti.</p> <hr/> <p><b>J-cup Köping 18 augusti</b></p> <p>Anmälan senast söndagen den 5 augusti.</p> <hr/> <p><b>J-cup + Lång SM Vingåker 23 september</b></p> <p>Anmälan senast torsdagen 30 augusti.</p>
---	---

Hässleholms OK 18 augusti		Hässleholms OK 19 augusti	
Klasser	Huvudklasser, Motion, Öppna banor + (Landsk. DH21)	Klasser	Huvudklasser, Motion, Öppna banor + (Landsk. DH21)
Samlingsplats	Hågnarp. Vägvisn. väg 24, 1 km öster om Hörja.	Samlingsplats	Hågnarp. Vägvisn. väg 24, 1 km öster om Hörja.
Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1000 meter.	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1000 meter.
Karta	Vedema, nyrev. 2001. 1:10 000, ekv 5 m.	Karta	Vedema, nyrev. 2001. 1:10 000, ekv 5 m.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 5 augusti.	Anmälan	Senast söndagen den 5 augusti.

Natt DM (ROK) 24 augusti		DM dag (Stigmännen) 26 augusti	
Den enskilde löparen avgör själv om han/hon har för mycket terrängkännedom. Många ROK:are behövs som funktionärer.		Klasser	Huvudklasser Motion, Öppna banor (Ej DM) U1-4, Insk. (Ej DM)
Klasser	DH12 - D65/H75 DH21-45M, Ö1,4,5,8	Samlingsplats	Prästslättskolan, Karlshamn
Samlingsplats	Espedalsskolan	Start	Första ordinarie start <b>kl.15.00</b> . Avstånd TC-start max 1000 meter.
Start	Första ordinarie start kl.21.15. Avstånd TC-start max 1000 meter.	Karta	Långakärrskartan, tryckt 2001. 1:10 000, ekv 5 m.
Karta	Persborgsgölen 1:10 000, ekv 5 m.	Stämplingss.	Sport Ident
Stämplingss.	Sport Ident	Anmälan	Senast söndagen den 12 augusti.
Anmälan	Senast söndagen den 12 augusti.		

Kort DM (Vittus) 1 september		Budkavle DM (Vilse) 2 september	
Klasser	Huvudklasser, Ö1,4,7	Klasser	DH12-16, (Str.2 upp till 3 st) DH21, DH35,45,55, Prop. DH17-20, DH65 (2 str.)
Samlingsplats	Möljeryd	Samlingsplats	Vägvisning från väg 121 i rondellen vid Jämshög
Start	Första ordinarie start kl.11.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.	Start	Första ordinarie start kl.10.00.
Karta	Möljeryd (Final SM 2000) 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.	Karta	Rödhuftsbladet 1:10 000, ekv 5 m, rev. 2001.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 19 augusti.	Anmälan	Senast söndagen den 19 augusti.

<b>OK Torfinn 16 september</b>		<b>Norrhult 15 september</b>	
Klasser	Huvudklasser, Motion, Öppna banor	Anmälan senast söndagen den 2 september.	
Samlingsplats	Farstorps skola, längs vägen Vankiva-Verum. Väg. Utmed väg 117 i Bjärnum.	<b>Alstermo 16 september</b>	
Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.	Anmälan senast söndagen den 2 september.	
Karta	Bjärnum SO 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2001.		
Stämplingss.	Sport Ident		
Anmälan	Senast söndagen den 8 sept.		

<b>Göingarna Kort 22 september</b>		<b>Göingarna Klassiskt 23 september</b>	
Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.	Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.
Samlingsplats	Gummarp. Väg. Från vägen Sibbhult-Glimåkra samt Lönsboda-Glimåkra.	Samlingsplats	Gummarp. Väg. Från vägen Sibbhult-Glimåkra samt Lönsboda-Glimåkra.
Start	Första ordinarie start kl.11.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.
Karta	Vesslarp 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.	Karta	Vesslarp 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 9 september.	Anmälan	Senast söndagen den 9 september.

<b>Bokenkavlen 29 september (25-mannahelg)</b>		<b>OK Gyng 30 september (25-mannahelg)</b>	
Klasser	ÖD, ÖH, H180, D120, H135 D135, DH12, DH14, DH16, Prop.	Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.
Samlingsplats	Oderljunga, vägv. Från väg 108 i Oderljunga.	Samlingsplats	Klintens skidbacke, vägv. Från riksväg 23 öster om Osby mittemot vägen mot Glimåkra.
Start	Första ordinarie start kl.10.00.	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 500 meter.
Karta	Oderljunga 1:10 000, tryckt 2001.	Karta	Klinten 1:10 000, ekv 4 m, tryckt 2000.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 16 september.	Anmälan	Senast söndagen den 16 september.

<b>OK Skogsfalken 6 och 7 oktober</b>		<b>OK Vilse klassisk 21 oktober</b>	
Klasser	Huvudklasser, Insk. Samt Öppna banor.	Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.
Samlingsplats	Långasjönäs fritidsområde Väg. Från väg 29 mot Växjö ca 5 km från E22.	Samlingsplats	Vägvisning i Olofströms samhälle längs väg 121.
Start	Första ordinarie start kl.10.00. ???	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.
Karta	1:10 000, tryckt 2001.	Karta	Rödihult 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 23 september.	Anmälan	Senast söndagen den 7 oktober.

<b>Bredbukavlen 9 september</b>		<b>Vittuskavlen 14 oktober</b>	
Klasser	Varje lag består av 7 till 8 löpare Lagen består av alla åldrar och får sammansättas enligt ett poängsystem.	Klasser	Inskolning (Str.2 upp till 3 st) DH21, DH135, Prop. (Öppen) DH13-18, DH12
Samlingsplats	Ishallen Södrahallen i Mörrum Vägvisning vid östra infarten till Mörrum från E22.	Samlingsplats	Dragsö
Start	Första start kl.10.00	Start	Första ordinarie start kl.11.00.
Karta	Jössaslätt 1:10 000, ekv 5 m, rev. 2001.	Karta	Saltö-Dragsö 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2001.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 26 augusti.	Anmälan	Senast söndagen den 30 sept.

<b>Jättemilen 11 november</b>	<b>Blåbärskavlen 22 september</b>
Anmälan till Åsa senast ??	Lenart Smedenmark tar ut laget och anmäler.

# SKIDOR OCH FRIIDROTT

## Skidor

Sensommaren och hösten närmar sig. Då är det dags att öka träningsdosen inför den kommande vintersäsongen. Varva med löpning, rullskidor och framåt hösten skidgång i backe. Det kommer i höst att ordnas en del rullskidtävlingar av Blekinge-klubbarna. Vårt eget KM inkl. 3-kampens rullskidmoment är först ut den 6 september.

## Vasaloppet

Vad som gäller om anmälan till Vasaloppet, Öppet spår, Tjejvasan och övriga aktiviteter under Vasaloppsveckan kan du läsa om i nr. 6-7 av ROK-bladet.

## Aktuella tävlingar rullskidor

### KM inkl. 3-kampens rullskidmoment

Dag: Torsdag 6 september.

Start: Ungdomar, damer klockan 18.00.

Övriga klockan 18.20.

Plats: Karlsnäsgränden.

Banlängder:

Klass H17-39, H40-59, H60+ 8 km

Klass D17+, P/F16 4 km

Klass P/F14, P/F12 2 km

Anmälan: I god tid före start. Inlines är tillåtet i ungdomsklasserna t.o.m. P/F16.

### Rullskidtävling 21,8 och 8 km

Dag: Söndag 16 september.

Första start klockan 10.00.

Arrangör: Ronneby OK.

Plats: Karlsnäs.

Anmälan: Senast 15 september.

## 3-kampens orienteringsmoment

Dag: Torsdag 23 augusti.

Plats: Karlsnäs.

Banlängder:

Klass H17-39 ca. 7 km

H40-59 ca 4,5 km

H60+ ca 3,5 km

D17 ca 4,5 km

P16 ca 4,5 km

F16 ca 3,5 km

P14 ca 3,5 km

F14 ca 3,5 km

P12 ca 2,5 km

F12 ca 2,5 km

Anmälan: Vid start.

## Friidrott

ROK:are har med stor framgång deltagit i ett flertal tävlingar under juni-juli. Vi har även arrangerat skolmästerskap i terränglöpning för kommunens skolor t o m högstadiet. Tävligen samlade 65 deltagare.

## Skolmästerskap i terränglöpning

Fem ROK:are ställde upp här. Samtliga sprang in på medaljplats. Banlängd 2150 m.

Resultat:

P. Årskurs 8. 2. Gustav Pettersson ..... 9.34

P. Årskurs 7. 1. Petter Lundin ..... 8.59

F. Årskurs 7. 3. Josefin Lundin ..... 10.28

F. Årskurs 6. 2. Malin Passby ..... 12.19

P. Årskurs 5. 1. Lukas Pettersson ..... 8.59

## DM Arena 5000 m

Här deltog 3 ROK:are med goda resultat.

5000 m.

Klass M 1. Torgny Lindström ... 16.56.45

2. Pär Svensson ..... 25.01.68

Klass K 1. Sara Olofsson ..... 21.44.86

### Mardrömmen. Terränglopp 9000 m

Detta är ett mycket tufft terränglopp där bl a Rödeby slalombacke passeras tre gånger.

Bröderna Christian och Oskar Håkansson sprang här mycket bra.

Resultat:

9000 m. (3 varv)

1. Mattias Karlsson Hakarpspojarna ..32.37
2. Fredrik Persson OK Dacke ..... 35.24
3. Christian Håkansson Ronneby OK ...35.48
4. Oskar Håkansson Ronneby OK ..... 37.05
5. Stefan Ulmestål Team Blekinge .....38.10

### Kristianopel runt

Tävlingen avverkades i en tryckande hetta, som ställde till problem för många löpare. Tommy Hammar tvingades bryta på grund av värmen.

Resultat:

12 000 m

- Klass M 6. Benny Torstensson ..... 52.48  
Tommy Hammar ..... Brutit

6 400 m

- Klass K 2. Inga-Lill Olsson ..... 29.20

### Victorialoppet 9 000 m

Här sprang Benny Torstensson mycket bra.

Resultat:

Klass M, motion

43. Benny Torstensson ..... 35.22  
(ca 800 deltagare)

### Östersjöloppet

Fem ROK:are kämpade tappert i den tryckande värmen på Karlshamns gator. Flera goda placeringar uppnåddes. Bäst gick det för Tommy Hammar som vann M 60-klassen.

Resultat:

10 000 m.

- Klass M 45 2. Benny Torstensson ..... 41.02  
Klass M 60 1. Tommy Hammar ..... 43.32  
Klass M 70 3. Anders Månsson ..... 54.01

5 300 m.

- Klass M 18. Sven Åke Lindström. 24.43  
Klass K 2. Inga-Lill Olsson ..... 22.21

### Aktuella tävlingar

**DM Arena. Seniorer, Veteraner. Löpgrenar 800 m och 5 000 m**

Dag: Tisdag 21 augusti.

Arrangör: FIF Gnistan.

Plats: Brunnsvallen Ronneby.

Anmälan: Senast 15 augusti. Efteranmälan kan göras intill 1 tim. före start.

**Väckelsångsloppet 17,5, 8,5 och 2,5 km**

Dag: Söndag 26 augusti.

Arrangör: Väckelsångs IF

Plats: Väckelsång.

Anmälan: Senast 8 augusti.

**Tjejmilen 10 km**

Söndag 26 augusti.

Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK.

Plats: Gärdet Stockholm.

Anmälan: Anmälningstiden har utgått.

**Järnvägsloppet 21 km. Tillika**

**Götalandsmästerskap för veteraner i halvmarathon samt motion 5 och 7 km**

Dag: Söndag 9 september.

Arrangör: Blekinge FIF-bund / UF Contact m. fl. Klubbar.

Plats: Gamla banvallen (Vislandabanan).

21 km Sjöryd- Ryd-Fridafors-Hovman-  
bygd-Hemsjö.

5 km Sjöryd-Ryd.

7 km Gungvala-Lokstallarna i Karls-  
hamn.

Anmälan: Senast 28 augusti.

**Stockholmsloppet, halvmarathon**

Dag: Söndag 9 september.

Arrangör: Fredrikshofs IF / Turebergs FK.

Plats: Stockholms gator.

Anmälan: Senast 14 augusti.

**Septemberloppet 12,5 och 6,3 km**

Dag: Söndag 16 september.

Arrangör: Ryssbergets IK

Plats: Bromölla. Strandängens IP.

Anmälan: Senast 7 september.

### DM och VDM 10 000 m

Dag: Onsdag 19 september.  
Arrangör: Team Blekinge LF.  
Plats: Karlskrona IF, Västra mark.  
Anmälan: Senast 14 september.

### Brunnsjoggen 11,7, 7,3 3,3 och 1,5 km

Dag: Söndag 30 september.  
Arrangör: FIF Gnistan.  
Ronneby Brunn.  
Anmälan: Senast 16 september.

### Lidingöloppet 30, 15 och 10 km

Dag: Lördag 6 oktober.  
Arrangör: IFK Lidingö.  
Plats: Lidingö.  
Anmälan: Senast 31 augusti.  
Tävlingsanmälare: Tommy Hammar tel.  
0457-451325.

### Efterlysning

Vi saknar ett par av klubbens rullskidor och en sele till en av våra grästrimmer. Har Du lånat rullskidorna eller selen, meddela Skid- och Friidrottskommittén, Tommy eller Anders. Vi behöver selen snarast, då vi skall grästrimma spåren.

### Träningstider

Torsdagar: Karlnäs kl. 18.00. Löpning/  
Rullskidor.  
Söndagar: Karlnäs kl. 9.45. Samling kl.  
9.30. Löpning/Rullskidor.

### Annons

Skid-och Friidrottskommittén har möte hos Sven Åke Lindström i Torsö på Listerlandet, (invid Hällevik), Lördag eftermiddag 18 augusti. Tid meddelas senare.

Nytt på

# HEMSIDAN

Ni som håller er á jour om hemsidan har kanske sett att vi har en ny ”medlems sektion”. Där kan ni just nu se medlemsmatrikeln, ett diskussionsforum och ett litet filarkiv. Visserligen är allt inte helt klart ännu, men det är på god väg! För att komma åt sidorna behöver ni ett användarnamn och lösenord som ni enkelt får hem via mail.

Tanken med att ha matrikeln på hemsidan är att ni nu var och en ska kunna hjälpa till att hålla era uppgifter i matrikeln aktuella. Detta genom att *ni själva* kan uppdatera era uppgifter när de ändras. Ni är därmed inte heller helt beroende av pappersversionen av matrikeln utan ni kan när som helst logga in och ta reda på det ni behöver. Filarkivet kan användas till flera saker när information skall spridas inom klubben, t.ex. laguttagningar, protokoll etc. Eventuellt kommer det fler funktioner om behovet skulle uppstå.

För att hitta till dessa sidor kan ni klicka på ”Medlem” i den vänstra menyn på hemsidan.

*Gustav N*



# ROK- BLADET



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

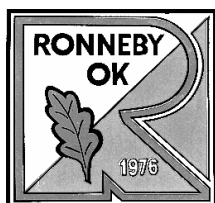
**Manusstopp:** Sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är *den 30 augusti*. Var god respektera detta datum!

**Material:** Material som önskas insatt i ROK-bladet mailas till ovanstående adress eller skickas till:

*Per Holmberg, Älgbacken 5c, 372 34 Ronneby*

Om du har tillgång till en dator och skickar med snigelpost vill vi mer än gärna ha det på diskett. Mindre saker går dock bra att lämna handskrivet om du textar tydligt.

**Tryck:** Philanders Grafiska, Karlskrona



## RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

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

**Postgiro:** 24 41 86 - 3

**Bankgiro:** 274 - 6964

**Bankkontonummer:** 7358 21 39026

**Organisationsnr:** 835600-2173

**Föreningsnummer:** 3390

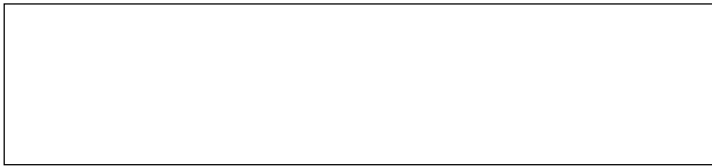
**Klubbkod Vasaloppet:** 11140

**Bingolottsnummer:** 129-084

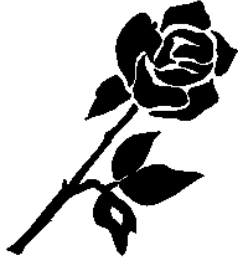
**Klubbgård:** Karlsnäsgården  
Telefon: 0457-460 016  
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

**Medlemsavgifter 2001:** Ungdom 75 kr, Över 21 år 150 kr, Familj 300 kr,  
Stödmedlem 100 kr

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



## Månadens Ros



Månadens ros tilldelas **damlaget på Jukola**. Motivering: Att i mycket hård världsklass belägga 16:e platsen i världens största budkavle och även bli bästa blekingelag är starkt, mycket starkt. Damlaget visade prov på hög moral då de genom hela tävlinge stred tappert. Framgången är ett led i ROKs lyckade satsning att integrera utländska löpare i vår egna klubbverksamhet.

### STYRELSE 2001

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12	Hallabro	0457-451 326
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10	Br. Hoby	0457-804 04
Kassör	Maria Passby	Ö. Brunnsvägen 59	372 36	Ronneby	0457-107 15
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Ringgatan 2	372 32	Ronneby	0457-666 36
Träning & Tävl.	Erik Nordström	Södra JönsDavidsg.	372 36	Ronneby	0457- 109 07
Ungdom	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8c	372 32	Ronneby	0457-155 80
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Karlsnäs	Gustav Fredriksson	Hjälmsa 2032	370 10	Br. Hoby	0457-811 26
Ledaransvarig	Christina Båth	Torholmsvägen 18	372 74	Ronneby	0457-312 12

### Några andra funktionärer

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0457-666 36
Lotteriansvarig	Sven-Å Lindström	0457-152 90
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11
	Lennart Persson	0457-314 08
Mediakontakter	Christer Svensson	0454-613 59
Märkesombud	Gunnar Karlsson	0457-164 71
ROK-Bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Åsa Lannersjö	0457-666 36
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Reseledare	Yngve De Bourg	0455-498 52
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66