

# ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

## God Jul & Gott Nytt År!



Håll koll på dina skidor i vinter ...



... annars kan det gå illa!

## Idrotten vill

Idrottsrörelsen antog 1995 idéprogrammet "Idrotten vill" vilket reviderades på RF-stämman nu 2005.

Programmet ligger till grund för utvecklings- och utbildningsverksamheten i Idrottssverige. Föreningar har tagit Idrotten vill som utgångspunkt för sina egna policyskivningar och i kommunerna har dokumentet legat till grund för att ta fram lokala idrottspolitiska program.

Men - det är på den lokala nivån, i idrottens föreningsliv, som idrottsverksamheten får sin form, oavsett vad som beslutas på högre nivå.

Hur har vi det i vår Ronneby OK? Stämmer våra ambitioner med Idrotten vill? Hur tänker och jobbar vi när det gäller

- Idrotten i samhället
- Idrott för barn
- Idrott för ungdom
- Breddidrott för ungdom
- Elitinriktad idrott för ungdom
- Idrott för vuxna
- Elitinriktad idrott för vuxna
- Det ideella ledarskapet
- Stöd till lokal utveckling
- Stöd till internationell utveckling
- Forskning och utveckling
- Breddidrott för vuxna

Hur har vi det med

- Demokrati
- Utveckling
- Jämställdhet
- Idrott för alla

- Respekt för andra
- Ideellt engagemang
- Rent spel
- En god hälsa
- Sund ekonomi
- Miljömedvetenhet

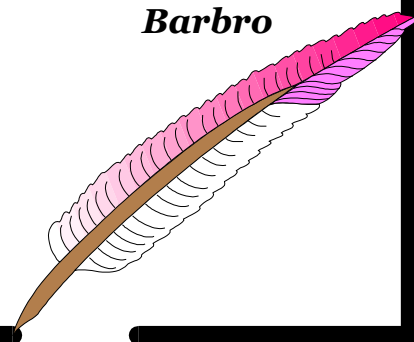
Har vi någon policy för ovanstående? Behöver vi ha det? Jag har tidigare vid några tillfällen påstått att vi är bra på mycket och jag påstår det igen! Du kan bedriva idrott på den nivå Du själv bestämmer och vill nå i Ronneby OK. I vår idrottsverksamhet ingår också social samvaro och fostran.

När detta kommit i tryck har det varit "Upptaktsträff" på Karlsnäs där man dragit upp riktlinjerna för kommande års upplägg och verksamhet beträffande stafetter, tävlingar, träningar och läger!

Som Du ser ovan så är det mycket som vi behöver planera och utbyta tankar kring inför framtiden. Vad tycker Du att vi skall satsa på? Vad ligger Dig närmast om hjärtat för att Du skall få en så aktiv och stimulerande fritid i klubben?

Klubbkväll med fokus på ovanstående torsdagen den 19 januari. Se inbjudan till höger!

**Barbro**



## Välkomna till Klubbkväll på Karlsnäsgården 19 januari!

Vi vill ta vara på alla synpunkter på och önskningsar kring vår hela vår verksamhet. Vad är viktigt för Dig att vi utvecklar och bevarar engagemang för?

Vilka är Dina hjärtefrågor?

Alla har chans att påverka planeringen av verksamheten i framtiden.

### Välkomna 19.30!



*Nu har vi bokat datum och plats för årsfesten. Det blir lördagen den 4:e februari och platsen är precis som förra året Møljerud bygdegård. Glöm inte att skriva in datumet i era kalendrar!*

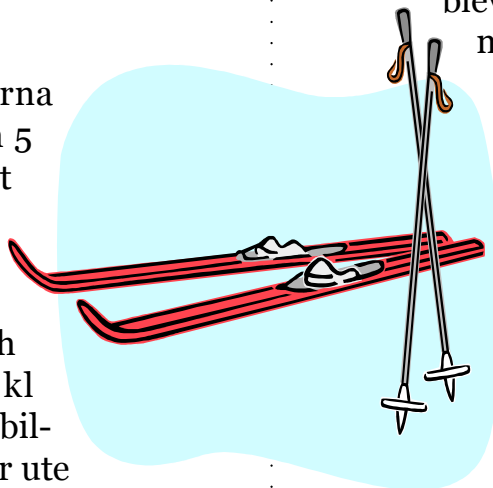
**Trivselgruppen**

# Ungdomssidan

Det är härligt vilket drag det är på alla håll och kanter just nu. Vill man så finns det aktiviteter nästan varje dag i klubbens regi.

## Måndagar

Knattegympan på måndagarna kör sitt sista pass för i år den 5 december. Eftersom det varit så lyckat och uppskattat har ledarna lovat att köra vidare till våren. Planerad start är den 9 januari, samma tid och plats dvs Espedalsskolan kl 16.45. Du har väl inte missat bilderna från gympan som ligger ute på klubbens hemsida [www.rok.nu](http://www.rok.nu). Klicka på bild-länken.



## Tisdagar

Tisdagar finns det möjlighet att köra lite löpträning. Detta är dock för de som är lite större (>10 år). Samling Fredriksbergsskolans gymnasal kl 18.00. Den 13 dec kl 18.00 är det den sista ficklamps orienteringen för de lite yngre. Samling 18.00 vid Bäckhästen. Medtag ficklampa.

## Fredagar

Innebandyn på fredagarna är en annan aktivitet som blivit en succé. Man kan ställa sig frågan varför vi inte haft detta



på så många år. Bra initiativ Chrille! Första gången var vi så många att vi tvingades skicka ned de äldre i styrketräningsrummet. Kvar

blev de hårda grabbarna och tjejerna mellan 7 och 16 år. Man kunde snabbt konstatera att vi har många lirare i gänget och alla hade garanterat super skoj. Men givetvis finns det plats för fler... Mellan klockan 18 och 1900 kör ungdomarna mellan 7-16 år och efter det så får även de äldre (Heine) vara med. (Undrar varför alla hackar på dig Heine?). Platsen är i Snäckebacksskolans idrottshall.

## Övrigt

Just nu när detta skrivs finns det även snö på Karlsnäs. Du vet väl att det finns skidor att låna för dig som inte har egna! Kommer kylan lite mer så kommer även snö kanonerna att startas och då kommer det bli gott om snö. Garanterat skoj och bra träning.

**God jul och gott nytt år säger vi i ungdomskommittén!**

## Ronneby OK inbjuder till

# Skidkväll

### med Tony Pölder sport



#### Vill du:

- Lära dig att valla?
- Se de senaste skidnyheterna?
- Bli inspirerad inför skidsäsongen?
- Träffa trevligt skidfolk?

Kom då till **Tony Pölders valla och produktinformation** på Karlsnäs torsdagen den 26:e januari. Skidkvällen riktar sig till alla skidintresserade i Blekinge, allt från ungdomar och motionärer till "elitåkare". Kalle från Tony Pölder sport kommer att visa hur man vallar sina skidor och samtidigt informera om de olika typer av vallor som finns på marknaden. Det kommer även att pratas skidutrustning, tex intressanta nyheter och vad man skall tänka på vid köp av skidor, stavar mm.

<b>Plats:</b>	Karlsnäs
<b>Datum:</b>	26 januari
<b>Tid:</b>	19.30-21.30
<b>Pris:</b>	Gratis



Självklart finns det möjlighet till träning innan skidkvällen startar. Vid snötillgång är det skidåkning som gäller i annat fall så finns det löpträning alternativt skidgång att välja mellan. Den gemensamma träningen startar 18.00.

För er som vill ta en fika så finns servering från ca 18.00 och framåt till en billig penning.

Vid frågor kontakta Ingemar Ericsson, 070-5081725.

# December

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpträning eller skidgång Karlsnäs 18:00	Lukas P/Tommy	
02	Bowling + Julbord inbjudan i klubbtidningen (nov nr)	Trivsel	
03	Lucialäger Karlsnäs Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00	Daniel/Stefan/Kristina Lars M	
04	Lucialäger med Luciakaveln Karlsnäs. Kavel start 10:00. Grötfest start 13:00 Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09:30 Skinkloppet, Gränum	Daniel, Stefan o Kristina/Pelle S/Trivsel Tommy Bennie	
05	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
06	Löpträning (testrunda) 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/Malin K	
07	Veteranträning Karlsnäs 11:00	Gunnar	
08	Löpträning eller skidgång Karlsnäs 18:00	Lukas P/Tommy	
09	Innebandy Snäckebäckskolan 18:00-20:00	Chrille	
10	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Vallninginstruktion Karlsnäs kl 10.00	Lars M Tommy	
11	Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09:30 Hemlängtan från Lönnamohagen, samling Karlsnäs 10:00	Tommy Jon E	
12	Skidträning Karlsnäs 18.00	Tommy	
13	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan Ficklamps-ol (grön-k, grön o vit) Bäckhästen 18:00	Oskar H/Malin K Tompa	
14	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
15	Löpträning eller skidgång Karlsnäs 18:00	Lukas P/Tommy	
16	Innebandy Snäckebäckskolan 18:00-20:00	Chrille	
17	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00	Lars M	
18	Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09:30 Hemlängtan SM-klassikt år 2000, finalen (H 21), samling Karlsnäs 10:00	Tommy Patrik K	
19			
20	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/Malin K	
21	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
22	Löpträning eller skidgång Karlsnäs 18:00	Lukas P eller Tommy	
23			
24			
25			
26	Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09.30 Hemlängtan från Långgöl, samling Karlsnäs 10:00	Tommy Sarah	
27			
28			
29	Löpträning eller skidgång Karlsnäs 18:00	Lukas P eller Tommy	
30			
31	Sylvesterloppet, Olofström	Bennie	

# Januari

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Fri träning på Karlsnäs 10:00	Du själv	
02			
03	Löpträning (testrunda) 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/ Malin K	
04	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
05	Skidträning Karlsnäs 18.00	Tommy	
06			
07	Barnens Vasalopp Karlsnäs 10.00	Anders	
08	Hemlängtan från "Dammarnas" vägsäl, samling Karlsnäs 10:00 Skidträning	Per S Tommy	
09			
10	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/ Malin K	
11	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
12	Skidträning	Tommy	
13			
14	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 DM-tävlingar FK Vittus	Lars M Tommy	
15	Distans (runt Store Mosse), samling Karlsnäs 10:00 Skidträning	Oskar H Tommy	
16			
17	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/ Malin K	
18	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
19	Ungdomscup Karlsnäs 18.00	Bo Gunnar	
20			
21	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Instruktion Träning Karlsnäs	Lars M Bo Gunnar	
22	Distans (ner mot Hasselstad), samling Karlsnäs 10:00 Instruktion Träning Karlsnäs	Tompa J Bo Gunnar	
23			
24	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/ Malin K	
25	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
26	Ungdomscup Karlsnäs kl. 18.00 Skidkväll (Pölder) 19.30	Bo Gunnar Ingemar	
27			
28	Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 DM-stafett OK Vilse	Lars M Tommy	
29	Hemlängtan från Lindet, samling Karlsnäs 10:00 DM-tävlingar OK Orion	Christian H Tommy	
30			
31	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergskolan	Oskar H/ Malin K	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2005-11-29**.  
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

# Skidor och friidrott

## Skidor

När detta skrivs den 21 dec har vi haft några dagar med kyla dock ej tillräckligt pålitligt för att sätta igång några snökanoner. Nu har vi sagt att vi ska sikta in oss på tiden kring 10-15 dec för start om tillräcklig kyla (minst -5) infinner sig. Vi presenterar i detta nr vinterns tävlingsprogram i Blekinge. Som vanligt får vi vara beredda på att detsamma kanske kommer att ändras beroende på väderleken.

I Bulltoftaloppet på rullskidor har vi haft två deltagare. Tävlings säsongen på rullskidor är därmed avslutad. Nu väntar vi med spänning på när vi kan ta fram dom riktiga skidorna för att få prova glidet på den första snön antingen det blir på konstsnö eller natursnö.

### Bulltoftaloppet, rullskidor

Resultat 20 km klassisk teknik

Klass H 21	2. Ingemar Ericsson	52.58
H 60	3. Tommy Hammar	58.03

### Vasaloppet

Vasaloppet Sälen-Mora den 5 mars är fulltecknad. Vad som gäller för de andra dagarna under Vasaloppsveckan kan Du läsa om i ROK-bladet för okt.

### Utbildnings- och inspirationsträff för skidor 12-13 nov.

Rubricerad utbildningshelg på Karlsnäs samlade ett stort antal deltagare, som under ledning av Elisabeth Landberg Nordin från Svenska Skidförbundet fick en ordentlig god inblick i hur verksamhet och träning för barn och ungdomar skall ske. Blekinge Skidförbunds längdåkningskommitte med Bo Gunnar Olsson i spetsen stod för arrangörskapet. Kostnaderna för instruktörer svarade SISU för.

## Vallningsinstruktion

Instruktion i vallning blir på Karlsnäs lördagen den 10 december kl 10.00. Speciellt bör de ungdomar som skall med på längdlägret i Harsa delta.

## Tävlingprogram skidor vintern 2006

Barnens Vasalopp, RONNEBY OK Karlsnäs

Dag: Lördag 7 januari.

Vasaloppskontroller med servering av nyponsoppa i Evertsberg samt vid målet i Mora.

Anmälan och vallningshjälp från kl 10.00.

Därefter start i grupper fram till kl 11.30.

### DM-tävlingar, FK Vittus, Bastasjö

Dag: Lördag 14 jan. Kl 10.00

Stil: Klassisk

Klasser:

DM 15 km H 21-70 (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)

Motion: H 10 km och D 5 km

Anmälan: Senast 10 jan.

### Ungdomscup

Dag: Torsdag 19 jan kl 18.00

Stil: Fri teknik

Plats: Troligen Karlsnäs

Anmälan: Senast kl.17.00

### Instruktions- och träningshelg, skidor

Dag: Lördag – Söndag 21-22 jan.

Instruktör: Elisabeth Lamberg Nordin

### Ungdomscup

Dag: Torsdag 26 jan kl 18.00

Stil: Fri teknik

Plats: Troligen Karlsnäs

Anmälan: Senast kl.17.00

### DM-stafetter OK Vilse 87, Komperskulla

Dag: Söndag 28jan

Stil: Klassisk

Klasser:

DM 3x 10 km H 21, H 40, H 60

JDM 3x 10 km H 17-20

DM 3x 5 km D 21, D 40

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 24 jan.

### DM-tävlingar, OK Orion, Jämjö

Dag: Lördag 29 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

Ungdomscup upp till 16 år

Motion H 30 km, Damer 0 km

Anmälan: Senast 25 jan.

### DM-tävlingar, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Söndag 5 feb.

Stil: Klassisk. Gemensam start

Första start kl. 10.00

Klasser DM 50 km H21-70 ( 5årsintervaller)  
H 19-20 får även åka

DM 20 km D 21-55 ( 5års intervaller)

D17-20 får även åka

Motion: 20 km H och D

Anmälan: Senast 4 feb.

### Elljuslopp, RONNEBY OK, Karlsnäs

Dag: torsdag 9 februari. Första start 18.15

Stil: Klassisk

Klasser:

10 km H 21, H 35, H 40, H 50, H 60 H 17-20

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

2,5 km H/D 12, H/D 13-14

Anmälan: Senast 7 februari

### Kalle Anka och Folksam cup

Dag: söndag 12 feb. Första start kl 10.00

Klasser: Kalle Anka cup H/D 13, H/D 14

Sprint 140 m + Distans 3,5 km

Folksam cup H/D 15, H/D 16

Fri stil 2,5 km + klassisk stil 5 km

### Barnens Vasalopp 2, RONNEBY OK Karlsnäs

Dag: Tisdag 21 februari Sportlovet

Utefter banan Vasaloppskontroller där soppa serveras i Evertsberg och vid målet i Mora. Diplom till alla som fullföljer. Snöstjärnan finns att köpa. Vallningshjälp och korvgrillning. Servering i Karlsnäsgrården.

Anmälan och vallning från kl 10.00. Därefter start i smågrupper fram till kl 11.30.

### Klubbmästerskap, Ronneby OK

Placeras in vid lämplig tidpunkt under vinterns senare del. Ev. efter Vasaloppet.

### Smålandstävlingar

Aktuella Smålandstävlingar publiceras i januarinumret av ROK-bladet.

### Friidrott

Vi redovisar nedan ROK-resultat från Brunnsjoggen, Silpingeloppet och Jämjöhalvan.

### Brunnsjoggen

7,3 km Klass M.

4. Lukas Pettersson 27.56

18. Sven-Åke Lindström 36.26

### Dresden, halvmaraton

21,1 km. Här fick Bennie Torstensson den goda tiden 1.37.06

### Silpingeloppet

Resultat

10 km	3. Roger Casal	37.15
	8. Erik Heinemark	40.31
	10. Ben Jörgensen	41.30
	12. Per Holmberg	42.05
	21. Sarah Olofsson	44.15
	24. Håkan Fransson	45.06
	33. Sven-Åke Lindström	51.35

### Jämjöhalvan

21 km Klass M 10:

Bennie Torstenson 1.34.38

## Aktuella tävlingar

### Sylvesterloppet 10,5 km

Dag: Söndag 31 dec. (Nyårsafton)

Arrangör: UF Contact, Olofström

Plats: Olofström

Anmälan: Senast 10 dec.

Tävlingsanmälare:

Skidor: Tommy H. tel. 0457-451 325

Friidrott: Bennie Torstensson tel 0457-171 60

### Träningstider

Tisdagar: Fredriksbergskolan  
Kl 18.00 Löpträning  
Kl 19.00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00  
Löpning/Skidgång vid barmark  
Vid snö skidåkning.

Söndagar: Karlsnäs kl 9.45  
Samling kl 9.30  
Löpning/Rullskidor vid barmark. Vid snö skidåkning.

# Karlsnäs

## Inspirationshelgen - Skid-kickoff barmark fortsätter på snö den 21-22 januari

Vi fick en toppenhelg med Elisabeth Lamberg-Nordin på barmark och nu ska vi återuppleva "Lisa" med att hon ger mer av sina färdigheter denna helg.

Förutom **klassisk teknik** blir det körning på **fristilens fem växlar**.

Detaljerat program kommer i januari-numret samt hemsidan

Med god anslutning till Karlsnäs ser jag gärna en snar anmälan.

Anmälan till Bo-Gunnar (0457-36072, bogunnar.olsson@ipbolaget.com)

Välkomna!

**Blekinge Skidförbund / Ronneby OK**

## Månadens Ros



Herrarnas UK har under hela säsongen med framgång knåpat ihop såväl bredd- som elitlag. Med facit i hand kan vi konstatera att uttagningarna nästan alltid stämde överens med förväntade km-tider. Ett speciellt tack ska UK ha för det enorma arbete han i flera år har lagt ner på uttagningarna till Tjoget, där det inte alltid är så lätt att få ihop fulla lag.

Månadens ros går till **Torgny Lindström!**



## 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 29 december**. 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		

**Klubbgård:** Karlsnäsgården [www.karlsnaskgarden.se](http://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](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 Karlsnäsgården	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	