

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Stark insats av ungdomarna på Tjoget



.....

Lyckat träningsläger i Idre



”Första träningen var att bestiga Stådjan, en topp på uppe på fjället som sträcker sig 1131 meter över havet. En efter en nådde toppen...”
Läs om Idrelägret på sid 11-12.

Allas vår medverkan är värdefull!

”Allas vår medverkan är värdefull!” Jag lånar Barbro Engkvists ord och gör dem till mina. Varför?

I skrivande stund är 5-dagars i full gång. Vi som är hemma följer tävlingarna och gläds åt de individuella framgångarna, från nybörjaren som har klarat av att fullföra ett lopp till en av de ”gamla i gamet”, eller en ung talang, som uppnår en riktigt bra placering. Några blir jätteglesa och några blir besvikna, kanske över motsvarande placeringar på resultatlistan.

Tidigare i somras har vi fått rapporter om utmärkta resultat bland annat på Tjoget, Tre skåningar och en dansk, Andrarums tävlingar, Ö-landstävlingarna, Birgitta Olssons 4:e plats i Veteran-VM i Wiener Neustadt etc. Starka insatser! I vinter var det skidåkarna vi läste om på resultatlistor och i gästboken. Inga nämnda - inga glömda. Resultaten uppnås vid träning, träning och åter träning, samt genom träning/tävlingskommitténs insatser för att lägga allt till rätta för de aktiva. Tack Jörgen Nilsson och lycka till Johan Håkansson som nyligen har tagit över.

Andra i klubben som imponerar är de som med sina otröttliga insatser arbetar för klubbens bästa på andra områden. Som ny sekreterare har jag haft förmånen att få insikt i Styrelsens arbete samt vad medlemmar i olika kommittéer gör. Antal timmar som blir nedlagt på klubben kan inte räknas. Vi föräldrar ser Ankans, Tompas och de andra ungdomsledarnas insats för ungdomarna. Klubben får beröm för sina tävlingar; ansvarig: Patrik Karlsson. Skidåkare kommer långvägas ifrån för att åka i utmärkta spår på Karlsnäs, tack vare en liten, men aktiv skidkommitté. Tipsrundan lockar många ut i naturen, tack Rune Bengtsson för frågorna varje vecka. Karlsnäsgråden är på god väg att blivit ett välkänt friluftscentrum vid Ronnebyån, tack Per Engkvist med flera i Karlsnäskommittén samt Göran Folkesson som sponsoransvarig. Men varför lägger dessa eldsjälar ner tid och kraf-

ter i arbetet för klubben? Som Rune Bengtsson sa till mig: Man har ju ett engagemang.

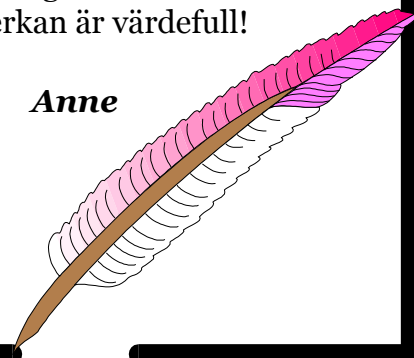
Vad kan vi andra göra? Vi som inte kan preparera spår, lägga banor, vara tränare, rita kartor, arrangera tävlingar etc? Vad kan en som har kommit in i klubben som förälder till en liten knatte bidra med? Vad med en pensionär som inte orkar eller önskar att vara lika aktiv som förut? Vad med en passiv medlem som stödjer klubben därför att den är ett gott fritidserbjudande för ungdomarna?

I många föreningar måste medlemmarna baka, skjutsa till och från matcher eller sälja lotter, kokosbullar, strumpor etc. Vi medlemmar i Ronneby OK har inga sådana krav på oss, men vi kan vara frivilliga till att ta på oss uppgifter vid klubbens olika arrangemang (närmast i tid: USM 8-10 sept). Små (eller mer omfattande) tidsbegränsade uppgifter som inte behöver vara betungande.

Inte mindre viktigt: Karlsnäsgråden är (med sommarens terminologi) ett smultronställe. I tillägg kommer det mesta av klubbens ekonomiska medel från aktiviteter och arrangemang där. Medel som säkrar klubbens övriga verksamhet. Här har vi alla en uppgift. Vi kan bidra med att vara värdar på Karlsnäsgråden en dag då och då. Man väljer själva tidpunkt och anmäler sig via Internet eller på annat sätt. Vi gör tidsbegränsade insatser som gagnar klubben ekonomiskt, och får mycket tillbaka i form av positiva kommentarer från fikagäster och tipsrundadeltagare. Det är ingen belastning. Det är en positiv upplevelse. Min uppfostring blir: Ta initiativ och gör en insats. Alla kan. Alla är nödvändiga.

Allas vår medverkan är värdefull!

Anne



Jukolareultat

HERRAR				Lag 1				
STR	BANL			KM TID	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	11,3	km	skym	8,56	Oskar Håkansson	258	100,54	21,42
2	11,1	km	skym-natt	8,09	Jon Engkvist	164	90,24	32,42
3	13,0	km	natt-gry	7,24	Johan Håkansson	110	96,18	38,10
4	7,7	km	gry	8,00	Ingemar Ericsson	100	61,34	49,02
5	7,7	km	dag	7,33	Gustav Näsman	86	58,10	60,14
6	9,3	km	dag	6,37	Christian Håkansson	72	61,29	61,49
7	14,3	km	dag	6,49	Roger Casal Fernandez	61	97,34	68,20

HERRAR				Lag 2				
STR	BANL			KM TID	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	11,3	km	skym	8,25	Lukas Nowacki	185	95,01	15,49
2	11,1	km	skym-natt		Lukas Petersson			
3	13,0	km	natt-gry	9,27	Ted Gustavsson		122,45	
4	7,7	km	gry	8,52	Olof Nilsson		68,15	
5	7,7	km	dag	11,04	Erik Heinemark		85,10	
6	9,3	km	dag	13,43	Stefan Karlsson		127,33	
7	14,3	km	dag	10,10	Jacob Svensson		145,29	

DAMER								
STR	BANL			KM TID	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,4	km	dag	8,00	Esther Gil Brotons	15	43,10	1,38
2	5,9	km	dag	9,12	Frida Nero	99	54,18	14,07
3	5,2	km	dag	11,40	Ann-Christine Nero	151	60,41	36,20
4	7,8	km	dag	9,02	Teres Gustavsson	132	70,25	56,23

Torgny Lindström

Meddelande från Trivselgruppen

Vi i trivselgruppen vill redan nu passa på att flagga för ROK:s 30-årsjubileum som kommer att hållas lördagen den 25:e november. Boka in detta datum redan nu, så återkommer vi med detaljer i nästa ROK-blad.

Ungdomssidan

Tjoget

Tjoget som är en jätterolig 20-manna stafett avgjordes i början av juli. ROK hade tre lag anmälda och här var det många av ungdomarna som gjorde härliga lopp. Trots pressen av att för många gå ut i täten så sprangs det helt utan nerver(?!). Några som gjorde kanonresultat var Olof Hedberg, Per Edvindsson, Anna Jonsson, Fredrik Henriksson och Veronika Aspvall.

5-dagars och övriga sommartävlingar

Under sommaren har massor av tävlingar gått av stapeln med 5-dagars som den givna höjdpunkten. Många bra lopp har sprungits och utan att gå in på alla dessa är det en person som bör nämnas och det är Lukas Bökman. Efter tre jämna lopp på Hallands 3-dagars kom han nämligen 3:a i den hårda klassen H10. Bra jobbat Lukas och alla ni andra!

Läger på Öland

10-11 juli var vi 5 familjer som var på Öland på familjeläger. På måndagen sprang en del Ölandssprinten inne på campingen där vi bodde och på tisdagen var det Ölands djurpark som gällde. Full fart i två dagar!

Några av de som var med är förevigade på bild. Saknas gör Fam Fransson (eller är det Håkan i mitten?)...



Ungdomsserien

Den 23 augusti börjar ungdomsserien igen. Avslutning är den 30 september med stor final för hela Blekinge. Som ni säkert vet så leder vi inför hösten med mycket knapp marginal.

1	Ronneby OK	1513 p
2	OK Orion	1458 p
3	OK Dacke	1271 p
4	FK Vittus	176 p

Nu gäller det alla kämpar och peppar varandra de sista tävlingarna för visst ska vi vinna i år igen!

GM

Den 12-13 aug avgörs Götalandsmästerskapet i Ringsjö. Följande ROK:are är uttagna Kajsa DeBourg, Jon Nilsson, Veronika Aspvall, Fredrik Henriksson, Olof Hedberg och Margrete Aspvall. Lycka till alla!

Måndagar

Måndagen den 14 augusti startar höstens ungdoms/nybörjarträningar och då vid Bäckahästen 18.00. Andra gången den 21 aug är vi vid Galtsjön.

Hela programmet delas ut första gången och kommer även finnas på hemsidan.

Tisdagar

Uppföljarträningarna i höst är inplanerade den 8 aug, 29 aug, 19 september och den 10 okt. Se kalender för plats. Lista med uppföljare hittar du i aprilnumret. Missa inte dessa träningar då de brukar ge jättemycket.

Tävlingsungdomsprogram för hösten 2006

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Typ</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats/kommentar</i>
12-13 Aug	Lör-sön	GM	Ringsjö	
23 Aug	Ons	U-serie	Vittus	
25 Aug	Fre	Bl-cup	Stigmännen	DM Natt
27 Aug	Sön	BL-cup	Dacke	DM lång
30 Aug	Ons	U-serie	Dacke	
2 Sept	Lör	Bl-cup	Vilse 87	DM medel
9 Sept	Lör	USM	ROK	
10 Sept	Sön	USM stafett	ROK	
23 Sept	Lör	Bl-cup	Orion	Medel
30 Sept	Lör	U-serie	Brosö/Stigmännen	Final!
8 Okt	Sön	Bl cup		Medel
21 Okt	Lör	Bl cup		Lång

För övriga tävlingar hänvisas till kalendern här i bladet eller till hemsidan.

Ungdomskommittén

Tjogetresultat 2006

Str	Km	LAG 1	Vxl. plac	Str Plac	Tid efter	Ind tid	Km tid	LAG 2	Vxl. plac	Str Plac	Tid efter	Ind tid	Km tid
1	7,30km	Ted Gustavsson	26	26	0:34	47,33	6,31	Stefan Karlsson	7	7	0:16	47,15	6,28
2	3,80km	Peter Henriksson	18	19	1:19	25,31	6,43	Ulf Svahn	11	16	0:53	25,23	6,41
3	2,60km	Olof Hedberg	9	4	1:02	14,49	5,42	Per Edvinsson	23	38	3:55	18,08	6,58
4	7,30km	Ingemar Ericsson	10	13	4:27	49,02	6,43	Sven Giselsson	32	56	20:20	62,02	8,30
5	2,50km	Fredrik Henriksson	6	13	5:27	16,24	6,34	Veronika Aspvall	30	23	21:46	16,50	6,44
6	6,20km	Esther Gil Brottons	9	17	11:31	46,56	7,34	Daniel Smedenmark	31	42	32:33	51,39	8,20
7	4,30km	Frida Nero	13	18	19:42	37,22	8,41	Sara Giselsson	31	24	41:54	38,32	8,58
8	7,50km	Jon Engkvist	6	5	18:41	56,15	7,30	Olof Nilsson	31	15	41:49	57,11	7,37
9	5,30km	Torgny Lindström	6	26	21:10	43,44	8,15	Håkan Lindström	25	4	41:41	41,07	7,45
10	5,00km	Kjell Nero	8	50	30:34	50,35	10,07	Håkan Forsman	30	40	49:29	48,59	9,48
11	6,20km	Thomas Johannesson	4	9	27:54	46,42	7,32	Stefan Jönsson	30	42	56:21	56,14	9,04
12	2,60km	Björn Lannersjö	5	3	27:02	16,33	6,22	Margrete Aspvall	30	54	62:54	23,58	9,13
13	7,50km	Roger Casal Fernandez	3	1	23:07	44,11	5,53	Lukas Petersson	28	26	71:49	57,01	7,36
14	3,90km	Teres Gustavsson	3	4	19:39	27,23	7,01	Susanne DeBourg	32	48	75:51	34,53	8,57
15	4,90km	Jörgen Nilsson	3	47	29:21	52,57	10,48	Lena Henriksson	30	25	81:17	48,41	9,56
16	8,10km	Oskar Håkansson	3	9	30:57	53,46	6,38	Per Holmberg	29	45	95:59	66,52	8,15
17	6,50km	Gustav Näsman	3	1	24:26	42,50	6,35	Jacob Svensson	31	46	109:59	63,21	9,45
18	3,00km	Sarah Olofsson	3	7	23:34	25,07	8,22	Jon Nilsson	31	61	123:19	39,19	13,06
19	5,10km	Johan Håkansson	3	1	19:21	30,47	6,02	Ann-Christine Nero	30	21	139:20	51,01	10,00
20	7,90km	Christian Håkansson	3	1	17:32	46,37	5,54	Erik Heinemark	29	31	151:30	60,36	7,40

Lagledare: Roland Edvinsson

Lagledare: Lena Henriksson lördag

Frida Nero söndag



Månadens köp- och säljrubriker

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

Säljes:

Frysskåp
Byrå
Uterums möbler i trä
19-tum CRT monitor
Orienteringsskor (liten 37)
Swix skidstav
DBS Kilimanjaro cykel
Sovsäckar
Konståkningskridskor nr 34

Köpes:

Garderob 40 cm bred
Briomec

Str	Km	LAG 3	Vxl. plac	Str plac	Tid efter	Ind tid	Km tid
1	7,20km	Håkan Fransson	70	70	15:55	62,54	8,37
2	3,90km	Signhild Stockhaus	76	83	33:32	42,23	11,09
3	2,50km	Anna Jonsson	78	69	40:29	22,03	8,29
4	7,30km	Magnus Graad	80	71	64:26	69,34	9,32
5	2,50km	Sussie Jonsson	78	66	72:05	23,03	9,13
6	6,20km	Tomas Johansson	76	79	106:46	75,33	12,11
7	4,30km	Susanne Johannesson	felst				
8	7,60km	Urban Båth	felst				
9	5,20km	Per Svensson	79			68,55	13,00
10	5,00km	Anna Ericsson	64			57,04	11,25
11	6,30km	Ingemar Månsson	77			69,07	11,09
12	2,60km	Jacob Nilsson	44			22,20	8,35
13	7,60km	Stefan Näsman					
14	3,80km	Roland Edvinsson					
15	4,90km	Ronnie Persson	70			60,45	12,24
16	8,00km	Patrik Karlsson					
17	6,40km	Kjell Månsson					
18	3,00km	Göran Folkesson					
19	5,20km	Håkan Nilsson					
20	7,90km	Morgan Olausson	80			110,04	13,56

Lagledare: Sussi Jonsson lördag

Torgny Lindström

Augusti

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	OL-träning, Skärsjöns bryggor, Vägvisn N Ronneby vägen till Kallinge. Start från 17:30 TIDTAGNING! VM Danmark	Chrille	
02	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 18.00 VM Danmark	TOMMY	
03	VM Danmark		
04	VM Danmark Ungdomens 10-mila		
05	43-kavlen Linköping VM Danmark Ungdomens 10-mila		
06	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 09.30 43-kavlen Linköping	TOMMY	
07			
08	OL-träning, Uppföljaträn! Hultarondellen-R-by hamn Start från kl:17:30	Heine/Oskar	
09	DM Ultralång Vittus		
10	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
11			
12	SM-läger GM Ringsjö	Johan	
13	SM-läger RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 09.30 Växjö OK	Johan TOMMY	
14	Ungdoms/Nybörjarträning Bäckahästen 18:00	Ankan/Tompa	
15	OL-träning, Kurvbilds-OL, Trollsjön-Brunnsskogen, Start från kl 17:30	Togge & Sarah	
16	VDM 100-400-1500 M VÄGGA IP	BENNIE	
17	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
18	VM OL-Skytte Estland		
19	VM OL-Skytte Estland Helsingborg Nässjö, medel		
20	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 09.30 VM OL-Skytte Estland Helsingborg Nässjö, lång	TOMMY	
21	Ungdoms-/Nybörjarträning Galtsjön 18:00	Ankan/Tompa	
22	OL-träning, Salsjön, vägvisn: gamla riksvägen R-by-Bräkne-Hoby, Start:17:30, TIDTAGNING!	Fam. Jörgen Nilsson	
23	DM VDM 10 000 M VÄGGA IP Ungdomsserien Vittus	BENNIE	
24	RULLSKIDOR / LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
25	DM Natt Stigmännen		
26			
27	TJEJMILEN STOCKHOLM VÄCELSÅNGSLOPPET Tormestorp DM lång OK Dacke	BENNIE	
28	Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00	Ankan/Tompa	
29	OL-träning, Uppföljaträning, Härstorpssjön, start:17:30	Kjell Månsson	
30	Ungdomsserien OK Dacke		
31	RULLSKIDOR /LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	

September

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	DM medel OK Vilse-87		
03	KARLSNÄSRULLEN 10.00 Karlsnäsrullen DM stafett OK Vilse-87	TOMMY	
04			
05	OL-träning, Kontrollplock, Möljeryd-Lindet, vägvisning N Möljeryd mot Eringsboda. Start:17:30	Ubbe	
06	RULLSKIDOR LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
07			
08	Sprint Ronneby		
09	SM Långdistans, FK Åsen Silva Juniorcup USM Ronneby OK		
10	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 09.30 JÄRNVÄGSLOPPET RYD SM Långdistans, FK Åsen Silva Juniorcup USM Ronneby OK	TOMMY BENNIE	
11			
12	OL-träning, Sänksjön F 17 vakten start:17:30, TIDTAGNING! Natt-SM Silva Juniorcup	Pelle Svensson	
13			
14	KM RULLSKIDOR KARLSNÄS 18.00	ANDERS	
15	SM Medeldistans		
16	SM Medeldistans final		
17	BL RULLSKICUP ORION JÄMJÖ RULLSKIDOR / LÖPNING Stafett-SM	TOMMY	
18			
19	OL-träning, Uppföljaträn. Risanäs-Saxemara, start:17:30	Ankan & Håkan	
20			
21	RULLSKIDOR LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
22			
23	SALSJÖLOPPET LIDINGÖLOPPET Skol-SM Ulricehamn OK Orion	BENNIE	
24	RULLSKIDOR / LÖPNING KARLSNÄS 0.930 Skol-SM Ulricehamn Vittuskavlen	TOMMY	
25			
26	OL-träning "25-manna-träning" Galtsjön, sprint-OL start:17:30	Rune	
27			
28	RULLSKIDOR/LÖPNING KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
29			
30	Ungdomsserien Final Stigmännen		

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-07-28**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Planerade teknikträningar sensommar och höst 2006

Start från kl 17:30.

<i>Datum</i>	<i>Moment</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Plats/vägvisning</i>
1/8	OL-bana, TIDTAGNING	Chrille H	Skärsjön/ N Ronneby mot Kallinge
8/8	Uppföljarträn	Heine/Oskar	Hultarondellen → Ronneby hamn
15/8	Kurvbilds-OL	Togge/Sarah	Trollsjön Brunnskogen
22/8	OL-bana, TIDTAGNING	Fam.Jörgen Nilsson	Salsjön, R-by → Bräkne-Hoby gamla riksvägen
29/8	Uppföljarträn	Kjell M	Härstorpssjön

5/9	Kontrollplocks OL	Ubbe B	Möljeryd-Lindet/ Norr om Möljeryd mot Eringsboda
12/9	OL-bana, TIDTAGNING	Pelle S	Sänksjön/ F 17 vakten
19/9	Uppföljarträn.	Ankan/Håkan	Risanäs → Saxemara
26/9	25-manna träning, sprint-OL	Rune B	Galtsjöns rastplats

3/10	25-manna träning, sling-OL	Per H	Hultagölen/ Östra infartsleden till R-by
10/10	Uppföljarträn	Ragnar/Birgitta	Risatorps fotbollsplan
17/10	OL-bana, TIDTAGNING	Gurra Näsman	Bergamålahallar/ södra delen av Härstorpssjön
24/10	Sling-OL	Jon E	Påtorp

Information om tisdagarnas OL-träningar

Nu är hela sensommaren och höstens orienteringsträningar planerade och inlagda i kalendern på hemsidan! Dessutom kommer du naturligtvis kunna "hålla reda" på vad träningarna är genom att titta i ROK-bladet. En del av klubbens medlemmar har fått äran att ansvara för någon av dessa träningar. Ta en titt i kalendern här i bladet eller på hemsidan för att förvissa Dig och Du är en av Dem.

Ronneby OK har tagit fram handlingsregler för träningsverksamheten, vad gäller orientering. Här står bl.a. vad som gäller kring orienteringsträningar på tisdagar. I korthet gäller följande:

- Träningen skall innehålla en HD 12-14 bana med skärmar. Övriga banor markeras med tydlig snitsel!
- Förslagsvis kan en träning se ut enligt följande: HD 12-14 bana, 6km & 8km.
- I de fall träningen är en uppföljarträning kan det vara lämpligt att lägga två kvalificerade ungdomsbanor á ca 3km resp. 5-6km.
- Det är viktigt att du noggrant tittar ut var du skall ha träningens samlingsplats så den inte stör på något vis. Är du osäker över markägare!? Ta kontakt med klubbens markkontaktmän.
- Tanken är att klubbens hemsida www.rok.nu och ROK-bladet skall vara informationsportal kring vägvisning, tider och träningens upplägg. Använd dessa för att sprida information kring träningen.
- Du klubbmedlem som tvekar över vägvisning till träningen. Glöm inte att ta kontakt med någon annan i klubben. Kanske den vet vägen!

Lycka till och tack på förhand!

C. Håkansson
Ansvarig för teknikträning

Idrelägret

Deltagare: Fam Nilsson, Erik, Oskar, Jösse, Anna och Sussi, Gustav N, Ankan och Lina, undertecknad.

Detta skulle bli mitt första sommarbesök i fjäl-
len. **Lördag** klockan 8 reste vi från Ronneby. Äventyret började redan på uppresan. När vi stannade för en bensträckare innan Jönköping lirade Anna fotboll och lyckades få till ett fint (?) skott så att bollen hamnade inne i ett reningsverk. Jösse blev dagens hjälte genom att klättra in och rädda bollen. Dessutom hittades ytterligare en boll i bajset. Efter att bollarna tvättats i sjön fick den nyvunna bollen fick en plats i bagaget i Eriks bil, ett stinkande misstag som uppdagades först i Vansbro.

Andra stoppet blev i idylliska Sjötorp vid de sista slussarna innan Göta kanal går ut in Vänern. Lagom hann vi börja fika på bryggan innan regnet kom.

Tredje och sista stoppet blev på "Malungs bästa pizzeria". För en "serviceavgift" serverade "Hassan" oss stora, djupfriterade portioner.

Allt eftersom vi närmade oss Idre blev det mer vildmark, längre mellan husen och vägs skyltar med kilometerantal som verkade alltför optimistiska mot verkligheten. Runt kl 8 på kvällen anlände vi till stuga 817 i Idre Fjäll.

När vi steg upp på **söndagen** kom det som en liten chock att termometern inte visade mer än 10 grader, hemma i Blekinge var det närmare 30. Men det var en temperatur vi vande oss vid under veckan. Enligt Idre väderstation var medeltemperaturen 10,5 grader under vår vistelse.

Första träningen var att bestiga Stådjan, en topp på uppe på fjället som sträcker sig 1131 meter över havet. En efter en nådde toppen. Som grön på fjäll-läger blev de friska vindarna en liten överraskning. Flera i gänget förvandlade sina svettband till pann/öronband.

Eftermiddagspasset bestod av ett tekniskt mycket krävande pass i skogsslutningen upp till Stådjan. Personligen hoppade jag detta pass och mjukstartade fjälltekniken med några Naturpasskontroller. Vid fjärde kontrollen såg jag renar. De var till min förvåning föga rädda för mig trots att jag passerade mindre än 50 meter ifrån dem. Senare i veckan kom jag ännu närmare, igen med samma bekymmerslöshet från renarna.

Måndagens förmiddagspass var vid Burusjön och blev för mig det första riktiga teknikpasset. Här fick man känna på orientering i vildmark med bara höjdkurvor, diffusa sankmarker och små bäckar att läsa på. Skogen var fin och det var intressant men klurig höjdkurvsorientering, men den riktiga regnskuren hade jag dock helst varit utan.

På **tisdagen** blev det långpass, minst sagt. Vi utgick från Nipfjället-parkeringen med kompasserna inställda på Fjätervålen. Jag bestämde mig för att hålla sällskap med Ankan eftersom jag trodde det skulle bli lagom fart. Vi började springa längs foten av Nipfjället, ner i dalen för att ett annat myrmarker senare komma upp för Fjätervålen. Oturligt nog var det dimmigt på toppen så vi såg inte så mycket därifrån men bara en bit ner i sluttning var det fina vyer. Ner från Fjätervålen in i myrmarkerna för att komma på stigen upp till Stådjan-fjället, för att på kalfjället kunna springa tillbaka till parkeringen. Ärligt talat så underskattade jag Ankans kapacitet, hon tuggade på kilometer efter kilometer, och det var många kilometer! Klockan stannade på 3,5 h i ett av de tuffaste passen jag någonsin sprungit. Jag orkade inte springa mer den dagen.

Onsdagens pass var förlagt till Grövelsjön. Vädret visade sin goda sida. Vi sprang ut från

turiststationen västerut upp i kalfjället och in i Norge. Dagens ryck stod Anna för. "Riksgräns Norge" stod det på en skylt, baksidan på norska, mer fanns inte på gränsen. Flera av bergen hade fläckar av snö! Flera av lägerdeltagarna utnämnde detta till "veckans bästa pass".

På kvällen bjöd Erik på gitarrspel och sång vilket blev en positiv överraskning för de lägerdeltagare som inte hade stiftat bekantskap med Eriks musikaliska talanger.

Torsdagens stora händelse var utflykten till Njupeskar i Fulufjällets nationalpark. Njupeskar vattenfall är Sveriges högsta med sina 93 meter i fallhöjd, varav 70 meter fritt fall. Magnifikt att se och hela truppen studerade fallet på nära håll så att vi kunde känna stanken. På en utsiktsplats längs leden kunde man tydligt se de tre topparna Nipfjället, Stådjan och Fjätervålen, trots att dessa låg en timmes bilkörning bort!

För kvällen stod valet mellan bad i simhallen och promenad på Nipfjället. Efter det blev det plump och skitgubbe.

På lägre sista dag **fredag** var dags att ta "examen" med en elvakilometersbana (inklusive eller exklusive stigning?) som gick från Idre Fjäll runt Stådjan. Det var det enda passet med orientering uppe på kalfjället. Det visade sig vara inte helt trivialt men helt klart häftigt.

Efter lunch bar det hemåt och efter en problemfri färd anlände vi i Ronneby runt midnatt.

Sammanfattningsvis blev det en vecka full med klurig orientering, tuffa löppass, äventyr, fantastisk natur och sevärdheter. Deltagarnas kapacitet varierade lite, men det gör inget, som Sussi säger: "Man får göra sin egen version."

Per Holmberg

Skidor och friidrott

Skidor

Vår rullskidtävling Ronnebyrullen som skulle gått i juni fick ställas in pga för lite anmälningar. Nu siktar vi fram mot Karlsnäsrullen den 3:e september i stället, där vi hoppas och tror att intresset är bättre.

Vasaloppet 2007

Vasaloppet är fullteknat..Vad som gäller för övriga lopp under vasaloppsveckan kontakta tävlingsanmälararen Tommy Hammar, tel. 0457-451325.

Spåren

Milspåret är nu klart för dina motionsrundor. Sista hindret efter stormen Gudrun är borta. Tommy har gjort ett jättejobb genom att dra bort allt ris efter avverkningarna. I övrigt har han slagit av allt gräs på stora delar av spåret och kompletterat och målat markeringsstolparna.

Vi har på kommittémöte beslutat att vi i höst skall röja och flisa delar av 5-km-spåret bl a vid gölarna. Avverkning av större träd längs såväl elljusspåret som 5-km-spåret är bedrövligt men detta får dock vänta till markbytet är klart.

Aktuella rullskidtävlingar t o m 1 okt.

SM rullskidor

Dag: lördag 12 augusti
Arrangör: Burseryds IF
Teknik: Klassisk 22 km
Klasser: H17-18, H219-20, H 21, H40, H60.
Anmälningstiden har utgått.

Karlsnäsrullen ROK, Blekinge Rullskidcup

Dag: söndag 3 september
Klasser: D 21 16 km
H21, H40, H 60 26 km
Motionsklass 26 km

Motionsklass 16 km

Teknik: Klassisk
Start: Individuell
Anmälan: Senast 31 augusti.

KM Rullskidor

Dag: torsdag 14 september
Start: Ungdomar och damer kl 18.00
Övriga kl 18.20.
Klasser: H 17 och äldre 8 km
D 17 och äldre, P 16 4 km
P/F 14 2 km
Plats: Karlsnäsgrården
Anmälan: I god tid före start.

OK Orion Blekinge rullskidcup

Dag: söndag 17 september
Klasser: H 21, H40, H60, D21 20 km
Vasalopps/Motionsklass 20 km
Teknik: Klassisk
Start: Individuellt
Anmälan: Senast 14 september

Boaltsrullen OK Gyng

Dag: söndag 24 september
Tävlingsklass: H/D 16 km, fri teknik
Vasaloppsklass: H/D 16 km, klassisk teknik
Start: Individuellt
Anmälan: Senast 17 september

Gränums IF, Blekinge Rullskidcup

Dag: söndag 1 oktober
Klasser: H21, H40, H 60, Motionsklass H/D
24 km
D21, Motionsklass D/H 16 km
H 15, D 16 6 km
Start: Masstart, klassisk teknik.

Friidrott

Kusthalvmaran, Kristianopel

Här har från ROK deltagit Bennie Torstensson, som nådde en fin 2:a plats i klass H 50 med tiden 1.44.43.

Madrömmen, terränglopp

Madrömmen är ett terränglopp i Rödeby som arrangeras av Team Blekinge LF.

Det är ett mycket krävande lopp över ca 9 km, som 3 ggr passerar uppför Rödeby slalombacke. Här stod Stefan Karlsson för en utmärkt prestation genom att vinna tävlingen med tiden 37.29.

Viktorialoppet 9 km

Här svarade Stefan Karlsson för en god prestation genom att bli 4:a i motionsklassen med tiden 32.24.

AKTUELLA TÄVLINGAR

VDM arena, löpgrenar 100, 400 och 1500 m.

Dag: onsdag 16 augusti.

Arrangör: IF Udd.

Plats: Vägga IP, Karlshamn

Anmälan: Senast 10 augusti.

DM och VDM arena 10000 m

Dag: onsdag 23 augusti

Arrangör: IF Udd

Plats: Vägga IP, Karlshamn

Anmälan: Senast 16 augusti.

Tjejmilen 10 km

Dag: söndag 27 augusti

Arrangör: Hässelby/Spårvägen FK

Plats: Stockholm

Anmälan; www.tjejmilen.se

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

Dag: söndag 27 augusti

Arrangör: Väckelsångs IF

Plats: Väckelsång

Anmälan: Senast 18 augusti.

Järnvägsloppet, kvartsmaraton 10500 m

Dag: Söndagen 10 september

Arrangör: UF Contact, Ryds Basket, IF Udd

Plats: Gamla järnvägsbanken Urshult-Ryd.
Tävlingen gäller som Götalandsmästerskap samt DM Blekinge för seniorer och veteraner män och kvinnor med fullständig klassindelning.

Dessutom motionsklass män och kvinnor.

Anmälan: Senast 27 augusti.

Salsjöloppet, 7,5 km

Dag: lördag 23 september

Arrangör: Salsjögänget/Hoby Goif

Plats: Salsjöstugan

Anmälan: Fram till start.

Lidingöloppet 30, 15 och 10 km

Dag: lördag-söndag 23-24 september

Arrangör: IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: www.Lidingoloppet.se

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

Dag: söndag 1 oktober

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Ronneby Brunn, Brunnskogen

Anmälan: Senast 17 september

Tävlingsanmälare

Rullskidor: Tommy Hammar,

tel. 0457-451325

Friidrott: Bennie Torstensson,

tel. 0457-17160

TRÄNINGSTIDER

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00,
löpning/rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 09.30,
löpning/rullskidor

Annons

Skid- och friidrottskommittén har möte på Karlsnäsgråden torsdagen den 25 augusti kl 19.30.

Månadens Ros



Även om många hade hoppats på en ännu bättre placering, så var tredjeplatsen på Tjoget 2006 ett riktigt bra resultat. Speciellt kommer vi ihåg två unga grabbars insatser som höll kvar ROK i toppstriden.

Månadens rosor går till **Olof Hedberg** och **Fredrik Henriksson** för deras fina lopp!



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 31 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

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

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

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

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

B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Ungdom	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg		073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690