

**Ronneby Orienteringsklubb**

**Nr 12 December 2002**

# **ROK BLADET**

**Orientering**

**Skidor**

**Friidrott**



**Är det snö på gång? I väntan på det klarar vi av årets  
sista OL-tävling på barmark, luciakavlen!**

## INNEHÅLL

### Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida .....	Christian Håkansson .....	1
Inledning .....	Barbro Engkvist .....	3
Ungdomssidan .....	Lennart Smedenmark .....	4 - 5
Bingolotto "på stan" .....	Lennart Smedenmark .....	9
Kalendern .....	Per Engkvist m fl .....	mitten
Skidor och friidrott .....	Inge Petersson .....	15 - 18
Månadens ros .....	Christian Håkansson .....	sista

### I detta nummer

5-dagars 2003 m m .....	Rune Bengtsson .....	5
Inbjudan till Luciakavlen .....	Per Svensson .....	6
Grötfest .....	Barbro Engkvist .....	7
Resultat Novembersprinten .....	Torgny Lindström .....	8
Karlsnästomten .....	Holger Johansson .....	12 - 13
Karlsnäserveringen .....	Barbro Cassing .....	14
Värdecheck Team Sportia .....	Johan Håkansson .....	14

*Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg*

## Dela glädjen...

...att vara med om att utveckla och forma en av de 22 000 föreningar som drivs av några av de 600 000 ideellt arbetande ledare som finns inom idrotten i Sverige.

Varje gång som någon av totalt 3 000 000 medlemmar i dessa föreningar vill utöva sitt fritidsintresse har någon/några på sin fritid sett till att det är möjligt. Föreningslivet är fantastiskt och oerhört viktigt att värna om! En del av idrottens stora styrka är samhällsnyttan. Därför är viktigt att så många som möjligt av dessa 3 miljoner är med och påverkar och skapar inflytande, ju bättre samhälle får vi.

2/3 av alla ungdomar mellan 7-16 år finns i idrottsföreningar.

Ett av våra mål i Ronneby OK är att flera skall hitta vår idrott och komma till oss. Ett annat mål är att vi måste bli flera ledare, vi måste också engagera flera unga ledare. Varför, undrar kanske någon, det fungerar väl bra som det är? Visst, vi har en bra verksamhet men vi måste hela tiden utveckla och förnya oss. Förutsättningen för det är att vi är många som engagerar oss i verksamheten på olika sätt. Ju flera som deltar i diskussioner, ger synpunkter, vill vara med och påverka och tar ansvar ju bättre förening får vi. Precis som det fungerar i samhället i övrigt.

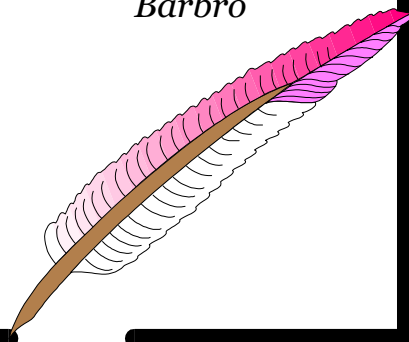
Föreningen är ej bara fysisk aktivitet – det är något mycket mer, t ex

- social gemenskap
- aktiva och engagerade ledare i olika åldrar som förebilder för många ungdomar (men även för oss äldre)
- ledare som talar med ungdomar/klubbmedlemmar om mer än bara idrotten - vilket betyder ytterligare en samtalspartner

Det är knappt 2 månader kvar till den viktigaste dagen för alla medlemmar - årsmötet. Den dag på året då var och en av oss har möjlighet att genom vår närvaro och vårt engagemang vara med och forma föreningen och bestämma kursen för verksamheten. Ta vara på den rättigheten.

Nuvarande styrelses ambition är att Ronneby OK skall fortsätta att utvecklas till något riktigt bra för alla Nybörjare, Motionärer, Elit och inte minst för att alla nytillkomna små medlemmar. Tag chansen, hoppa upp på vagnen! Föreningsarbete är roligt! Det blir ännu roligare om vi delar upp arbetet och gör lite var. **Var med och dela glädjen!**

*Barbro*



# UNGDOMSSIDAN



Jullovat närmar sig med raska steg. Årets absolut sista måndagsträning för ungdomarna har vi den 2 december. Efter det följer :

**14-15 Lucialäger** (vi sover över på Karlsnäs) – Luciakavel – Grötfest.

Luciakavle och grötfest är en gammal tradition i Ronneby OK. Vi springer en liten klubbträning vid 10-tiden på söndagen och sedan samlas alla, även de som inte sprungit kaveln, för att äta risgrynsgröt. Då kommer även ROK's luciatåg. Naturligtvis är alla föräldrar också välkomna till grötfesten.

Lägret börjar kl 13:00 på lördagen och slutar efter grötfest och luciatåg på söndagen ca kl 14:30.

*Se sep inbjudan.*

Efter lucialägret så njuter vi var och en på sitt håll av juledighet men det är naturligtvis fritt fram att träna ändå. Vill man ha en träningskompis kan man komma till klubbens ordinarie träningar:

**Löpträning** från Fredriksbergsskolan på *tisdagar kl 18:00* följt av **gympan** kl 19:00.

**Klubbträning på Karlsnäs** på *torsdagar kl 18:00*.

**Hemlängtan** från Karlsnäs *söndagar kl 10:00*.



När snön kommer passar vi naturligtvis på att åka skidor på de fina spåren på Karlsnäs.

Efter en välförtjänt juledighet startar vi sedan upp med en upptaktsträff i januari.

**Söndagen 6 januari** samlas på Karlsnäs kl 10:00. Det blir någon form av orienteringsträning beroende på väderlek och de som vill kan vara med på klubbens ordinarie hemlängtansträning. Efter träningen bjuder vi på fika och berättar om planeringen inför nästa år. Vi vill ha så många som möjligt med den här dagen för vi kommer också att diskutera lite om tävlingsplanering mm inför 2003.

De som är intresserade av planeringen inom Blekinge kan gå in på BLOF's hemsida, [www.blof.nu](http://www.blof.nu). Under ungdom finns nu inlagt planeringen för 2003, inkl Ungdomsserien, Blekingematchen, SSM, GM, USM mm.

Under januari fortsätter vi sedan med våra måndagsträffar i Skogsvandrarnas klubbstuga den 13:e och 27:e.



## GOD JUL

*önskar vi i Ungdomskommittén*

*Nu är det äntligen dags igen !*

# LUCIALÄGER

Vi startar lördagen den 14 dec kl 13.00 på Karlsnäsgrården och avslutar lägret med luciakavel (kl 10:00) och grötfest (kl 13:00).

Hemresa ca kl 14:30 på söndagen. Påminn föräldrar, syskon mm att anmäla sig grötfesten (till Barbro Engkvist) och Luciakaveln om de vill springa den (till Lennart Smedenmark).

På grötfesten kommer vi att gå luciatåg så ta med er lucialinne och ljus eller strut, eller tomtekläder, eller pepparkaksgubbekläder, eller bagarkläder, eller....

Lucia utses under lägret, luciakrona och band finns. Alla (tärnor) tar med glitter och batteriljus.

Ronneby OK's stråkorkester kommer naturligtvis att även i år spela på grötfesten så glöm inte att ta med ditt instrument.

Anmäl er senast 7/12 till familjen Smedenmark på tel 0457-451326.

Kostnad för lägret är 60:-.

Kom nu så många som möjligt. Ju fler vi blir desto roligare blir det!

Lite saker som du behöver ta med dig är: Ficklampa, kläder att springa i (Luciakaveln på söndagen), oömma utekläder för lördagen (2 pass), ombyte, kläder till luciatåget, lakan och sovsäck/överlakan, toasaker.

*Välkommen hälsar Ronneby OK!*



## 5-DAGARS 2003

**UDDEVALLA 20-24 juli**

5-dagarstävlingen har för många ROK-medlemmar genom åren varit en attraktiv sommartävling. För närvarande kan man hitta 16 namn på klubblistan, som är klara för nästa års tävling. Nästa anmälningstopp är den 1:a jan, och väntar man längre blir det allt dyrare.

Du kan anmäla dig själv, genom klubben online, på samma sätt som en vanlig tävling, men arrangörerna ska ju ha avgiften i samband med anmälan. Du sänder lämpligen in avgiften till vår kassör, så kommer Maria P. att gemensamt för hela klubben vidarebefordra avgifterna.

Vad det gäller logi, så hoppas vi att det kan lösas på liknande sätt som tidigare år.

Jag har blivit ombedd att för den äldre generationen flagga för ytterligare två tävlingar nämligen...

## VETERAN-VM

**i Halden 13-17 juli**

Nästa anmälningstopp är satt till den 1 febr. 2003.

Har Du tillgång till internet kan Du få information på svenska från hemsidan: [www.wmoc2003.com](http://www.wmoc2003.com)

En annan tävling som säkerligen är lite speciell nästa år är...

## VETERANMÄSTERSKAPEN

**på Gotland 16-17 aug 2003**

Tävlingen går på Fårö, och vill Du veta mer kan jag bidra med detaljerad inbjudan.

*Rune B*

Välkommen till årets upplaga av  
**LUCIAKAVLEN**

Traditionen går vidare.

Årets Luciakavel avgörs sönden 15 December på Karlsnäs.

Första start är beräknad till strax efter kl 10:00.

Samling på Karlsnäs i god tid innan start.

Anmälan ska göras till Lennart Smedenmark.

Anmälan bör göras senast torsdagen 12 december.

Skulle man glömma att anmäla sig kan man göra detta på Karlsnäs tävlingsdagen, dock **senast** kl 09:30.

Start och mål är på Karlsnäs.

Banlängder och svårighetsgrad ser ni nedan.

<i>Sträcka</i>	<i>Banlängd</i>	<i>Gafflad</i>	<i>Svårighetsgrad</i>
1	1,0 – 1,5 km	Nej	Lättare
2	2,0 – 2,5 km	Nej	Lätt
3	3,5 – 4,2 km	Kanske	Svår
4	5.8 – 6,5 km	Kanske	Svårare

*Välkomna!*



Välkommen till FöreningsSparbanken

# GRÖTFEST

Söndagen den 15 december

Efter Luciakavlen som startar kl 10:00 är det dags för årets gröttfest men Luciatåg som våra ungdomar svarar för.

Ronneby OK:s stråkorkester kommer naturligtvis att spela även i år.

Det blir som vanligt även lite prisutdelningar och lotterier. För allt detta betalar vuxna endast 20 kr och ungdomarna inget.

Anmälan sker på lista på Karlsnäs  
eller till Barbro Engkvist tel 0455-494 12  
e-post: [barbro.engkvist@swipnet.se](mailto:barbro.engkvist@swipnet.se)

Bidrag till lotterierna mottages tacksamt! Kan lämnas på Karlsnäs.



# NOVEMBERSPRINTEN 2002

## LAG 1

str	banl		vxl plac	tid	tid efter	km-tid
1	6,9 km gaff	Ingemar Ericsson	9	41,43	4,41	6,01
		Anders Smedenmark		43,02		6,13
2	6,9 km gaff	Chrille Håkansson	4	39,30	3,37	5,42
		Christian Ahlström		45,14		6,32
3	3,4 km	Teres Gustavsson	10	32,47	9,40	9,37
		Marie Madsen		38,21		11,15
4	3,4 km	Magnus Saager	7	21,50	6,16	6,31
5	4,1 km gaff	Oscar Strindhagen	6	25,51	8,00	6,22
		Thomas Johannesson		25,52		6,23
6	4,1 km gaff	Johan Håkansson	5	23,05	8,12	5,42
		Jon Engkvist		25,04		6,11
7	2,4 km	Lukas Petersson	5	16,34	8,20	6,47
		Per Engkvist		16,45		6,52
8	6,9 km	Oskar Håkansson	4	41,48	11,04	6,01

## LAG 2

str	banl		vxl plac	tid	tid efter	km-tid
1	6,9 km gaff	Morgan Olausson	45	57,30	20,28	8,18
2	6,9 km gaff	Urban Båth	43	60,04	39,58	8,40
3	3,4 km	Ingela Smedenmark	43	39,13	52,27	11,30
4	3,4 km	Gustav Petersson	42	26,53	54,06	8,01
5	4,1 km gaff	Stefan Jönsson	42	29,52	59,51	7,22
		Daniel Smedenmark		33,55		8,22
6	4,1 km gaff	Torgny Lindström	36	24,57	61,55	6,09
7	2,4 km	Malin Passby	35	26,09	71,38	10,43
8	6,9 km	Daniel Sols	29			0,00

# BINGOLOTTOFÖRSÄLJNING "PÅ STAN"

Knappt har höstomgången av Bingo-Lotto avslutats förrän det är dags för våromgången. Eftersom jag inte fått in några önskemål har jag gjort en lista, men kan ni inte angiven dag så byt med någon annan. Vi måste alla ta gemensamt ansvar för försäljningen av Bingo-Lotter. De utgör ryggraden i vår ekonomi. Det hjälper inte att styrelsen jagar sponsorer och fixar andra inkomster om inte ni medlemmar ställer upp och hjälper till. Bingo-Lotto är fortfarande en stor inkomstkälla som ingen hittills hittat någon ersättare till.

Den som står med fet stil är huvudansvarig och tar kontakt med Britt-Marie om lotterna. Enklast är att hämta på torsdagskvällen på Karlsnäs, men det går också att hämta hemma hos Britt-Marie bara man ringer innan. (0457-13158).

**Överblivna lotter redovisas senast 15:30 på lördagen och vi får bara lämna tillbaka om det är 5 eller fler i nummerföljd.**

*LYCKA TILL!*

Lennart



## December

7 dec **Crille**, Johan, Björn G, Mischa?  
 14 dec **Jon E**, Anders E, Per E  
 23 dec **OBS!!!**  
**Oskar H**, Oskar S, Henke, Christian A, Daniel Sols  
*Tyvärr har jag inte fått reda på att sista gången innan jul är 23/12 förrän idag 1/12. Hoppas det går bra ändå, det är tillåtet att sälja redan på lördagen.*

## Januari

11/1 **Fam Saager**  
 18/1 **Fam Smedenmark**  
 25/1 **Togge**, Sarah, Per H

## Februari

1/2 **Fam Pettersson**  
 8/2 **Jörgen**, Olof, Jon, Marie M  
 15/2 **Kjell M**, Sven G, Patrik K  
 22/2 **Ankan**, Håkan, Lena H

## Mars

1/3 **Peter H**, Kent A, Anders E

8/3 **Maria P**, Malin P, fam Aspvall  
 15/3 **Björn G**, Magnus Graad, Ingrid N  
 22/3 Skid/Friidrott, **Sven-Åke**  
 29/3 Skid/Friidrott, **Sven-Åke**

## April

5/4 **Stefan J**, Mogge, Stig K, Alexander K  
 12/4 **Lars M**, Gustav N, Ubbe  
 19/4 Skid/Friidrott, **Sven-Åke**  
 26/4 **Rune B**, Brabro C, Lennart M, Lennart E

## Maj

3/5 **Crille**, Johan, Oskar H  
 10/5 **Jon E**, Per E, Brabro E  
 17/5 **Ingemar**, Teres, Per S, Oskar S  
 24/5 **Tompa**, Daniel Sols, Göran F  
 31/5 **Kjell N**, Stefan N, Ronnie P

## Juni

7/6 **U-kom**, Anna

DECEMBER

Dat	Träning	Ansvarig/ Info	Avresa
01	Hemlängtansträning från Edestad, samling Karlsnäs 10:00 Utbildning SportIdent 13:00	Daniel Sols Lennart	
02	Ungdomsträning Skogsvandrarnas lokal 18:00	Anna & Ankan	
03	TESTRUNDA ( Pannlampa/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
04	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
05	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
06			
07			
08	Hemlängtansträning från Backaryd, samling Karlsnäs 10:00 Utbildning SportIdent 13:00	Anders S Lennart	
09			
10	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
11	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
12	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00	Kjell N	
13	Svenskarna allt fetare, föredrag av Göran Andersson för friskvårdare och andra intresserade på Karlsnäs kl 10:00 - 12:00	Göran F o Per E	
14	Elitsamling på Karlsnäs 0900 med landlagsledaren Göran Andersson Lucia-läger Karlsnäs kl 1300-	Per E Anders S	
15	Luciakavlen Karlsnäs 10:00 Grötfest Karlsnäs 13:00	Per S/Lennart S	
16			
17	JUL special ( Pannlampa )/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
18	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
19	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
20			
21			
22	Hemlängtansträning från Hulta, samling Karlsnäs 10:00	Jon	
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29	Hemlängtansträning från Trofta, samling Karlsnäs 10:00	Togge	
30			
31			

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den **30/11**. För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök <http://www.rok.nu/kalender.php>



# KARLSNÄSTOMTEN

## vandrar vidare...

Karlsnäs gamle tomte har en del att bestyra, speciellt vid denna tid på året. Men ändå ger han sig tid att fundera, ”grunna” kring olika spørsmål. Ett par ord som far runt i hans gamla huvud är: **förväntan, förhoppning**. Dessa ord tjänar som en sorts ledstjärna för honom när det nu lider mot jul! Förväntan i barnens ljusa blickar, om att få sina önskningar uppfyllda och förhoppning hos oss alla att få fira en jul tillsammans, träffas, umgås, känna värme, ha det bra! Vår tomte går och tänker på slika ting medan han arbetar i sin vardag. Han ser gärna att hans gamla klubb mår bra och röner framgång. Han går där i ”sin” skog, följer de spår som märkts ut i terrängen, stannar ibland upp vid de torpruiner som skyltats med förunderliga namn. Fantasmin kan skena iväg när han tänker på de människor, som där levde och verkade och kanske tjänade ihop till sitt levebröd på den stora gården Karlsnäs. Hur firade dessa torpare sin jul med sina närmaste?

Nu väntar många på snön och dess vita täcke i naturen. Elslingen väntar på sina vita spår, fyllda av glada åkare!

Ja förväntan och förhoppning kan förenas i mycket.

Åter ett år har gått på Karlsnäs, vårt eget fäste.  
Ni hälsas nu alla, ty tomten är jag, den bäste!  
När jag kikar i ROK:s årsbok och rubrikers rader,  
blir man som så ofta förr både nöjder och glader.  
Ty ROK:s tjejer och killar skött sin idrott mycket bra,  
och klubbens renommé har hävdats väl i land och stå.

Ordning och reda, dialog, relation är A och O  
med dessa ting har det byggts en förtrolig bro.  
Att ställa krav på ledning och medlem är alltid rätt,  
det ger respekt och aktning och livet ihop blir lätt!  
Den framgång man rönt, den har ju skapats i blod och svett,  
Umgås och kämpa tillsammans har kraft och styrka gett.

Nåt nytt är på gång, vårt Karlsnäs skall bli ett projekt.  
Blir kanske en plats av modernare snitt – tanken är väckt!  
Från idé och värdering till plan, det jobbas nu tufft,  
positiv syn på problem ger tanken näring och luft.  
Det ger förhoppning om kommunens friskare själ,  
goda krafter skall verka för klubbens framtid och väl.

Alltnog, ett år går så fort, man hinner ej med – förrän  
det åter är dags höra julen banka på dörren.  
Det är nu hög tid att som vanligt vårt julblot begå,  
med mat och med dryck, ja det mesta finns säkert att få.  
Granen vi smyckar för att ge stämning i vårt hus,  
Tomten gjort sitt, han vandrar nu hem genom skogens hus!

## God jul och Gott Nytt klubbår!

*”Gammeltoften” Holger Johansson – ”onsdagsgruppen”*

---



*i Ronneby - din bästa affär*

# KARLSNÄSSERVERINGEN HT 2002-VT 2003

Nu är det dags för bemanningen på Karlsnäs igen. Ni får gärna ändra och byta dagar som förut, med någon annan. Skriv ner det på listan på Karlsnäs eller ring till Britt Marie 0457 13158.

Säg till **i början av veckan** att ni kommer till helgen. Vid förhinder försök att själv skaffa ersättare.

<i>Datum</i>	<i>Namn</i>	<i>Rikt nr</i>	<i>Tel</i>
<b>December 2002</b>			
Söndag 1/12	Lena Henriksson	0457	102 95
Söndag 8/12	Kerstin Holmberg	0457	165 81
söndag 15/12	Sara Olofsson	0457	663 24
Söndag 22/12	Siv Bystedt		
Söndag 29/12	Barbro Cassing	0457	219 80
<b>Januari 2003</b>			
Söndag 5/1	Ann Christine Nero		
Söndag 12/1	Gisela Håkansson	0457	145 82
Söndag 19/1	Ingbritt Karlsson		
Söndag 26/1			
<b>Februari</b>			
Söndag 2/2	Iréne Lindström	0457	152 90
Söndag 9/2	Fam Lögdberg	0457	351 05
Söndag 16/2	Christina Båth	0457	312 12

## NEW-LINE KLIPP

VÄRDECHECK **ERBJUDANDE** VÄRDECHECK

EFTERSOM VÅR ORGANISATION INOM **TEAM SPORTIA** BESLUTAT SAMARBETA MED CRAFT SOM LEVERANTÖR AV ALLA FUNKTIONSKLÄDER

ERBJUDER VI ER ATT KÖPA **NEW-LINE** FUNKTIONSKLÄDER

TILL

**30 - 50 % RABATT**

GÄLLER FRÅN 5 DEC, TA MED CHECKEN



RONNEBY

# SKIDOR OCH FRIDROT

När detta skrives har vi efter mycket regnande fått torrt och kallt väder med upptorkade och tillfrusna spår. Nu väntar vi också på att snön ska komma i stora mängder. Sommarens och höstens rullskidtävlingar har avslutats i november. Blekinge Rull-Ski-Cup avgjordes i samband med Dackemaran. Mer därom nedan. Vinterns digra skidprogram presenteras i detta nr av ROK-bladet.

## OK Dacke Dackemaran, Blekinge Rull-Ski-Cup

Blekinge Rull-Ski-Cup avslutades med Dackemaran. ROK hade här fem deltagare som skötte sig med den äran.

### Resultat

42 km H 21	4. Stefan Karlsson ..	1.44.16
	7. Ingmar Ericsson .	1.54.06
H 40	6. Stellan Sund .....	1.58.55
H 60	2. Tommy Hammar .	1.58.55
21 km Vasaloppsklass	4. Anders Månsson	

## Bulltoftaloppet, rullskidor, Malmö

Här presterade Stefan K och Tommy H fina resultat.

Resultat: 20 km	H 21	Stefan Karlsson .....	54.51
	H 60	Tommy Hammar ..	1 01.06

## Slutställning BLEKING RULL-SKI-CUP

1. Ronny Ferm Östanå SK	150 poäng
2. Bengt Olsson OK Gyngede	130
3 Göran Pettersson Göteborgs SK	126
4. Leif Götesson Elmhults SC	124
5. Stefan Karlsson ROK	120
6. Tommy Hammar ROK	86
14. Stellan Sund ROK	57
18. Dan Robertsson ROK	49
30. Lars-Olof Månsson	25 ( 1 tävl )
31. Ingemar Ericsson	21 ( 1 tävl )
40. Torsten Svensson	7 ( 1 tävl )

## Skidspåren

Vi har haft mycket arbete med spåren efter det kraftiga snöfallet i oktober. Över samtliga spår fanns en mångfald nedbrutna och nedtyngda träd . Vi har vid 4-5 tillfällen varit igång med motorsågar och handverktyg för att rensa upp i spåren. På elljusspåret och delar av 5kilometersspåret har vi krattat stora mängder löv. På 5kilometersspåret har vi dessutom lagt på 20 m<sup>3</sup> flis.

## Blekinge Skidförbunds längdläger

Lägret är i första hand avsett för ungdomar 15-25 år. Äldre får medfölja i mån av plats. Lägret förlägges till Harsa i norra Hälsingland med avresa 1 jan. Kostnaden för resa, logi i stuga och mat blir ca 2400 kr.

Blekinge Skidförbund subventionerar halva kostnaden och ROK resterande kostnad med hälften för sina ungdomar. Återstående kostnad blir då ca 600 kr.

## Tävlingsprogram skidor vintern 2003

## Blekinge Skidförbunds längdläger

Lägret äger rum i Harsa i norra Hälsingland 1-6 JANUARI.

## Brittaloppet, Brittorps TK , elljus

Dag: Onsdag 8 jan.

Stil: Klassisk

Klasser: 10 km H 21, H 35, H 40, H 45, H 50, H 19-20, H 17-18,  
5 km H 15-16, D 21, D 19-20, D 17-18, D 15-16

Anmälan: Senast den 2 jan.

**DM-tävlingar, RONNEBY OK, Karlнас**

Dag: Lördag 11 jan. Kl 10.00

Stil: Klassisk

Klasser:

DM 15 km H 21-75 ( 5-årsintervaller)

JDM 10 km H 17-18, H 19-20

DM 5 km D 21-65 ( 5-årsintervaller )

JDM 5 km D 17-18, D 19-20

UDM 5 km H/D 14, H/D 15, H/D 16

UDM 2,5 km H/D 11, H/D 12, H/D 13 H/  
D 10 (ej DM )

Anmälan: Senast 9 jan.

**DM-tävlingar, FK Vittus, Bastasjö**

Dag: Lördag 18 jan.

Stil: Klassisk

DM 30 km H 21-70 (5-års intervaller)

DM 10 km D 21-D 60 (5-års intervaller)

JDM 10 km D 17-18, D 19-20

JDM 20 km H 17-18

JDM 30 km H 19-20

Ej DM 5 km H/D-14, H/D-15, H/D-16

Ej DM 2,5 km H/D 11; H/D 12, H/D 13

Anmälan: Senast 15 jan.

**Nybroloppet Nybro SKI, Svartbäcksmåla**

Dag: Lördag 18 jan. ( Altenativ om DM ej kan genomföras.).

Stil: Klassisk

Längd: 10 km

Klasser: Fullständig klassindelning

Vasaloppsklasser V 7, V 8, V9, V 10+

Anmälan: Senast 15 jan.

**Dackefejden, Rydaholm GIF, Rydaholm**

Dag: söndag 19 jan.

Stil: Klassisk

Längder: 14, 7, 5, 2,5 km

Klasser: Fullständig klassindelning och motionsklasser

Anmälan: Senast 13 jan

**DM-stafetter OK Vilse 87, Komperskulla**

Dag: Söndag 26 jan

Stil: Klassisk

Klasser:

DM 3x 10 km H 21-60 (5-årsintervaller)

JDM 3x 10 km H 17-20

DM 3x 5 km D 21, D 35

JDM 3x 5 km D 17-20

UDM 3x 5 km H 15-16, D 15-16

UDM 3x2,5 km H 13-14, H 11-12, D 13-14,  
D 11-12

Anmälan: Intresseanmälan till Tommy tel. 0457-451 325 senast 21 jan.

**KM inkl 3-kampens skidmoment, Ronneby OK, Karlнас**

Dag: Lördag 1 feb. Första start 10.00

Stil: Klassisk

Klasser:

KM 10 km H17-20 H21, H35-75 (5-årsintervaller)

5 km D17-20, D21, D35, D40, D15-16, H15-16

2,5 km H/D11-12, H/D13-14

3-kampen 10 km H17-39, H40-59, H60+

5 km D17+, D15-16, H15-16

2,5 km H/D11-12, H/D13-14

Anmälan senast en halvtimme före första start.

**Alstermoloppet, Alstermo IF, Alstermo**

Dag: Söndag 2 feb.

Stil: Klassisk

Längder: 15, 10, 5, 2,5 och 1,8 km

Fullständig klassindelning och motionsklasser.

Anmälan: Senast 28 jan.

**DM i skidorintering, Ronneby OK, Karlsnäs**

Dag: lördag 8 feb. kl. 10.00

Stil: Fri stil tillåten i ej preparerade spår.

Klasser:

DM 7 km H21, H35-70 (5-årsintervaller)  
D 21, D 35-D65 (5-årsintervaller)

JDM 7 km H 17-18, H 19-20, D 17-18, D 19-20

UDM 3 km H 13-14, H 15-16, D 13-14, D15-16

UDM 1,8 km H 10, H 11-12, D 10, D 11-12.  
Motion 3 km

Anmälan: Senast 5 feb.

**Lövhultsloppet, Nässjö SKI, Lövhult**

Dag: Söndag 9 februari

Stil: Klassisk

Klasser:

40 km H 21, H Motion, D 21, D Motion

20 km H 17-20, D 17-20

10 km H 15-16, D15-16

2,5 km H 13-14, H 11-12, H 9-10, D 13-14, D 12-12, D 9-10

40 km gäller som seedning till Vasaloppet

Anmälan: Senast 3 feb

**Elljuslopp, Alvesta SOK, Hanaslövsberget**

Dag: Tisdag 11 februari

Stil: Klassisk

Klasser: 10 km H 21, H 40, H 17-20

5 km H/D 15-16, D 17-20, D 21, D 40

2,5 km H/D 13-14, H/D 15-16, H/D 9-10.

10 km Vasaloppklass

Anmälan: Senast 6 feb.

**Elljuslopp, RONNEBY OK, Karlsnäs**

Dag: torsdag 13 februari. Första start 18.15

Stil: Klassisk

Klasser:

10 km H 21, H 35, H 40, H 50, H 60

7,5 km H 17-20

5 km D 21, D 35, D 17-20, D 15-16, H 15-16

2,1 km H/D 12, H/D 13-14

Anmälan: Senast 11 februari

**Dackefejden, Rydaholm GIF, Rydaholm**

Dag: Söndag 9 feb.

Stil: Klassisk

Längder: 14, 7, 5, 2,5 km

Klasser: Fullständig klassindelning och motionsklasser.

Anmälan: Senast 2 feb.

**Barnens Vasalopp, RONNEBY OK Karlsnäs**

Dag: Tisdag 18 februari Kl. 11.00

Sträcka: 2 km utan tidtagning. Vasaloppskontroller med servering av nyponsoppa. Vasaloppsmedalj till alla som fullföljer.

Snöstjärnan finns att köpa. Vallningshjälp och korvgrillning. Servering i Karlsnäs-gården.

Anmälan och vallning från kl 10:00.

**Njudungsloppet, Stockaryd-Vetlanda tillika DM för Blekinge 50 km**

Dag: Söndag 23 februari

Stil: Klassisk

Klasser:

50 km H 21 och D 21

22 km H 17-20 Landsbro-Vetlanda

12 km D 17-20, H/D 15-16; Myresjö-Vetlanda

3 km H/D 13-14, H/D 11-12, H/D 9-10 Vetlanda

DM-klasser

50 km H 17-70 ( 5 årsintervaller )

Anmälan: Senast 12 februari

### Reservdagar

Lördag 25 jan

Lördag 1 feb, (i så fall flyttas KM)

Söndag 2. (på bekostnad av Alstermoloppet)

Lördag-söndag 15-16 feb.

### Vasaloppsveckan

Vasaloppet Sälen-Mora 2/3 90 km är fulltecknat.

Anm före 31/12 Efteranm

Kortvasan, Oxberg-Mora 21/2 30 km 410:- 500:-

Tjejvasan, tävl. klass 22/2 30 km 825:- 990:-

Tjejvasan, motionsklass 22/2 30 km 705:- 810:-

Öppet spår, 23/2 90 km 795:- 1000:-

Öppet spår, 24/2 90 km 720:- 850:-

Halvvasan,

Evertsberg-Mora 25/2 25 km 670:- 800:-

Skejtvasan 21+

tävl-kl Oxberg-Mora 28/2 30 km 620:- 720:-

Skejtvasan 17-20+

tävl-kl - " - 28/2 30 km 270:- 370:-

Skejtvasan 16-20

Motion - " - 28/2 30 km 150:- 250:-

Skejtvasan 21 +

- " - " - 28/2 30 km 500:- 600:-

Kontakta Tommy Hammar tel 0457-451 325 så

hjälpes han Dig med anmälan.

### Friddrott

Av friddrottssäsongen återstår och  
Sylvesterloppet i Olofström på nyårsafton

### Silpingelloppet

Bennie Torstensson svarade för en utmärkt  
presentation genom att vinna hela tävlingen  
Resultat:

10 km 1. Bennie Torstensson ..... 40.11

17. Sven-Åke Lindström ..... 50.08

### Jämjö halvmaraton

Resultat 21 km

10. Bennie Torstensson ..... 1.30.42

### Aktuella tävlingar

#### Sylvesterloppet 10.5 km

Dag: Söndag 31 dec. ( Nyårsafton )

Arrangör: UF Contact, Olofström

Plats: Olofström

Anmälan: Senast 10 dec.

Tävlingsanmälare: Tommy H tel 0457-  
451 325

### Träningsider

Tisdagar: Fredriksbergskolan

Kl 18:00 Löpträning

Kl 19:00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00

Löpning/Skidgång vid bar-  
mark

Vid snö skidåkning.

Söndagar: Karlsnäs kl 9:45

Samling kl 9:30

Löpning/Rullskidor vid bar-  
mark. Vid snö skidåknig.

### Annons

Skid-och friddrottskommitten har möte på  
Karlsnäs torsdag 9 jan kl 19:30.



## ROK- BLADET



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

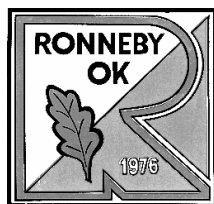
**Manusstopp:** I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 30 december**. Var god respektera detta datum!

**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



Lika trevligt, härligt och avslappnat varje gång. Alltid samma personer som bjuder upp till spektakulär dans och spektakel. Visst är det härligt att vissa saker alltid är sig likt. Vi talar om årsfesten som i år var roligare än någonsin. Lång näsa till Er som missade den och Månadens Ros till Er som stod för arrangemanget och till alla Er som kom och gjorde festen fantastisk!

### 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	Bräknebodav 1644	376 93	Svängsta	0454-322949
Träning & Tävl.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Ungdom	Anna Ericsson	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 Petersson	Västragårdsväg. 20	372 74	Ronneby	0457-313 37

### Några andra funktionärer under 2002

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949
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	0454-322949
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66