

# ROK - bladet

Orientering

Skidor

Friidrott

## *ROK bäst i Blekinge!*



*- 4:a på Tjoget*

## Välkomna tillbaka efter sommaruppehållet!

Jag hoppas att alla känner att det har varit en härlig sommarledighet oavsett vad man satsat sin "lediga" tid åt!

Igår på Karlsnäs träffade jag fyra grabbar Björn och Per Edvinsson samt Olof och Carl Hedberg som under en vecka levt husvagnsliv i Skillingaryd tillsammans med sina föräldrar. De ha all anledning att vara nöjda med sitt 5-dagars!

**GRATTIS** till Per till en jättefin 8:e placering! Föräldrarna var också nöjda och fräscha efter en veckas coaching för sina barn och de andra ROK-medlemmar som också sprang 5-dagars. För Olov, Carl, Mari och Jan Hedberg var det första gången och förhoppningsvis början på flera "orienteringssemestrar".

Nästan halva 5-dagarsgänget var ungdomar. Förutom ovannämnda sprang Marcus Nordmark, Lukas Pettersson och Susanne DeBourg också i Smålandsskogarna denna veckan.

Till Karlsnäs igår kom också två nya medlemmar – Joel och Alexia som efter vad jag förstod av deras diskussion fick Sara att tända till på orienteringstävling med övernattnig. Vilken utmaning morfar och mormor!

Det är också en utmaning för oss andra i Ronneby OK att ta tillvara på engagemanget och nyfikenheten hos alla våra nya ungdomar och deras föräldrar.

Här är några andra sommaräventyr!

Birgitta Olsson segrade i veteranmästerskapen i Närke. **STORT GRATTIS!**

**STORT GRATTIS** även till Rune Bengtsson som blev 10:a på Vetaran-VM i Kanada.

För ett år sedan skrev jag i ROK-bladet följande:

"Kvalitet och proffsighet är något man hela tiden måste jobba med, förbättra och underhålla. I näringslivet har man kvalitetsmanualer och kvalitetsmål – det är lika viktigt i föreningslivet. Vi leder en verksamhet som vi tillsammans med våra klubbkamrater ägnar en hel del av vår viktigaste tid – fritiden! Det är självklart att vi vill ha kvalitet och proffsighet."

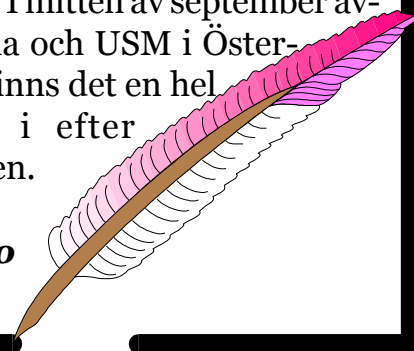
Detta är alltid lika aktuellt oavsett om vi jobbar för varandra eller för våra gäster!

Vi har de närmsta veckorna framför oss två arrangemang som vi skall hjälpas åt att genomföra – den 13 augusti har vi vår inställda tävling från mars som genomförs på Sjöarp och 22-25 augusti FMM (FörsvarsMaktsMästerskapen). Den individuellt tävlingen går i Saxemara, budkavlen vid Silverbergsplanen och OL-skyttet vid Sänksjön. Ett arrangemang vi åtagit oss att hjälpa F17 med. Sjöarp-stävlingen är Patrik Karlsson ansvarig för och FMM-tävlingen Per Engkvist.

För att kunna genomföra bra tävlingar med kvalitet behöver vi hjälpas åt som funktionärer, både i förberedelsearbetet och på själva tävlingsdagarna.

Vår egen tävlingslusta får vi stilla i Skåne och Småland under augusti månad innan DM-tävlingarna i månadsskiftet och i början av september. I mitten av september avgörs SM i Dalarna och USM i Östergötland. Så nog finns det en hel del att ta tag i efter sommarledigheten.

*Barbro*



# Jukolareultat 2005

HERRAR				Lag 1					
STR	BANL	KM	Start nr	VX	STR	TID	TID		
		TID	NAMN	PL	TID	EFTER			
1	13,4 km	skym	6,26	Oskar Håkansson	110	86,17	3,20		
2	11,4 km	skym-natt	6,56	Magnus Thurén	114	79,02	14,58		
3	14,3 km	natt-gry	6,23	Jon Engkvist	75	91,22	23,14		
4	7,5 km	gry	6,14	Johan Håkansson	54	46,28	23,25		
5	7,5 km	dag	6,37	Ingemar Ericsson	60	49,17	29,30		
6	9,8 km	dag	6,44	Christian Håkansson	48	65,37	39,59		
7	15,2 km	dag	6,22	Gustav Näsman	54	96,28	53,15		

HERRAR				Lag 2					
STR	BANL	KM	Start nr	VX	STR	TID	TID		
		TID	NAMN	PL	TID	EFTER			
1	13,4 km	skym	7,41	Daniel Sols	504	103,02	20,05		
2	11,4 km	skym-natt	7,57	Stefan Jönsson	424	90,38	43,20		
3	14,3 km	natt-gry	7,33	Ted Gustavsson	377	108,04	68,19		
4	7,5 km	gry	10,28	Stefan Näsman	435	77,55	99,56		
5	7,5 km	dag	7,58	Olof Nilsson	391	59,23	116,07		
6	9,8 km	dag	7,45	Lukas Petersson	328	75,37	136,36		
7	15,2 km	dag	8,45	Erik Heinemark	348	132,41	186,05		

DAMER				Lag 1					
STR	BANL	KM	Start nr	VX	STR	TID	TID		
		TID	NAMN	PL	TID	EFTER			
1	5,1 km	dag	6,37	Lina Nero	20	33,45	0,43		
2	5,2 km	dag	9,50	Susanne DeBourg	191	51,08	16,17		
3	6,1 km	dag	8,13	Ann-Christine Nero	141	50,08	27,25		
4	7,8 km	dag	8,01	Teres Gustavsson	122	62,32	39,57		

*Torgny Lindström*

# Ungdomssidan

Sommaren börjar närma sig sitt slut och många har hållit igång även i sommar.

Ett stort GRATTIS säger vi till Per Edvinsson som på stortävlingen O-ringens 5-dagars kom på en helt fantastisk 8:e plats i klassen H10!

Nu börjar så smått även höstens tävlingar dra i gång. Ungdomsserien satsar vi så klart hårt på. Ledningen efter våren måste så klart för-svaras, eller hur. Mycket viktigt att så många som möjligt ställer upp dessa gånger! Ställ-ningen efter våren ser ut som följer:

## Ronneby 1460!!

Dacke	1404
Orion	1263
Vittus	274

Höstens program:

Datum	Aktivitet	Ansvarig
6-7/8	GM Bohuslän	Dacke
13/8	Blekingecupen	Ronneby OK
11-14/8	USM-läger	Orion
24/8	Ungdomsserie	Dacke
26/8	Blekingecupen	Skogsfalken DM-natt
28/8	Blekingecupen	BroSö DM-klassisk
31/8	Ungdomsserie	Ronneby
3/9	Blekingecupen	Dacke DM-kort
10-11/9	USM Tjällmo	Orion
17/9	U-serie final	Vittus/Dacke

Givetvis finns det en mängd andra tävlingar man kan springa. Dessa hittar du som vanligt på [www.rok.nu](http://www.rok.nu).

## Ungdomsträningarna

Den 15 augusti fortsätter måndags träningarna igen. Nytt är att vi kommer att vara på lite olika platser under hösten. Den första gången

kommer vi samlas vid fotbollsplanen i Risatorp. Detaljerat program kommer att delas ut första gången samt finnas på hemsidan under ungdom.

## Ungdomskommittén

### Ungdomens 10-mila

Då var ytterligare en tävlingshelg avklarad. Vi var 18 "man" som anlände till ungdomens 10-mila i fredags kväll. Här kommer en "reseskildring".

Vi inkvarterade oss i ett militärtält och husbil. Efter middag hann vi med genomgång av växlingsproceduren på TC. Det visade sig bli en tuff uppgift för UK att hitta en bra lagsammansättning. Vi saknade en tjej i D18-laget och eftersom Björn oturligt nog blev sjuk hade vi inte fullt lag i HD12 laget heller. Resultatet blev ett HD12 lag där Per, Olof, Margrete/André och Johanna ingick. Susanne och Veronika blev utlånade till ett kombinationslag med huvuddelen av löparna från Sävedalen.

Väckning och frukost kl 04.30. Det hade bara regnat in på Jan, Conny och Johanna under natten ;). Där hade vi andra tur - prognosen var verkligen urusel.

Det blev en lärorik budkavle. Alla genomförde sina sträckor och fick nya erfarenheter. Det var mycket folk och ovan och tuff terräng. Laget blev 51:a av 61 lag och då ingick många bommar. Sävedalen-laget hade otur och stämplade fel, men Veronika och Susanne genomförde sina sträckor och fick känna på terrängen.

Alla var rätt spaka inför eftermiddagens tävling där Johanna och Lukas gick bäst. Nu sprang även några av de vuxna och vi fick hålla med om att det var tuff terräng. Mycket "grönt" gjorde att det blev många nya förvirrande stigar. Det ihållande spöregnet gjorde det inte lättare.

När vi kom tillbaka till tältet och efter diverse dividerande tog vi beslutet att tältet var obrukbart för ytterligare en natt. Det regnade in genom duken och rann vatten genom tältet. Conny, André, Hedbergs och Edvinssons valde att fly fältet och åka hem medan Aspvals och Johanna tog in på hotell för ännu en tävlingsdag. Lukas Agneta och Susanne stannade kvar.

Sammanfattningsvis blev det en mycket lyckad helg. Ett riktigt äventyr. Många goda erfarenheter inför nya stora kavlar har vi fått, både de som springer och de som står för markservicen.

***Kristina Lindström***

## ***ROK anordnar U-serie***

Det är många ROK arrangemang i augusti. Onsdagskvällen den 31 augusti står klubben åter som värd för en deltävling i BLOF:s Ungdomsserie.

Tävlingen kommer denna gången att gå av stapeln vid Salsjön (möjlighet till dopp efter avverkad tävling). Banläggare är Olof Nilsson.

U-serietävlingarna har vuxit till ca 150 startande i år eftersom ungdomarna får springa även den egna klubbens tävling (om de inte har speciell terrängkännedom). Vi behöver alltså en rejäl funktionärsstab och dessutom ett antal skuggor för klubbungdomar som är nya i tävlingssammanhang. Jag hoppas att alla klubbmedlemmar och föräldrar som medverkade till ett väl genomfört arrangemang i maj kan tänka sig motsvarande uppgifter i augusti. Vädret garanteras bli bättre tävlingskvällen!

Men vi behöver ytterligare några funktionärer och skuggor. Så mejla eller ring redan nu om du kan hjälpa till!

Hälsningar

Bengt

aspvall@stanfordalumni.org

0457-79695

# Tjogetresultat 2005

STR	KM	LAG 1			LAG 2			VXL.			IND			KM		
		LAG 1	PLAC.	STR.	IND	TID	LAG 2	PLAC.	STR.	IND	TID	IND	TID	IND	TID	
1	7,51km	Lukas Petersson	22	22	38,58	5,11	Robert Andersson	59	59	46,15	6,10					
2	4,04km	Ulf Svahn	21	36	26,41	6,36	Kristina Aspvall	59		34,01	8,25					
3	2,47km	Veronika Aspvall	24	29	14,11	5,45	Fredrik Henriksson	56	61	18,09	7,21					
4	7,72km	Ingemar Ericsson	13	12	41,53	5,26	Gustav Petersson	65	76	63,39	8,15					
5	2,91km	Lena Henriksson	20	35	19,33	6,43	Björn Edvinsson	65	47	21,19	7,20					
6	6,03km	Kent Adolfsson	12	6	35,12	5,50	Magnus Gustafsson	60		43,12	7,10					
7	4,39km	Sarah Olofsson	8	4	28,01	6,23	Ingela Smedenmark	53	43	34,20	7,49					
8	7,32km	Jon Engkvist	11	11	47,31	6,29	Stefan Jönsson	56	50	55,07	7,32					
9	5,49km	Thomas Johannesson	5	6	34,41	6,19	Håkan Lindström	49	12	36,59	6,44					
10	5,54km	Torgny Lindström	3	3	34,57	6,19	Lennart Smedenmark	47	48	45,13	8,10					
11	6,39km	Olof Nilsson	9	56	55,15	8,39	Daniel Smedenmark	46	29	48,03	7,31					
12	2,84km	Kjell Nero	6	1	17,56	6,19	Karin Smedenmark	50	72	32,50	11,34					
13	7,58km	Peter Micketinac	3	6	39,34	5,13	Per Holmberg	42	30	46,51	6,11					
14	3,70km	Ann-Christine Nero	4	4	23,13	6,16	Jon Nilsson	56	77	55,38	15,02					
15	5,58km	Teres Gustavsson	5	14	39,34	7,05	Åsa Nilsson	54	39	44,12	7,55					
16	7,87km	Gustav Näsman	5	1	42,57	5,27	Morgan Olausson	52	52	69,51	8,53					
17	6,30km	Henrik Karlsson	5	7	39,15	6,14	Patrik Karlsson	52	32	48,57	7,46					
18	2,68km	Peter Henriksson	5	2	16,39	6,13	Olof Hedberg	52	36	24,24	9,06					
19	4,99km	Jörgen Nilsson	5	6	32,06	6,26	Susanne DeBourg	53	63	46,16	9,16					
20	7,68km	Oskar Håkansson	4	2	43,55	5,43	Stefan Näsman	50	54	60,11	7,50					

## Välkomna till Klubbkväll på Karlsnäsgränden 1 september!

*Efter att ha genomfört två arrangemang och inte haft  
tid att i lugn och ro umgås är det dags.*

*Direkt efter träningen äter/fikar vi  
tillsammans en stund.*

*Alla medlemmar hälsas ♥♥♥-ligt välkomna!*

STR	KM	LAG 3	VXL. PLAC.	STR. PLAC.	IND TID	KM TID
1	7,51km	Håkan Fransson	80	80	74,17	9,53
2	4,04km	Rune Bengtsson	78		35,21	8,45
3	2,47km	Jakob Nilsson	78	82	34,51	14,07
4	7,72km	Lennart Mauritsson	78	82	71,06	9,13
5	2,91km	Per Edvinsson	78	50	21,55	7,32
6	6,03km	Karin Lindqvist	77		55,48	9,15
7	4,39km	Agneta Petersson	78	71	42,51	9,46
8	7,32km	Urban Båth	77	77	70,04	9,34
9	5,49km	Håkan Nilsson	77	81	65,05	11,51
10	5,54km	Anna Ericsson	77	70	52,51	9,32
11	6,39km	Ronnie Persson	77	71	61,03	9,33
12	2,84km	Ingemar Månsson	74	18	21,57	7,44
13	7,58km	Per Svensson	74	79	93,59	12,24
14	3,70km	Roland Karlsson	74	55	34,51	9,25
15	5,58km	Per Engkvist	74	74	57,52	10,22
16	7,87km	Kjell Månsson	73	45	68,59	8,46
17	6,30km	Bengt Aspvall	72	48	52,27	8,20
18	2,68km	Margrete Aspvall	72	34	23,58	8,57
19	4,99km	Susanne Johannesson	72	68	46,38	9,21
20	7,68km	Lars Martinsson	70	75	81,29	10,37

*Torgny Lindström*

# Rapport från OL-resa till Västmanland & Närke

När Ragnar och jag under senvåren studerade sommarens ol-tävlingar och skulle bestämma vad vi skulle satsa på det här året kom vi fram till att Hällefors 3-dagars i Västmanland skulle passa bra in både i tid och rum. Vi har hört många positiva omdömen om den tävlingen och dessutom skulle Veteranmästerskapen gå i Kilsbergen 9 mil därifrån två dagar senare. Perfekt. Sagt och gjort, vi anmälde oss och 'satsade' dessutom på att de skulle bli en varm och torr vecka vilket gjorde att vi beslöt oss för att tälta. Ett beslut som vi inte ångrade med facit i hand. Det största problemet skulle kanske bli att hålla maten kall, men det löste vi med en kylbox som kunde anslutas dels till cigarettändaruttaget i bilen, dels till 220 V. Med tanke på att temperaturen låg runt +27-30° så var det en nödvändighet för att kunna lösa matfrågan. Centralorten var belägen 15 km norr om Hällefors vid Bergslagsgården intill Sävsjön, en centralort som tydligen använts flera gånger tidigare. Fina förhållanden: TC på gångavstånd från centralorten alla dagar, bad, volleybollplan, bra tält/husvagnscamping samt inte minst mycket fin orienteringsterräng. Vi kan med andra ord rekommendera tävlingen, om det nu blir någon tävling framgent. Rykten gick nämligen att detta var det sista året den skulle arrangeras, klubben är liten och en del eldsjälur hade lagt av. Resultatmässigt blev det 50 % segrar för ROK-arna.

Dagen efter skulle vi transportera oss till Veteranmästerskapsmarkerna i Kilsbergen. På väg dit besökte vi ett sevärt naturreservat i Björskogsnäs strax söder om Grythyttan med en underbar blomsteräng. Där växte bl a många orkidéer, pyrolor av olika slag, kattfot (de ser man inte mycket av i dag) samt guckusko, visserligen överblommad men ändå.

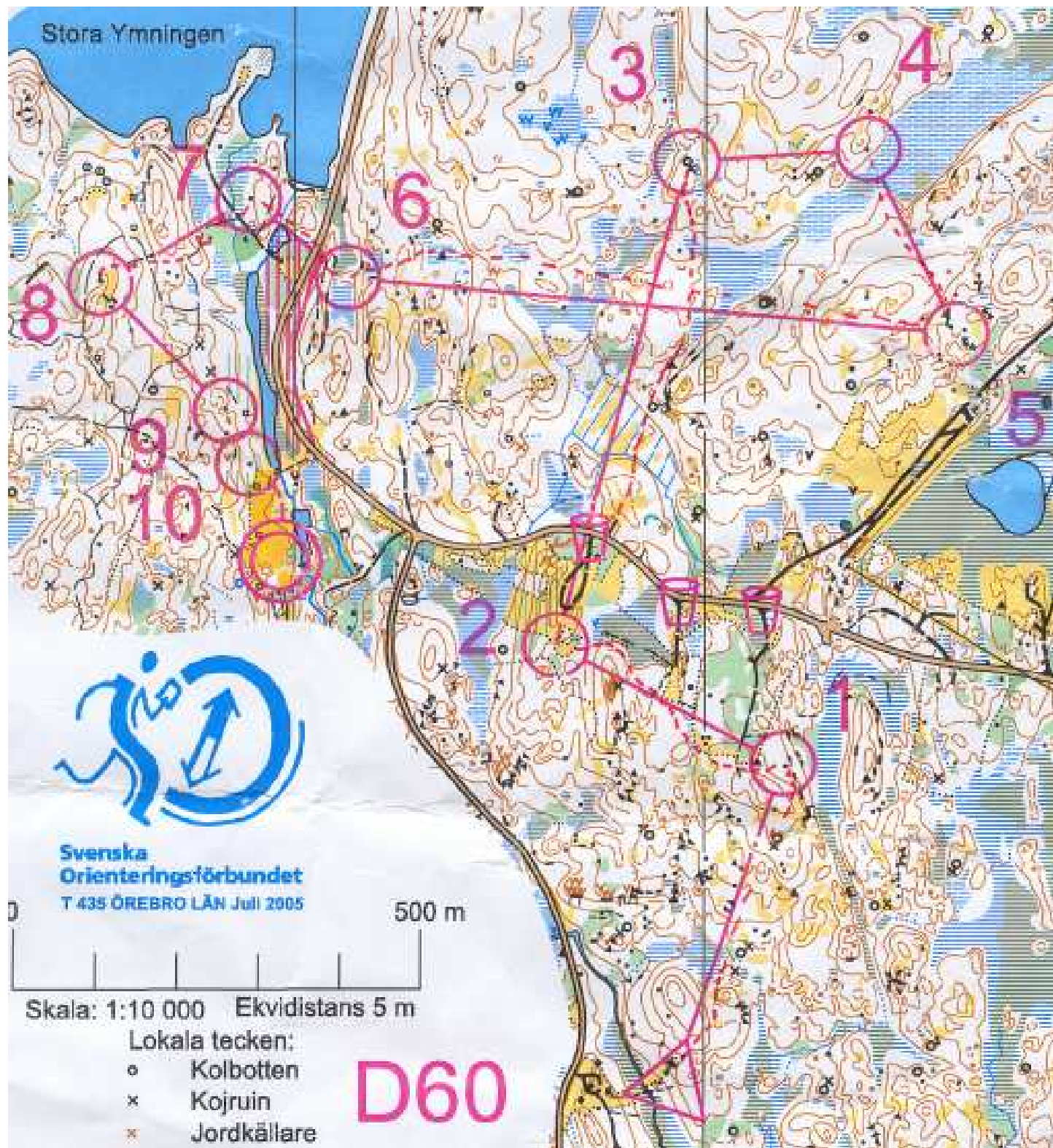
Verkligen värt ett besök. Förmiddagsfikat där vid den spegelblanka sjön var en lisa för själen och bra uppladdning för kommande kamper i Kilsbergen. Veteran-campingen var förlagd till Ånnaboda och TC var Ymningshyttan några km nordväst därom. Tävlingsområdet innehöll i stort sett inga hyggen eller grönområden och var av vildmarkskaraktär och det gällde att hela tiden veta var man var. Det var ont om vägar i området vilket gjorde det svårt för arrangörerna att ordna med vätskekontroller. Första dagen var det kortdistans och vi startade runt kl 12 och värmen var tryckande. Om det var därför eller undervärdering av 1:a kontrollens svårighetsgrad ska jag låta vara osagt, men när man gör bort 8-9 minuter på 1:a kontrollen på en kortdistans då är det kört... Bara att genomföra resten av tävlingen och lära sig av misstagen. Förlåt Anna, din tröja var ute på avvägar ett tag. Det var länge sedan jag var så trött efter en tävling, kändes som jag inte tränat ett steg på månader trots att träningsdagboken säger något helt annat.

Det var med andra ord en revanschugen Birgitta som startade på den klassiska distansen dagen därpå. Ett uppfriskande regn efter kortdistansen och tidigare starttid gjorde att värmen inte var alls så olidlig. Att vara med på kartan hela tiden och inte ta några chanser var ambitionen, men den ambitionen har man väl egentligen vid varje tävling. Skillnaden denna dag var att jag lyckades genomföra den hela loppet. Det visade sig vara rätt metod för det missades en hel del bland mina konkurrenter så segermarginalen blev över 5 min bland ca 50 'tanter' utan att jag var snabbast på mer än två delsträckor. Så slutet gott, allting gott och resan hem till Ronneby kändes

lätt ... Men var fanns blekingarna vid Veteranmästerskapen? 4 gubbar från OK Orion, Margareta Svensson, OK Vilse 87 och vi två var det enda vi träffade på. Nästa år går de i Hässleholm OK:s regi den 29-30 juli så boka in

detta datum alla 35+-are, så mycket närmare kan det inte bli.

Nedan följer ett kartutdrag från klassiska loppet:



*ROK:s D60 i lånta fjädrar*

# Augusti

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Provlöpning, Sjöarp, start kl: 17:30	Rune	
03			
04	Rullskidträning Karlsnäs 18:00	Tommy	
05			
06	Göteborgsmästerskap		
07	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 Gränumsloppet Paintball 13.00	Tommy Bennie Tompa	12.30
08			
09	Provlöp Sjöarp, start 17:30	Rune	
10			
11	Rullskidträning Karlsnäs 18:00	Tommy	
12			
13	Ronneby OK		
14	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 Tyringe, klassisk	Tommy	
15	Ungdomsträning 18.00 Risatorp	Ankan/Tompa	
16	Sprint-OL från Espedalsskolan, start kl 17:30	Per H	
17			
18	Rullskidträning karlsnäs 18:00	Tommy	
19			
20	Skidkommittémöte och träning på Torsö SOK Viljan, medel	Sven-Åke	
21	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 SOK Viljan, sOLSprintstafetten	Tommy	
22	ROK arrangerar Försvarsmaktsmästerskap i orientering, Saxemara IP, em, kv Ungdomsträning	Per E m fl Ankan	
23	ROK arrangerar FMM i budkavle, Silverbergsplanen, kväll	Per E m fl	
24	ROK arrangerar FM i budkavle, Silverbergsplanen, fm Ungdomsserien, OK Dacke	Per E m fl	
25	ROK arrangerar FM i OL-skytte, Sänksjön, fm Rullskidträning Karlsnäs 18:00	Per E m fl Tommy	
26	DM-natt, Skogsfalken		
27			
28	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 Väckelsångsloppet, Tjejmilen DM Långdistans (klassisk), Brosö OK	Tommy Bennie	
29			
30	Linje-OL, F17-vakten, start kl:17:30	INGO	
31	Ungdomsserien, Ronneby OK		

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2005-08-01**.  
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

# September

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Rullskidträning Karlsnäs 18:00	Tommy	
02			
03	Karlsnäsrollen, Karlsnäs DM-kort, OK Dacke	Tommy	
04	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 DM-budkavle, FK Vittus	Tommy	
05			
06	Klassisk OL-Bana, Mällsjön-->Tvingvägen, 17:30	Ubbe	
07			
08	Rullskidträning Karlsnäs 18:00	Tommy	
09			
10	SM-långdistans (klassisk), kval USM		
11	Emmaljungarullen Rullskidträning Karlsnäs 09:30 SM-långdistans (klassisk), final USM. stafett	Tommy Tommy	
12			
13	Uppföljarträn. Cirkusplatsen, Risatorp, 17:30	Jan O	
14			
15	KM Rullskidor Karlsnäs 18:00	Tommy	
16	SM-medeldistans, kval		
17	SM-medeldistans, final Final ungdomsserien, Vittus/Dacke		
18	Rullskidtävling OK Orion Järnvägsloppet Rullskidträning Karlsnäs 09:30 SM-stafett	Tommy Bennie Tommy	
19			
20	Kurvbuilds-OL, Bäckahästen, 17:30	Togge	
21			
22	Rullskidträning Karlsnäs 18:00	Tommy	
23			
24	Lidingöloppet	Bennie	
25	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 Boaltsrullen Blåbärskavlen OK Torfinn	Tommy Tommy	
26			
27	OL-träning Härstorpssjön start.kl.17:30	Kjell M	
28			
29	Rullskidträning Karlsnäs 18.00	Tommy	
30			

# Bemanning av Karlsnäs

Nu är det dags att boka in vilka pass Ni villa ha på Karlsnäs. Avsikten är att vi medlemmar skall bemanna serveringen på Karlsnäs under torsdagar och söndagar.

Britt-Marie Fagberg slutade sin anställning den 31 maj, hon har ju i huvudsak svarat för servicen i samband med tips- och bingopromenaderna. Denna service och serveringen av fika till tippare och medlemmar skall vi nu klara själva. Många av Er vet redan hur det går till Ni ha ju varit på Karlsnäs som komplement till Britt-Marie. Vi skall utarbeta en enkel instruktion för arbetet.

På torsdagar är det nu på sommaren mellan 17:15 till ca 20:15, tipset är öppet mellan 18:00 och 20:00, från september till och med maj är det endast kaffekokning i samband med träning. På söndagar, september till maj blir det ca fem timmar mellan 09:00 till 14:00, tipset är öppet mellan 10:00 och 13:00.

Lediga dagar framgår av bemanningslistan. Jag vill snarast ha Er anmälan: perengkvist@telia.com, 0455-494 12 (Sjuhalla), 070-894 38 70 (mobil) eller 0457-46 00 16 (Karlsnäs).

Dag	Datum	Servering 1	Servering 2	Tips o Bingo
Söndag	01-02	Barbro Cassing	Rune Bengtsson	
Söndag	01-09	Strömlöst p g a stormen allt inställt		
Söndag	01-16	Bo-Gunnar Olsson		
Söndag	01-23	Inger Lilja	Lennart Lilja	
Lördag	01-29	Anne Aspvall	Bengt Aspvall	
Söndag	01-30	Lars Saager	Annelie Saager	
Lördag	02-05	Åsa Nilsson	Jörgen Nilsson	
Söndag	02-06	Kjell Månsson	Marianne Stark	
Lördag	02-12	Roland Edvinsson	Kristina Lindström	
Söndag	02-13	Lena Henriksson	Anna-Karin Henriksson	
Lördag	02-19	Susanne Johannesson	Thomas Johannesson	
Söndag	02-20	Gustav Fredriksson	Magdalena Fredriksson	Barbro Engkvist
Torsdag	02-24	Per Engkvist		
Lördag	02-26	Per Svensson	Lisbeth Svensson	
Söndag	02-27	Barbro Casing	Agneta Petersson	Barbro Engkvist
Lördag	03-05	Ronnie Persson	Harriet Persson	
Söndag	03-06	Chritina Båth	Siv Bystedt	
Lördag	03-12	Jan Olofsson	Liselott Olofsson	
Söndag	03-13	Kristina Rubér	Ingrid Nilsson	
Söndag	03-20	Siv Bystedt	Margareta Lindström	
Söndag	03-27	Stig Karlsson	Annika Backström	
Söndag	04-03	Sven-Åke Lindström		
Söndag	04-10	Inga-Britt Karlsson	Roland Karlsson	
Söndag	04-17	Sonja Tynnerstål	Kerstin Johansson	Lars Martinsson
Torsdag	04-21	Per Engkvist		
Söndag	04-24	Kerstin Holmberg	Kjell Holmberg	Per Engkvist
Söndag	05-01	Bennie Torstensson		
Söndag	05-08	Marie Graad		
Söndag	05-15	Anders Engkvist		
Söndag	05-22	Jan Hedberg	Marie Hedberg	
Söndag	05-29	Sarah Olofsson	Torgny Lindström	

		Servering, tips & bingo			
Torsdag	06-02	Per	Engkvist		
Torsdag	06-09	Barbro	Engkvist		
Torsdag	06-16	Gustav	Fredriksson	Magdalena	Fredriksson
Torsdag	06-23	Per	Engkvist		
Torsdag	06-30	Per	Engkvist		
Torsdag	07-07	Per	Engkvist		
Torsdag	07-14	Anna	Ericsson	Ingemar	Ericsson
Torsdag	07-21	Bennie	Torstensson		
Torsdag	07-28	Kristina	Lindström	Marie	Hedberg
Torsdag	08-04	Jon	Engkvist	Therese	Lilja
Torsdag	08-11	Marianne	Stark	Kjell	Månsson
Torsdag	08-18	Lars	Martinsson		
Torsdag	08-25				
		Servering	Tips o Bingo		
Söndag	08-28				
Torsdag	09-01				
Söndag	09-04				
Torsdag	09-08				
Söndag	09-11				
Torsdag	09-15				
Söndag	09-18	Anne Kristin	Aspvall	Bengt	Aspvall
Torsdag	09-22				
Söndag	09-25				
Torsdag	09-29				
		Servering	Tips o Bingo		
Söndag	10-02				
Torsdag	10-06				
Söndag	10-09				
Torsdag	10-13				
Söndag	10-16				
Torsdag	10-20				
Söndag	10-23				
Torsdag	10-27				
Söndag	10-30				
Torsdag	11-03				
Söndag	11-06				
Torsdag	11-10				
Söndag	11-13				
Torsdag	11-17				
Söndag	11-20				
Torsdag	11-24				
Söndag	11-27				
Torsdag	12-01				
		Servering	Tips o Bingo	Skiduthyrning	
Lördag	12-03				
Söndag	12-04	Susanne	DeBourg	Carina	DeBourg
Torsdag	12-08				
Lördag	12-10				
Söndag	12-11				
Torsdag	12-15				
Lördag	12-17				
Söndag	12-18				
Torsdag	12-22				
Lördag	12-24				
Söndag	12-25				
Torsdag	12-29				
Lördag	12-31				

# ***Instruktion för servering, tips o bingo på Karlsnäs***

Nycklar till Karlsnäs erhålls av föregående veckas ansvariga eller av Per Engkvist. Växelkassa (300 kr) finns i ett brandgult kassaskrin inlåst i kiosken. Nyckel till kiosken finns på nyckelknippan.

## **Servering**

Brödbullar och vetebröd finns i frysen i köket eller frysboxen i källaren. Kakor finns i skafferiet eller kylskåpet. Även de kan finnas i källarens skåp eller kylskåp. Ta upp bullar i tid eller tina upp dem i mikron. Torsdagar under sommaren: tina sex kanelbullar och fyra frallor inledningsvis tina sedan efterhand.

Smör, ost, ev paprika eller gurka och kaffe-  
grädde finns i något av kylskåpen.

Dricka – läsk och saft finns i kylskåpet eller i källaren.

Tepåsar, chokladpulver i påsar, socker, sacketter, plastskedar, servetter och papp-tallrikar finns i köksskåp eller skafferiet, kan också stå under serveringsbänken i matsalen.

Kaffe finns i plastlåda med mått, behövs påfyllnad finns det i källaren. Plastlådan står antingen i kylskåpet, skafferiet eller intill kaffebryggaren.

Serveringsfat med plastkåpor för kakor, bullar och smörgåsar finns i skafferiet.

Kaffe bryggs på den stora kaffebryggaren, kaffemängd står på locket till kaffelådan. Torsdagar under sommaren: brygg två kannor (24 koppar) och håll på tre termosar.

För varmvatten till te och choklad används vattenkokaren på bänken vid fönstret. I skåpet under vattenkokaren och intill diskmaskinen finns termosar. OBS särskild termos för tevattnen!

Ställ fram alltsammans tillsammans med muggar och glas på serveringsbänken i matsalen.

Prislista finns även på väggen i serveringen:

Kaffe	7 kr
Te	7 kr
Läsk	9 kr
Festis	5 kr
Saft	3 kr
Bulle	7 kr
Fralla	6 kr
Finare kaka	7 kr
Liten kaka	3 kr

## **Tips- och bingopromenaden**

Nya frågor sätts i nomalfallet ut av vaktmästarpersonalen på Karlsnäs.

Numrerade tipslappar och även numrerade bingolappar finns på bänken i kiosken. Där finns också rättningsmallen tillsammans med en diskett och ett protokoll i pappersformat. Disketten innehåller resultatprotokollet i excel-format.

På torsdagar under sommaren säljs tips o bingot i serveringen. Ta även fram masonitskivor, låda med gem, pennor från kiosken och ställ på det lilla bordet i matsalen. Nummerlappar med bingonummer läggs också ut på borden i serveringen. OBS! Det är samma kassa till både serveringen, tipset och bingot.

Tipsbricka kostar:	10 kr
Bingobricka kostar:	6 kr
Både Tips och Bingo:	15 kr

På Bingobrickan vinner man ”godis”. En full rad ger en godispåse eller chokladbit. Två ra-

der ger två påsar. Två fulla rader i samma ruta ger ett presentkort à 50 kronor i vinst. Har man tre fulla rader i samma ruta får man presentkort på 100 kronor. Markera inlämnade rader på bingolapparna med en tuschpenna, antalet utdelade vinster skall sedan summeras och redovisas på protokollet.

Godiset finns på ett "pappflak" i kiosken, komplettera med godis från lådorna på golvet om det behövs. Ställ ut det på serveringsbordet i matsalen.

Vid rättning av tipset används hålmallen som läggs över tipsbrickan och det är på så sätt lätt att räkna antalet rätt. 10 % av de tipspande får pris, 1/2 kg kaffe. Om inte tillräckligt många har 13 rätt fortsätter man med 12:orna osv. Då blir det oftast så många att man får lotta pristagarna.

Namnen på pristagarna på tipspromenaden skrivs upp i excel-filen eller på det förtryckta protokollet som kopieras i 2 ex. Ett exemplar sätts upp på anslagstavlan och ett sparas för att bocka av dem som hämtar sitt pris. På detta

protokoll skrivs också upp hur många påsar godis som utgått som vinst samt hur många presentkort och i vilken valör som delats ut.

Tipsvinsten, ett 1/2 kg kaffe utdelas till pristagarna och samtidigt stryker man dem på protokollet. Tidigare protokoll med ej uthämtade vinster finns i en plastmapp tillsammans med kassaskrinet. Kaffepaketet finns på golvet i kiosken.

Används excel-filen skrivs ett ex ut och sätts upp på anslagstavlan. Excel-filen skrivs sedan om till en pdf-fil som mailas till BLT, nedanstående adresser:

rose-lie.uvelind@blt.se

annchristine.johansson@blt.se

Om "pappers" protokoll används läggs detta i ett kuvert som lämnas i brevinkastet på BLT.

Återställ, numrera nya tipsblanketter och bingolappar, räkna kassan, lämna växel enligt lappen i kassaskrinet samt fyll i bifogad blankett, redovisa till Per Engkvist eller lämna överskottet i kiosken.

## Redovisning servering tips och bingo

Datum: \_\_\_\_\_

Summa kontanter i kassan: \_\_\_\_\_

Avgår, växelkassa: \_\_\_\_\_ -300,00 kr

Summa netto: \_\_\_\_\_

Antal sålda tips: \_\_\_\_\_ x 10 kr = \_\_\_\_\_

Antal sålda bingo: \_\_\_\_\_ x 5 kr = \_\_\_\_\_

Summa int tips o bingo kronor: \_\_\_\_\_

Summa int serveringen: \_\_\_\_\_

# Skidor och friidrott

## Skidor

Vi har arrangerat två rullskidtävlingar, varav en sprinttävling i fri stil gällande som uttagning till stundande VM, samt vår traditionella Ronnebyrullen, även denna i fri stil och gällande som uttagning till VM. Tävlingsarna samlade vardera ett 25-tal deltagare, varav flera tillhörde Sverigeeliten.

### Resultat Ronnebyrullen

12 km. Fri stil (Vasaloppsklass klassisk stil)

- |     |    |                                   |       |
|-----|----|-----------------------------------|-------|
| D21 | 1. | Hanna Seppasa Eksjö SOK .....     | 25.32 |
|     | 2. | Malin Persson IF Hallby SOK ..... | 28.29 |
|     | 3. | Frida BågestamHvetlanda SK .....  | 28.33 |

Vasaloppsklass

- |    |                                   |       |
|----|-----------------------------------|-------|
| 1. | Magnus Wånggren Karlskrona .....  | 32.39 |
| 2. | Paul Henning F17 IF .....         | 32.46 |
| 3. | Kurt Paulsen Ronneby OK .....     | 40.15 |
|    | Lars Gustavsson F17 IF ej startat |       |

22 km. Fri stil

H17-20

- |    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | Johan Andersson IF Hallby SOK .....    | 39.06 |
| 2. | Sebastian Backlund Eksjö SOK .....     | 40.34 |
| 3. | Kristian Karpinen Mullsjö SOK .....    | 41.10 |
| 4. | Nilas Ottosson Hvetlanda SK .....      | 44.05 |
|    | Johan Tideman IF Hallby SOK ej startat |       |

- |     |    |                                     |       |
|-----|----|-------------------------------------|-------|
| H21 | 1. | Björn Andersson IF Hallby SOK ..... | 38.24 |
|     | 2. | Nils Hedberg Strömsbergs IS .....   | 41.43 |
|     | 3. | Richard Bexell Eksjö Sok .....      | 41.46 |
|     | 4. | Peter Andersson IF Start .....      | 41.53 |
|     | 5. | Bjarne Andersson IF Start .....     | 42.32 |
|     | 6. | Håkan Gunnarsson Härlövs IF .....   | 43.58 |
|     | 7. | Ingemar Eriksson Ronneby OK .....   | 46.01 |

- |     |    |  |       |
|-----|----|--|-------|
| H40 | 1. | Bengt Olsson OK Gyngede .....              | 46.10 |
|     | 2. | Jarma Veteläinen IFK Helsingborg ..        | 47.10 |
|     | 3. | Lars-Åke Sjökvist OK Norrvirdarna ..       | 52.16 |
|     |    | Håkan Johansson Helsingborgs SOK ej start. |       |

- |     |    |                                     |       |
|-----|----|-------------------------------------|-------|
| H60 | 1. | Göran Pettersson Göteborgs Sk ..... | 46.37 |
|     | 2. | Tommy Hammar Ronneby OK .....       | 48.05 |

### Vasaloppet 2006

Vasaloppet är fulltecknat. Vad som gäller för övriga lopp under Vasaloppsveckan framgår av ROK-bladet nr 6-7.

### Aktuella rullskidtävlingar t o m 2 okt

Under augusti har vi endast en aktuell tävling nämligen SM. Vid intresse kontakta Tommy H.

### Karlsnäsrollen Ronneby OK, Blekinge Rullskidcup

Dag: Lördag 3 sept.

Klasser D21 16 km.

H21, H40, H60 26 km.

Vasaloppsklass 26 km

alt 16 km.

Klassisk teknik.

Individuell start.

Anmälan: Senast 31 augusti.

### Emmaljungarullen, Skånecupen

Dag: Söndag 11 september.

Tävlingsklasser: 28 km. Klassisk teknik.

Masstart.

Vasaloppsklass: 28 km. Klassisk teknik.

Masstart.

Anmälan: Senast 4 september.

### KM Rullskidor

Dag: Torsdag 15 september.

Start: Ungdomar och Damer kl 18.00,

Övriga kl 18.20.

Klasser: H17 och äldre 8 km

D17 och äldre, P16 4 km

P/F14 2 km

Plats: Karlsnäsgränd.

Anmälan: I god tid före start.

### **Orionrullen, OK Orion, Blekinge Rullskidcup.**

Dag: Söndag 18 september.  
 Klasser: D21, H21, H40, H60  
 20 km ind. start  
 Vasaloppsklass HoD  
 20 km gemensam start.  
 Klassisk teknik.  
 Anmälan: Senast 15 september.

### **Boaltsrullen, OK Gyng.**

Dag: Söndag 25 september.  
 Tävlingsklasser: 16 km. Fri teknik.  
 Indiv. Start.  
 Vasaloppsklass: 16 km. Klassisk teknik.  
 Indiv. Start.  
 Anmälan: Senast 18 september.

### **Gränums IF, Blekinge DM och Blekinge Rullskidcup.**

Dag: Söndag 2 oktober.  
 Klasser: H21, H40, H60 24 km  
 D21 15 km  
 Vasaloppsklass  
 24 km alt. 15 km  
 Anmälan: Senast 28 september.

### **Friidrott**

Ronneby OK har arrangerat skolmästerskap i terränglöpning för skolorna i kommunen t.o.m. högstadiet.

Tävlingen samlade ett 50-tal deltagare. På den 2150 m. Långa banan hade Lukas Pettersson i årsklass 9 bästa tid med 7.25.

### **KM i terräng**

Resultatlistan är publicerad i ROK-bladet nr. 6-7.

Klubbmästare: Herrar Ingemar Eriksson  
 Damer Sara Olofsson

### **Kustmarans Halvmaraton, tillika DM**

Här deltog Bennie Torstensson med en fin 2:a plats i H50 med tiden 1.35.01. I DM Första plats och distriktmästare i H50.

### **Aktuella tävlingar**

#### **Väckelsångsloppet 17,5, 8,5, 4,5 och 2,3 km**

Dag: Söndag 28 augusti  
 Arrangör: Väckelsång IF.  
 Plats: Väckelsång.  
 Anmälan: Senast 19 augusti.

#### **VDM arena**

Dag: Måndag 15 augusti.  
 Löpgrenar 100 m, 400 m och 1500 m.  
 Arrangör: IF Udd  
 Plats: Vägga IP, Karlshamn.  
 Anmälan: Senast 10 augusti.

#### **Tjejmilen 10 km**

Dag: Söndag 28 augusti.  
 Arrangör: Hässelby SK, Spårvägens SK.  
 Plats: Stockholm.  
 Anmälan: [www.tjejmilen.se](http://www.tjejmilen.se)

#### **Järnvägsloppet 21 och 10,5 km.**

Dag: Söndag 18 september.  
 Arrangör: UF Contact / IF Udd.  
 Plats: Gamla Banvallen (Vislanda-banan) Sjöryd-Ryd-Fridafors-Hovmansbygd-Hemsjö)  
 Anmälan: Senast 6 september.

#### **Lidingöloppet**

Dag: Lördag 24 september.  
 Arrangör: IFK Lidingö.  
 Plats: Lidingö.  
 Anmälan: [www.lidingöloppet.se](http://www.lidingöloppet.se)

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

Dag: Söndag 2 oktober.  
 Arrangör: FIF Gnistan.  
 Plats: Ronneby Brunn, Brunnskogen.  
 Anmälan: Senast 18 september.

### Tävlingsanmälare

Rullskidor: Tommy Hammar 0457-451325

Friidrott: Bennie Torstensson 0457-17160

### Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00.  
Rullskidor / löpning

Söndagar: Karlsnäs kl 09.45  
Samling kl 09.30  
Rullskidor / löpning.

### Annons

Skid- och friidrottskommitten har möte hos Sven-Åke på Torsö lördag 20 augusti kl 13.30.

## Ronneby OK delaktig i Brunnsparkens 300-årsfirande

Den 30 juli arrangerades en familjedag i Brunnsparken, en av många aktiviteter i samband med Brunnsparkens 300-årsjubileum. Ronneby OK hade ansvaret för en minijogg samt en tipspromenad. Minijoggen var uppdelad i två ålderskategorier, 6-12 år och under 6 år. De minsta sprang en bana på ca 800 meter och den äldre gruppen sprang 2 varv på samma bana.

Det fanns gott om pigga ben som ibland gick som trumpinnar. Barnen kämpade tappert och med glädje genom rosenträdgården, runt gräsplanen och till målet i Brunnshallarna ivrigt påhejade av föräldrar, syskon, mor- och farföräldrar samt oss funktionärer.

Efter prisceremoni och glassutdelning var det fritt fram för de andra aktiviteterna t ex dockteater, pröva på olika slöjduppgifter, lyssna på Astrid Lindgrenvisor, krokettspel, åka hästskjuts eller att gå vår tipspromenad t ex.

STORT TACK till Ann-Christine Nero, Anna Eriksson, Tommy Hammar och Anders Engkvist för ert engagemang. Det blev en proffsig "tävling" med nummerlappar, start- och målbanderoller, vätskekontroll, tidtagning och riktig speaker.

Ann-Christine hade knåpat ihop kluriga naturfrågor till tipsrundan. Priser lottades ut bland alla som deltog.

**Barbro**

## Månadens Ros



Ända sedan april har det funnits en ny Veckans Bana av god kvalitet att springa vid Karlsnäsgrården. Banan uppskattas av klubbens medlemmar, men framförallt av motionärer som i vanliga fall inte springer orientering.

Månadens ros går till banläggaren Per Engkvist!



## 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 25 augusti*. 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		

**Klubbgrården:** Karlsnäsgrården [www.karlsnassgrården.se](http://www.karlsnassgrården.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 2005

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice ordförande	Anna Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-3290996
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	