

# ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

## EXTRA!

**Statistik visar  
att orienterarna  
hittar mest  
svamp av alla!**

(nu inleds höstsäsongen och med den jakten på kontroller och kantareller)

## 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 + medlemmar .....	mitten
Skidor och friidrott.....	Inge Petersson .....	12 - 13
Månadens ros .....	Christian Håkansson .....	sista

### I detta nummer

Handledare måndagar .....	Anna Ericsson .....	5
Stavgång .....	Barbro Engkvist .....	6
Månadens fråga .....	Barbro Engkvist .....	6
Kort-KM 2002 .....	Per Engkvist .....	7
Tjogetresultat .....	Torgny Lindström .....	10 - 11
5-dagars 2002 .....	Torgny Lindström .....	14

*Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg*



*i Ronneby - din bästa affär*

## En bit in i andra perioden...

**Så är det dags att samla ihop oss och ta nya tag!**

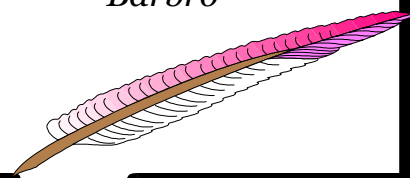
**Framtiden kommer inte av sig själv – det är vi som skapar den!**

Skall det bli riktigt bra så behövs vi allihop på olika sätt, för det är mycket som ingår i klubbens framtiden. Du behövs som träningskamrat, uppmuntrare, idégivare, bollplank, funktionär, uppföljare, tävlingskamrat, fixare, deltagare, ledare etc etc. Har Du tänkt på att när Du dyker upp på en träning eller annan aktivitet så blir vi genast fler?! Välkommen i gänget efter en, som jag hoppas, härlig sommarledighet!

### 5-dagars

I år var vi 42 ROK-are som tävlade i skogarna runt Skövde med omnejd. Det var en fin vecka med fem helt olika terrängtyper att pröva sina färdigheter i. Arrangemanget fick mycket beröm både av "Super-elit" och oss andra – ungdomar och motionärer. Nästa år bär det av till Uddevalla. Blir vi ytterligare fler då? I år var vi tio fler än förra året. Tack för en trevlig vecka alla ni som var med. Ett särskilt tack till de som bodde i klubbförläggningen i Väring, det fungerade toppenbra!

*Barbro*



## Lycka till!

I onsdags styrde Anna och Torbjörn Åhman flyttlasset mot Sandviken.

Det blir kul med Ronneby OK-representation på hösttävlingarna i norrlandsregionen. Dock blir det tomt här hemma. Ni är hjärtligt välkomna tillbaka när ni tröttnat på den steniga terrängen och den långa snöiga vintern!!!

**Tack** för tiden här i Ronneby och för ert härliga engagemang i klubben. Lycka till med jobb och studier!

# UNGDOMSSIDAN

## GRATTIS Lukas till 4:e platsen i 5-dagars!

### Höst?

Nja, visserligen lider sommarlovet mot sitt slut men än är sommaren inte helt slut. Däremot är 5-dagars slut och glädjande nog kan man konstatera att antalet deltagande ungdomar från ROK i år ökade. Karin S, Julia S och Susanne D sprang sitt första 5-dagars. Förhoppningsvis är vi ännu fler nästa år i Uddevalla.

**Måndagen den 19 aug** börjar skolan och då börjar vi också med våra måndagsträningar igen. Samling vid Cirkusplatsen kl 18:00 precis som i våras. Precis som i våras har vi även banor för **H/D12-H/D16** som Ankan svarar för. Försöket med samordnad träning på måndagar för att lättare slussa över de lite mer erfarna till en svårare bana slog väl ut och vi fortsätter även i höst. Naturligtvis finns det även banor på tisdagarna för **H/D12-H/D16** men då får man klara sig själv.

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

### Ungdomsserien

Nu fortsätter ungdomsserien från i våras. Onsdagen den **28/8** är det dags. Då är det vi i Ronneby som arrangerar och vi får alltså inte springa själva. Däremot har vi tänkt ha en provlöpning torsdagen **22/8**. Samling på Karlsnäs kl 18:00.

Onsdagen den **4/9** är det sedan avslutning med prisutdelning och då är det OK Dacke

som arrangerar. Inbjudningar mm kommer i samband med våra måndagsträningar.

### GM

Till Götalandsmästerskapen **10-11 aug** är följande ROK-ungdomar uttagna:

Gustav P, Lukas P, Marie M, Ingela S, Susanne D, Malin P.

### DM

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

**Fre 23/8** går DM-natt med Orion som arrangör.

**Sön 25/8** DM-dag som Vittus står för

**Lör 31/8** DM-kort, Skogsfalken och

**Sön 1/9** DM-kavle som Dacke ordnar.

Passa nu på och spring årets DM-tävlingar.

Glöm inte att DM ingår i Blekinge-Cupen.

### USM

Helgen **14-15/9** arrangerar IKHP i Huskvarna Ungdoms-SM. Vilka som kommer med är inte klart än men Gustav P och Marie M är i alla fall med på USM-lägret nu i augusti och även Ingela S skulle varit med men kunde inte.

### Blekinge-matchen

**Sön 22/9** arrangerar Skogsfalken Blekinge-matchen. I år i lite annorlunda form dels som en budkavle dels i samma form som ungdomsserien. Detaljerna är dock inte riktigt klara ännu.

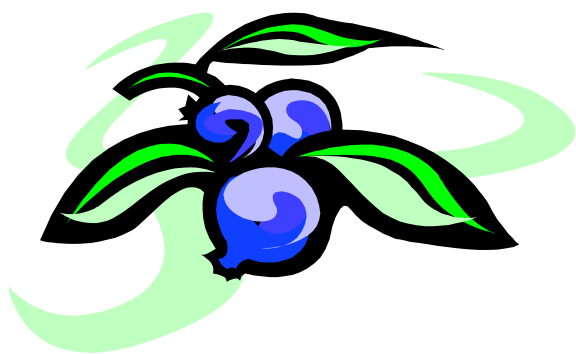
## Sommarens förälder

Varje månad delar vi ut månadens ros i ROK-bladet. Nu är det dags att även dela ut ett pris till **Sommarens Förälder**.

Vem skall då få detta åtråvärda pris?

Det finns bara en som är kvalificerad. Vem offerar sin semester för att åka runt i Sverige och springa orientering med sina pojkar? Vem är alltid glad och positiv? Vem finns först på plats?

Svaret är naturligtvis **AGNETA** som alltid ställer upp för sina pojkar. Tänk om vi hade fler föräldrar som hon. Ett stort fång rosor till en superförälder lämnar vi i ungdomskommittén över till Agneta.



*Väl mött i skogen i höst.*

## HANDLEDARE TILL MÅNDAGSTRÄNINGARNA

Som vanligt är vi i behov av handledare till våra måndagsträningar. Under våren kom det drygt 30 barn och ungdomar varje vecka till Cirkusplatsen. Alla kom för att lära sig och träna orientering!

Vi hoppas nu att höstsäsongens måndagsträningar kommer att bli minst lika välbesökta som vårens och blir det som vi önskar så kommer din roll som handledare att, om möjligt, bli ännu mera värdefull.

Vi har som vanligt gjort ett förslag på handledare. Är det så att inte angiven dag passar så prova med att byta med någon annan. Finns du inte med på listan så är det bara att komma ner till Cirkusplatsen och hjälpa till.

Alla är precis lika mycket välkomna och all hjälp mottages tacksamt!

Handledarna samlas klockan 17:45 på Cirkusplatsen.

*Ungdomskommittén*

- 19/8 Ingemar, Leo, Per S, Stig K, Kjell M, Sven-Åke L
- 26/8 Gustav N, Torgny L, Sarah O, Göran F, Kjell N, Oskar H
- 2/9 Barbro C, Stefan J, Rune B, Daniels Sohls, Stefan Näsman, Jon E
- 9/9 Jörgen E, Christian H, Erik N, Johan H, Kent A, Håkan L
- 16/9 Anders S, Lennart S, Magnus S, Lasse S, Jörgen N, Ubbe
- 23/9 Lena H, Peter H, Björn G, Magnus Graad, Thomas J
- 30/9 Maria P, Per H, Ingemar, Barbro E, Per E, Lasse M

# STAVGÅNG

Torsdagen den 22 augusti sätter vi igång igen efter sommarledigheten.

Plats: Karlsnäsgården

Ledare: Gisela Håkansson

Alla kan vara med tränade och otränade.

Har Du ett par slalomstavar så ta med dem. Gamla för korta stavar går också utmärkt. Multiplicera Din längd med 0,71 så får Du ungefärlig längd.

Det finns några stavar på Karlsnäs att låna.

**Välkommen!**



Välkommen till FöreningsSparbanken

## MÅNADENS FRÅGA

Hur många liter blåbär plockade familjen Smedenmark i 5-dagarsskogarna på fredagskvällen?

- 1) 60 liter      X) 90 liter      2) 120 liter

Rätt svar längst ned på någon sida i detta nummer.

# KORT-KM 2002

## Christian Håkansson kortdistansmästare vid Långasjönäs

Christian vann klubbmästerskapet på kortdistans en minut före sin yngre bror Oskar. Årets 35-komet, Thomas Johannesson belade 3:e platsen. På mellanbanan och korta banan var det "de äldres dag", Kjell Nero vann mellanbanan före dottern Lina och på korta banan var Göthe Nilsson snabbast endast två sekunder före Lukas Pettersson.

*Per Engkvist*

Banlängd:4200 m			Tid	Klass	15 Tomas Andersson .....	40:30	H55
1	Christian Håkansson .....	25:39	H21	16 Jörgen Eklund .....	45:57	H40	
2	Oskar Håkansson .....	26:39	H21	Susanne Johannesson .....		Utgått	D21
3	Thomas Johannesson .....	27:10	H21	Banlängd:2600 m			
4	Ola Lindqvist, Skogsfalken .....	27:47	H21	1	Göthe Nilsson .....	25:08	H65
5	Johan Håkansson .....	29:00	H21	2	Lukas Pettersson .....	25:10	H14
6	Ingemar Ericsson .....	29:07	H21	3	Göran Folkesson .....	31:55	H65
7	Christian Ahlström .....	30:00	H20	4	Susanne De Bourg .....	32:45	D14
8	Håkan Lindström .....	31:46	H21	5	Lars Thörngren .....	34:50	H70
9	Magnus Saager .....	31:55	H18	6	Ingela Smedenmark .....	38:01	D16
10	Anders Smedenmark .....	32:38	H21	7	Bengt-Åke Nilsson .....	44:10	H65
11	Jonas Halai .....	33:18	H21	8	Ingrid Nilsson .....	44:40	D60
12	Per Holmberg .....	42:15	H20	9	Barbro Cassing .....	47:40	D55
13	Stefan Näsman .....	53:23	H21	10	Carina De Bourg .....	1:00:21	D40
Banlängd:3200 m				11	Gunnar Karlsson .....	1:15:00	H75
1	Kjell Nero .....	23:50	H45	Banlängd:1400 m			
2	Lina Nero .....	25:27	D18	1	Karin Smedenmark .....	23:43	D12
3	Per Engkvist .....	26:25	H55	Banlängd:1200 m			
4	Håkan Forsman .....	26:56	H45	1	Julia Smedenmark .....	18:49	D10
5	Ann-Christin Nero .....	27:19	D45	Knatteknat			
6	Gustav Pettersson .....	28:45	H16	Marcus Nordmark			
7	Rune Bengtsson .....	29:38	H60	Tova Ericsson			
8	Anna Nordmark .....	29:47	D21	Alma Lewik			
9	Teres Gustavsson .....	29:55	D20	Wilma Håkansson			
10	Kjell Månsson .....	30:10	H60	Henrik Johannesson			
11	Lennart Mauritzson .....	30:56	H55				
12	Per Svensson .....	32:18	H45				
13	Lennart Smedenmark .....	32:30	H50				
14	Lars Martinsson .....	38:05	H45				

# AUGUSTI

datum		ansvarig	start
TORS	1	Intervallträning Karlsnäs	Togge 18:00
FRE	2		
LÖR	3	Gränumsloppet	
SÖN	4	H43-kavlen	
MÅN	5		
TIS	6	OL-teknik, Backaryd/Djupasjön	Björn G... 18:00
ONS	7	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Stigmännen, Lång-DM	16:30 *
TORS	8	Intervallträning Karlsnäs	Oskar H 18:00
FRE	9		
LÖR	10	FK Göingarna, klassisk	08:45 *
		GM, Kungälvs OK	
SÖN	11	Torsås OK	07:45 *
		FK Göingarna, klassisk	07:45 *
		Kungälvs OK, kort	
MÅN	12		
TIS	13	OL-teknik, Brantafors	Kjell Nero 17:30
ONS	14	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	15	3-kampens orientering	Gunnar K 18:30
FRE	16		
LÖR	17		
SÖN	18	Härlövs IF	08:00 *
MÅN	19	Ungdomsträning Silverbergsplan	18:00
TIS	20	OL-teknik, Brunnsparken	Maria Passby 17:30
ONS	21	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	22	Provlöpning U-seriebanor Karlsnäs	Gustav P/Lars I 18:00
		Växjö Tjejlopp	
FRE	23	OK Orion, Natt-DM	19:30 *
LÖR	24		
SÖN	25	Väckelsångsloppet	
		FK Vittus, DM-klassisk	
MÅN	26	Ungdomsträning Silverbergsplan	18:00
TIS	27	OL-teknik, uppföljningsträning	17:30
ONS	28	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		DM, VDM 5000 m Brunnsvallen	
		Ungdomsserien, ROK	
TORS	29	Intervallträning Karlsnäs	Tompa 18:00
		KM inkl 3-kampens rullskidor	Anders M
FRE	30		
LÖR	31	Skogsfalken, DM-kort	08:15 *

\* = avresetid

# SEPTEMBER

datum		ansvarig	start
SÖN	1	OK Dacke, DM-kavlen	
MÅN	2	Ungdomsträning Silverbergsplan	18:00
TIS	3	OL-teknik, Avesjön (Karlsnäs)	Lennart S 17:30
ONS	4	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Ungdomsserien avslutning, OK Dacke	17:00 *
TORS	5	Intervallträning Karlsnäs	Gurra 18:00
FRE	6		
LÖR	7	OK Gisle	
SÖN	8	Tormestorps IF	
MÅN	9	Ungdomsträning Silverbergsplan	18:00
TIS	10	OL-teknik, Hjalmsa	Jörgen N 17:30
ONS	11	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	12	Intervallträning Karlsnäs	Anders S 18:00
FRE	13	SM sprint	
LÖR	14	SM, klassisk, kval	
SÖN	15	Breddbudkavlen, ROK	
		SM, klassisk, final	
MÅN	16	Ungdomsträning Silverbergsplan	18:00
TIS	17	OL-teknik, uppföljarträning, Saxemara	Kjell M 17:30
ONS	18	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	19	Intervallträning Karlsnäs	Daniel Sohls 18:00
FRE	20	SM, kort, kval	
LÖR	21	SM, kort, final	
SÖN	22	SM, budkavle	
MÅN	23		
TIS	24	OL-teknik, Hasselstad	Rune B 17:30
ONS	25	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	26	Intervallträning Karlsnäs	Jon 18:00
FRE	27		
LÖR	28		
SÖN	29	FK Boken, kavle	
MÅN	30		

\* = avresetid

# RESULTAT JOBBET 2002

STR	KM	LAG 1					LAG 2				
		VXL.	STR.	IND	KM	VXL.	STR.	IND	KM		
		PLAC.	PLAC.	TID	TID	PLAC.	PLAC.	TID	TID		
1	7,14km	Christian Ahlström	11	11	47,07	6,36	Jonas Halai	53	53	51,11	7,10
2	3,86km	Björn Gustavsson	3	25	25,20	6,34	Ulf Svahn	12	3	23,38	6,07
3	2,63km	Lukas Petersson	1	2	14,50	5,38	Olof Nilsson	9	10	16,31	6,17
4	7,33km	Oskar Håkansson	2	14	44,22	6,03	Kent Adolfsson	16	19	45,04	6,09
5	2,40km	Frida Nero	1	13	15,45	6,34	Anna Ericsson	18	52	18,39	7,46
6	6,18km	Anna Gornicka-Antonow	2	19	45,36	7,23	Per Engkvist	51	88	80,19	12,60
7	4,11km	Sarah Olofsson	3	26	35,50	8,43	Lena Henriksson	44	19	34,46	8,28
8	7,57km	Thomas Johannesson	2	5	53,13	7,02	Anders Smedenmark	43	12	57,33	7,36
9	5,22km	Gustav Näsman	2	4	40,34	7,46	Håkan Lindström	37	20	44,33	8,32
10	4,97km	Kjell Nero	5	22	43,43	8,48	Pär Svensson	37	62	52,48	10,37
11	6,26km	Oskar Strindhagen	4	40	53,04	8,29	Magnus Saager	36	6	46,42	7,28
12	2,51km	Håkan Forsman	3	8	20,24	8,08	Marie Madsen	35	64	27,18	10,53
13	7,64km	Ingemar Ericsson	4	3	48,49	6,23	Erik Nordström	33	40	59,40	7,49
14	3,83km	Teres Gustavsson	4	4	25,52	6,45	Anna Nordmark	30	8	28,46	7,31
15	4,93km	Lina Nero	2	1	33,58	6,53	Gustav Petersson	25	19	43,14	8,46
16	8,00km	Jon Engkvist	3	4	45,26	5,41	Henrik Karlsson	25	48	57,59	7,15
17	6,36km	Torgny Lindström	2	1	38,32	6,04	Patric Karlsson	24	16	49,40	7,49
18	2,50km	Ann-Christine Nero	4	5	17,22	6,57	Kjell Månsson	21	22	21,29	8,36
19	5,19km	Johan Håkansson	1	1	28,26	5,29	Lennart Smedenmark	26	81	60,40	11,41
20	7,88km	Christian Håkansson	4	5	47,08	5,59	Daniel Lavén	23	12	51,39	6,33

# RESULTAT TJOGET 2002

STR	KM	LAG 3			LAG 4			IND	KM	IND	KM	VXL.			IND	KM
		STR.	PLAC.	TID	STR.	PLAC.	TID					STR.	PLAC.	TID		
1	7,14km	Stefan Karlsson	54	54	51,12	7,10	Kristoffer Larsén	Felst								
2	3,86km	Ronnie Persson	77	79	33,18	8,38	Anna-Maria Gustavsson	95	49,54	12,56						
3	2,63km	Jon Nilsson	79	83	29,02	11,02	Karin Smedenmark		Felst							
4	7,33km	Daniel Smedenmark	74	73	65,41	8,58	Magnus Gustavsson		Ej start							
5	2,40km	Susanne DeBourg	73	71	21,45	9,04	Mari Lindström	58	19,33	8,09						
6	6,18km	Kent Gunnarsson	72	74	70,51	11,28	Lennart Mauritsson	69	65,57	10,40						
7	4,11km	Ingela Smedenmark	72	56	40,23	9,50	Maria Passby									
8	7,57km	Urban Båth	75	85	90,35	11,58	Conny Berggren		Ej start							
9	5,22km	Per Svensson	74	84	64,51	12,25	Bo Hagertz		Ej start							
10	4,97km	Lars Saager	74	41	48,29	9,45										
11	6,26km	Peter Henriksson	71	53	62,15	9,57										
12	2,51km	Christina Båth	71	70	28,53	11,30										
13	7,64km	Stefan Jönsson	71	69	67,22	8,49										
14	3,83km	Bengt-Åke Nilsson														
15	4,93km	Thomas Andersson		80	62,03	12,35	Bo-Gunnar Olsson	70	56,49	11,31						
16	8,00km	Stefan Näsman		92	119,09	14,54										
17	6,36km	Per Holmberg		57	66,17	10,25										
18	2,50km	Agneta Petersson		61	26,04	10,26	Carina DeBourg	86	32,43	13,05						
19	5,19km	Lars Martinsson		18	42,37	8,13	Lars Thörngren		Felst							
20	7,88km	Erik Heinemark		54	64,38	8,12										

# SKIDOR OCH FRIDROTT

## Skidor

Nu lackar det så smått mot höst och vinter. I höst avverkas en rullskicup i Blekinge omfattande fem deltävlingar, som arrangeras i nämnd ordning av OK Skogsfalken, Ronneby OK, OK Orion, Gränums IF och OK Dacke. De tre bästa resultaten medräknas vid slutsummeringen till cupsegern. Vid deltävlingarna finns även en Vasaloppsklass, som dock ej är meriterande för cupen.

Dessutom har vi närmast vårt eget KM på rullskidor inkl. 3-kampens rullskidmoment samt 3-kampens orienteringsmoment.

## Vasaloppet

Vad som gäller om anmälan till Vasaloppet, Öppet Spår, Tjeivasan och övriga tävlingar under vasaloppsveckan kan Du läsa i nr 6-7 av ROK-bladet.

## Aktuella rullskidtävlingar (t o m sept)

### OK Skogsfalken, Blekinge Rull-ski-cup

Dag: Lördag 24 aug. Första start 10.00

Klasser:

HD21, H40, H60, HD16 18 km Klassisk  
Vasaloppsklass 18 km Klassisk

Plats: Norrevångsskolan, Mörrum

Anmälan: Senast 21 augusti.

### KM i rullskidor inkl. 3-kampens rullskidmoment

Dag: Torsdag 29 aug.

Start: Ungdomar och damer kl 18:00  
Övriga kl 18:20

Klasser: H17-39, H40-59, H60+ .. 8 km  
D17+, P/F16 ..... 4 km  
P/F14, P/F12 ..... 2 km

Anmälan i god tid före start.

Inlines är tillåtet i ungdomsklasserna t o m P/F16.

### Ronneby OK, Karlsnäsrullen ingår i Blekinge Rull-ski-cup

Dag: söndag 8 sept. Första start kl 10:00

Klasser:

Tävlingsklasser HD 21, H40, H60 . 21 km

Ungdomsklasser HD16 ..... 8 km

Vasaloppsklass ..... 21 och 8 km

### OK Orion, Blekinge Rull-ski-cup

Dag: Söndag 29 sept. Start kl 10:00

Klasser: HD21, H40, H60 20 km

Vasaloppsklass 20 km

Teknik: Klassisk

Plats: Återvinningscentralen i Jämjö

Anmälan. Senast 26 sept.

### 3-kampens orienteringsmoment

Dag: Torsdag 15 aug. Start från kl 17:30.

Plats: Karlsnäs

Banlängder/ klasser:

H17-39 ..... ca 7 km

H40-59 ..... ca 4,5 km

H60+, F16, P14 ..... ca 3,5 km

D17+, P16 ..... ca 4,5 km

P/F12 ..... ca 2,5 km

## FRIDROTT

ROK har haft tre deltagare med på Östersjöloppet som samtliga presenterade mycket goda resultat. Vi har som vanligt före skolavslutningen arrangerat skolmästerskap för kommunens ungdomar upp till högstadiet.

### Annons

Skid-och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 22 aug kl 19:30.

### Skolmästerskapet i terränglöpning

Här deltog Gustav och Lukas Pettersson som vann sina resp klasser.

Resultat 20150 m

Årskurs 9	Gustav Pettersson .....	8.06
Årskurs 7	Lukas Pettersson .....	7.45

### Östersjöloppet

Resultat:

10 000 m

Tävlingsklass M

14.	Oskar Håkansson .....	35.37
17.	Ingmar Eriksson .....	36.38

Klass M40

2.	Ulf Söderstam .....	39.06
----	---------------------	-------

## Aktuella tävlingar

### Växjö Tjejlopp 5 km

Dag: Torsdag 22 augusti

Arrangör: Växjö IK

Plats: Växjö

Anmälan: Senast 10 augusti

### Väckelsångsloppet 17.7, 8,5, 4.5, och 2.3 km

Dag: Söndag 25 augusti

Arrangör: Väckelsångs IK

Plats: Väckelsång

Anmälan: Senast 7 augusti

### DM och VDM arena 800 och 5 000 m

Dag: onsdag 28 augusti

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Brunnsvallen

Anmälan: Senast 17 augusti. Efteranmälan fram till 1 timme före start.

### Tjejmilen 10 km

Dag: Söndag 1 september

Arrangör: Hässelby SK/ Spårvägens IK

Plats: Gärdet Stockholm

Anmälan: Anmälningstiden har gått ut.

### Hässleholmsloppet 10 och 5 km

Dag: Söndag 1 september

Arrangör: Hässlholms AIS

Plats: Hässleholm

Anmälan: Senast 20 augusti

### Järnvägsloppet 21 km tillika Veteran-SM och Götalandsmästerskap för seniorer och veteraner samt DM och VDM

Dessutom motion 5 och 7 km och ungdomsklass 1.4 km

Dag: Söndag 8 sept.

Arrangör: CUF Kontakt, IF UDD m fl.

Plats: Gamla banvallen ( Vislandabanan )

21 km: Sjöryd – Ryd – Fridafors – Hovmansbygd – Hemsjö

5 km: Sjöryd – Ryd

7 km: Gungvala – Lokstallarna

1,4 km: Mc Donalds – Lokstallarna

Anmälan: Senast 28 augusti

### Lidingöloppet 30, 15, 10, 4.5 km

Dag: Lördag 28 september

Arrangör: IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: Senast 13 augusti

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

Dag : söndag 6 oktober

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Brunnskogen

Anmälan: Senast 22 september

### Tävlingsanmälare:

Tommy Hammar tfn 0457-451325

### Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00

Löpning/rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 09:45

Samling kl 09:30

Löpning/rullskidor

# 5-DAGARS 2002

Det gick bra för ROK på 5-dagars. Hela 45 deltagare var på plats och vi fick några topplaceringar genom Micha och Lina som blev 2:a och Lukas och Ingrid som blev 4:a.

Passbys var först på plats uppe i västgötskogarna. Tommy Olausson hade hittat en kanonförläggning åt oss i Varing, en scoutstuga med bl a bastu, snickarverkstad, TV och stora utrymmen för sovplatser.

Vädret var omväxlande värmebölja och åska (fast mest fint väder). De flesta hade tur med vädret på så vis att det inte regnade på väg till start.

Resultatmässigt gick det så här för ROKarna:

Lasse slog Lasse i den tuffa kampen i H45 Motion där även Yngve gjorde en bra insats. Kanske berodde det på att Lasse Martinsson fick hålla ställningarna åt ROK nere i Boulognerskogen där Kent, Thåström m fl uppträdde. Men förlusten berodde troligen mer på att han tog ett eget vägval på jaktstarten (där var "Lassarna" tillsammans) och sedan missade kontrollen. Men sådana misstag är ju vanliga i elitklasserna. (Emil Wingstedt gjorde samma misstag mot Jani Lakanen i super-elitklassen.)

Lukas tog en etappseger!!!

Kajsa DeBourg vann en meter tuggummi som Lasse S delade ut till bästa ROK-insatsen.

Agneta vann den interna kampen i D40 Motion mot Carina. Förmodligen berodde det på den mentala träning som genomfördes i form av sopsortering.

Magnus S visade med sin 18:e plats hur man ska genomföra ett 5-dagars. Fem bra etapper leder till ett kanonresultat sammanlagt.

Urban spikade ALLA sina kontroller i H21K. Imponerande.

Spurtpriset gick i år till Henke.

Tobbe sänkte sitt handikapp.

Sabine ran her first competition for Ronneby OK.

Gladde gjorde också våra ROK-tjejer. Sex tjejer under 16 år var med. Det ser lovande ut för framtiden.

Den hårda duellen i H60 Kort vann Rune över Kjell M.

En annan rolig episod som utspelade sig en av kvällarna kretsade kring korsordslösning. Ett tiotal ROKare visade hur man bäst löser ett korsord genom att samarbeta. Pelle visade här oanade kunskaper inom ordkunskap. Rune visade goda ledaregenskaper genom att omväxlande sudda och skriva och även hitta på egna ord. Bara man fyller rutorna är kanske hans måtto. Först vid midnatt blev vi klara då vi fyllde i sista rutan med två bokstäver...

Nästa år hoppas vi på ännu fler ROKare då 5-dagars går i Bohuslän.

*Torgny Lindström*



## ROK- BLADET



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

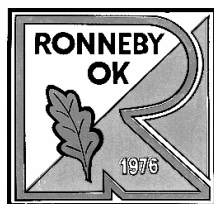
**Manusstopp:** I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 29 augusti**. Var god respektera detta datum!

**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:** Psilanders 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:** Karlsnäsgråden  
Telefon: 0457-460 016  
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

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

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

## Månadens Ros



Månadens ros tillfaller denna månad två av ROKs mest framträdande löpare, nämligen **Lina Nero** och **Micha Mamleev** vilka mycket stronglyt slogs i toppen i respektive klass under 5-dagars.

### STYRELSE 2002

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

### Några andra funktionärer under 2002

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