

ROK - bladet

Orientering

Skidor

Friidrott

ROK firade 30 år!



Jag har sagt det tidigare...

30-årsfesten var som landet Brasilien. Trevliga människor, god mat och en härlig musik. Christian kunde få fram klubbens 30-åriga historia på ett roligt och även seriöst sett, även om att det finns mycket, mycket mer att berätta.

Ni som gjorde detta till en fin kväll var många, men nämnas så är det Lena H, Erik H, Stefan N som har dragit det stora lasset, mången tack.

Tony Pölder sport var på Karlsnäs en torsdag kväll och visade alla nyheter i skidsvängen på materielsidan, och det var intressant, vi har ett bra skidintresse i klubben och i kommunen samt i länet, jag vill påstå att det är Karlsnäs och dess anläggning som har väckt detta.

När snön kommer kanske den nya valla/skidboden står klar, bara detta blir ett lyft i vinter. Boden är belägen inne i ladan.

OL-säsongen är slut och vi börjar summera vad vi har gjort och inte klarat av att göra. Vi/JAG är inte bra JUST NU, tufft skrivet kanske men det är upp till mig att vända den negativa trenden. Ef-

ter att ha hört krilles historia om alla resultat vi har gjort åren tillbaka så är det faktiskt så.

Vi har ungdomar och där är framtiden, nya pannlampor 10-15 st köper vi in och vi ska göra en satsning för dem. Jag minns själv 1985 när jag kom till klubben Ronneby och vad ledarna gjorde för mig, stiven, masken och ni andra som är kvar i klubben idag. Nu ska vi bana väg för ungdomen!

Vi kommer att i närtid starta ett samarbete mellan Ronneby, Skogsfalken och Orion för att få igång en bra verksamhet som ska ge inspiration för oss löpare, jag tror på detta och de första mötena blir i början av december.

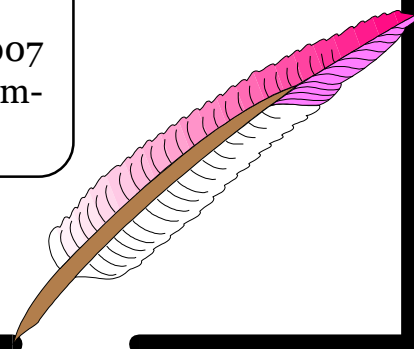
Vi har bemannat Karlsnäs i stort sett hela vintern och det känns bra, nu väntar vi bara på snön. Som avslutning vill vi från styrelsen önskar alla en trevlig helg och önskar God jul och Gott nytt år.

Vi ses på träningarna framöver eller på Karlsnäs över en lussebulle, jag bjuder om du kommer.

Johan Håkansson

Träningshelg/upptakt

... kommer att vara lördagen den 27/1 2007 (obs ändrat datum!). Mer information kommer i januarinumret av ROK-bladet.



Ronneby OK 30 år

För 30 år sedan, 1976, när Ronneby OK bildades var inte jag mycket för världen. 20 år senare däremot, 1996, så dök jag som 8-åring upp i ROK-sammanhang för första gången. Det var "gänget i Nättraby" som drog igång en ungdomssatsning och jag hängde på. Sen dess har jag varit med och jag har inga större planer på att sluta. Mina första ROK-minnen är dessa träningar som jag kommer ihåg delvis. Sedan har det blivit många fina minnen att stapla i huvudet. Jag kommer ihåg min första tävling; Pans vartävling i Åhus där jag sprang inskolning med Lasse Saager som uppföljare. Sen är det såklart Karlsnäs-läger man har varit på, där det har blivit många skratt. Klubbresor, bland annat med den berömda ROK-bussen som höll på att koka sönder när vi en gång skulle upp för Billingen i Skövde. Klubbmästerskap där det mesta kan hända, klubbester och spex. Förra vintern skulle jag även ge mig på att åka längdskidor för andra gången i mitt liv. Detta blev nog en upplevelse för alla som var på Karlsnäs den söndagen, inklusive mig själv.

Listan över mina minnen kan göras lång, och tänk då på alla som har varit med i klubben betydligt längre än jag själv. Alla har vi såklart olika minnen och upplevelser genom åren som förknippas med Ronneby OK. Ge-

mensamt är nog att vi alla kan tänka tillbaka med ett leende på läpparna. 30-årsfesten blir ytterligare ett minne till listan. Christians sammanfattning av de 30 åren var kanon och det var nästan så jag önskade att jag själv hade varit med från början. Tänk bara att få ha varit med när 10-km-slingan vid Karlsnäs mättes med måttband. Martina och Johans sång och musik höjde stämningen under kvällen och med egen-textade ROK-sånger så kan det inte bli bättre. "När granen blev till ved" och "OL-dag" kommer snart att slå igenom stort, och då vet vi att det är Peter H och Ankan vi ska tacka.

Om Kent Adolfsson någonsin kom upp på scenen och sjöng "Wind of change" vet jag inte eftersom jag lämnade festen när det fortfarande var fullt hålligång. Men om det blev så och hans sånginsats var hälften så bra som Togges var nog alla nöjda. =)

En hel del priser och utmärkelser delades ut under kvällen och det är ett imponerande resultat av vad ROK:are har presterat genom åren. Ett särskilt Grattis till Sussi som vann Ö4 på Havs-OL i år.

30 år har passerat men nu ser vi framåt. Med en klubb som Ronneby OK kan man nog inte göra annat än att plocka fram leendet igen när man tänker på framtiden.

Susanne De Bourg

Ungdomssidan

Full fart på ungdomsgänget just nu! Känns som det är fler ungdomar som tränar än elitare just nu, härligt!

Träningar och aktiviteter i mängder finns att välja på. Kom med du också!

Gymnastik

För de under 10 år fortsätter vi med gymnastikträning på måndagarna. Samling i Espedalsskolans gympahall kl 16.45 och vi håller på 45 minuter. Ansvarig ledare skiftar mellan gångerna bland de föräldrar som har barn på denna aktivitet. Huvudansvarig är Anna Ericsson. På tisdagar kl 19.00 har klubben gympa på Fredrikbergsskolan. Här är alla välkomna!

Löpträning tisdagar

Här tränar hela klubben och det kan vara allt från backträning till intervaller. Vi utgår från Fredriksbergsskolans gympasal kl 18.00. De sista träningarna året ut passar de som är runt 14 och äldre.

Den 9 januari kommer vi även att starta en grupp för de som är runt 10-14 år. Vi kommer då skifta ansvariga och en hel del roliga träningar är inplanerade.

Innebandy fredagar

Fredagarnas innebandy fortsätter som vanligt. Full fart och härlig kämpaglöd! Vi börjar kl 18.00 och det är i Snäckebackskolans gymnastikhall.

Söndagar - Hemlängtan

För dig som inte fått nog under veckan så har vi även träning på söndagarna. Då samlas vi på Karlsnäs kl 10.00 och springer någon form av orienteringsbana. Det finns alternativ från 3 km och upp till 15-20 km, så det passar alla som är sugna.

Nattcup

Härligt med så många ungdomar som kämpar på nattcuperna. Nästa cup är den 14 december. Missa inte denna. Mer info på hemsidan.

Spinning-Lördagar

Gillar du spinning som träningsform kör vi på Ron sportsclub på lördagar kl 9.00. Passar hela familjen och du anmäler dig på hemsidan.

Tävlingar 2007

Blekinge OF har haft möte och tävlingarna ingående i ungdomsserien och Blekingecupen är spikade. Lägg in dessa datum redan nu.

Ungdomsserien

| | |
|-------------|----------------------|
| ons 9 maj | Vittus |
| ons 23 maj | Dacke |
| ons 30 maj | Orion |
| ons 29 aug | Ronneby |
| ons 5 sept | Vittus |
| sön 23 sept | Ronneby U-seriefinal |

Blekingecupen

| | | |
|-----------|----------------|-----------|
| lör 17/3 | FK Vittus | medel |
| lör 31/3 | OK Skogsfalken | lång |
| lör 2/6 | Stigmännen | DM-sprint |
| lör 30/6 | OK Dacke | lång |
| ons 4/7 | Stigmännen | lång |
| fre 31/8 | OK Orion | DM-natt |
| sön 2/9 | OK Vilse-87 | DM-lång |
| lör 8/9 | Ronneby OK | DM-medel |
| lör 29/9 | OK Orion | medel |
| lör 20/10 | OK Vilse-87 | lång |

Vintersamling

Fre-lör den 19-20 januari har Blekinges ungdomar en vintersamling. Ansvarig för arrangemanget är Orion.

ROK vinnare i Skogsäventyret

ROK är en av 7 klubbar som vunnit Skogsäventyrets stimulanspris. En låda med 28 tumkompasser blev belöningen, perfekt till våra nybörjarträningar!

För övriga tävlingar och träningar hänvisas till kalendern här i bladet eller till hemsidan www.rok.nu.

Ungdomskommittén

Stimulanspris för Ronneby OK:s ungdomar

De klasser som det gäller är D12, D10, H12 och H10. Detta är tänkt som en stimulans att fortsätta med den finaste idrott som finns, nämligen Orientering.

Materialet och skyltarna till priserna är sponsrade av Mek. på Lernia.

2004 års pristagare blev:

| | |
|--------------------|---|
| Olof Hedberg | Priset delades ut i samband med med Tjoget 2005 |
| Björn Edvinsson | ” ” ” ” |
| Per Edvinsson | ” ” ” ” |
| Fredrik Henriksson | Priset delades ut på Julfesten den 2/12-05 |
| Margrete Aspvall | ” ” ” ” |

2005 års pristagare blev:

I klassen H12

Jacob Nilsson Priset delades ut i samband med en Måndagsträning för Ungdomar.

I klassen D10

Julia Smedenmark Priset delades ut i samband med en Måndags träning för våra Ungdomar.

2006 års pristagare

I klassen H10 Lucas Bökman

I klassen H12 Peter Månsson

Dessa fick sina priser i samband med 30-års jubileumet den 25/11-06.

***Lycka till
Stig Karlsson***

Träning/Tävlingskommitténs månadsbrev

December månad

Hej !

Brasilien bravo fantastico, helt jä... otroligt, vi har varit där. Just att springa i regnskogen med karta och kompass, i en terräng som man bara har sett på naturprogram. Vi kommer att ha någon form av brasiliansk kväll där vi visar kartor och berättar lite allmänt om resan framöver.

December är en tid för avkoppling, men också en tid där man kan komma igång med träningen bra. Det är nu också nästa års säsong ska planeras och jag tycker vi är en bit på väg. Jag är varit i kontakt i stort sett med samtliga löpare och diskuterat den gångna säsongen, och det var intressant att höra vad man tycker om framtiden och dess satsning.

Vi är olika när det gäller satsning, målsättningar, träningsdagbok, uppföljning, och planeringar, men jag är övertyga att man måste ha någon form av nedskrivna målsättningen oavsett vad man håller på med för att lyckas.

Jag vet också att någon form av planering när det gäller träning och tävling är en förutsättning för att man ska nå sina mål i orientering, detta kan vara något man kan fundera på när man gör 2007 års plan.

Alla måste dra sitt strå, vi är inte så värst många som tränar, jag tänker på 10-milalöpare och Venla-löpare. Ett samarbete kommer att påbörjas mellan klubbarna OK skogsfalken, OK Orion och vi. Vi kommer att ha första mötet den 3 december, där vi kommer att diskutera träningar och gemensamma läger, det är i rätt riktning och jag tror mycket på det.

Jag tillsammans med många måste haft mycket starka skäl att inte delta på de två Natt-cuperna, fina tuffa banor och ett stort tack till arrangörerna. Vi ska bättra oss. Det är ingen tillfällighet att Jon Engqvist är klubbens bästa natt-löpare.

Söndagsträningarna startar den 3 december och sedan kommer det att finnas bra långdistans träning varje söndag fram till början av mars. Snön kommer, men då tar varje arrangör ett eget beslut om att genomföra passen. Annars blir det skidåkning på söndagarna med SAMLING kl. 10:00 och genomgång av skidpasset.

Det var många löpare som saknade gemenskapen förra vintern när det blev skidåkning p g a att alla kom olika tider och körde sina skidpass. Nu blir även det gemensamt om det passar.

Träningshelg/upptakt kommer att vara **lördagen den 27/1 2007 (obs ändrat datum!)**. Plats samt program kommer i januaribrevet samt i ROK-bladet.

Som avslutning hoppas jag att vi ses på träningar framöver och att ni kommer ha en trevlig månad med julfirande och annat skoj.

Johan Håkansson
Träningskom.

Årsmötet 2007

Ronneby Orienteringsklubbs årsmöte kommer att hållas i februari. Datum och utlysning kommer i nästa nummer av ROK-bladet.

Motioner till årsmötet ska enligt stadgarna vara styrelsen till handa innan 31 december (i skriftlig form).

Vi påminner även de olika komittéerna om att sända in verksamhetsrapport, verksamhetsplan samt budget innan årsskiftet. Budget mejlas till kassören (lennartsmedenmark@telia.com) på Excel-ark, verksamhets-rapport och -plan till sekreteraren (akaspvall@hotmail.com).

Styrelsen

Tips, Bingo & Servering på Karlsnäsgården!

Värdar för **december** och **januari** är:

| | | |
|---------|------------|-----------------------------------|
| Söndag | 2006-12-03 | Ann-Christine Nero, Håkan Forsman |
| Torsdag | 2006-12-07 | Anna, Tova & Oskar |
| Söndag | 2006-12-10 | Peter Henriksson, Stefan Jönsson |
| Söndag | 2006-12-17 | Anne K och Bengt Aspvall |
| Tisdag | 2006-12-26 | Barbro Engkvist, Per Engkvist |
| Söndag | 2006-12-31 | Barbro Cassing, Rune Bengtsson |
| Söndag | 2007-01-07 | Jan Olofsson, Liselotte Bolin |
| Lördag | 2007-01-13 | Margaretha o Staffan Lindström |
| Söndag | 2007-01-14 | Ingrid Nilsson Håkan Nilsson |
| Lördag | 2007-01-20 | Rolle o Björn Edvinsson |
| Söndag | 2007-01-21 | Tova & Anna, Oskar & Ingemar |
| Lördag | 2007-01-27 | Jan o Olof Hedberg |
| Söndag | 2007-01-28 | Sussi, Anna & Majken Jonson |

Ring Per Engkvist (tel 0708 - 94 38 70) i god tid så berättar han om det är något speciellt. Karlsnäs-nyckelknippan lämnas vidare till nästa man på listan.

Kicki Lindström

Hemlängtansträning

Upplägg

Förutsätter barmark/löpbart snötäcke.

Minimera transporter i så stor utsträckning som möjligt.

Träningspasset arrangeras så att de passar alla kategorier löpare. Alla skall finna en nivå på träningspasset som passar var och en, samtidigt som man i så långt det går, framhäver gemenskapen.

De flesta träningarna utgår från Karlsnäs. De som löper 15-20km, springer från Karlsnäs till en utgångspunkt = bo (där vätskan placeras). Från boet utgår 3 OL-slingor om 2-3 km, med tydliga kontrollpunkter. Här finns möjlighet för den som står för träningen, att hänga ut markering på en av slingorna som stöd för de yngsta ungdomarna. De som löper 5-10 km (t.ex. ungdomar) skjutsas till boet och springer slingorna, ev. löpning tillbaka till Karlsnäs. Arrangemanget förutsätter att de som skall springa slingorna samåker, så att ungdomarna får skjuts.

Det optimala är att de som tränar håller ihop under löpningen efter var och ens löpnivå. Det brukar bli en naturlig gruppering på varje pass. Försök att hålla ihop dessa grupper under så stor del av passet som möjligt. Detta för att skapa såväl gemenskap som säkerhet.

Innan träningen börjar, skriver var och en upp sig på en närvarolista och ser till att bli avförd när man kommit tillbaka.

För att inte helt släppa den gamla traditionella hemlängtansträningen, är det tänkt att ha ett par sådana. De kräver lite mer transporttid, men ger även löpningen en annan dimension som omväxling.

Distansspass vintern 06/07

2006-12-03 Hasselstadsbladet

Arrangör: Johan Håkansson

Löpning från Karlsnäs till boet i Hasselstad, där 3 OL-slingor finns. Transport till boet för de som springer kortare. Eventuellt löpning från boet till Karlsnäs.

Längd: Karlsnäs-boet t.o.r: 4+4 km, slingor: 3+3+3 km. Totalt **3-17 km.**

2006-12-17 Karlsnäsbladet Väst

Arrangör: Torgny Lindström

Löpning från Karlsnäs till boet vid Avesjön , ev. transport.

Längd: Karlsnäs-boet t.o.r. 5+5 km, 3 slingor: 3+3+3 km .Totalt **3-19 km.**

2007-01-07 Møljeridsbladet

Arrangör: Jon Enqvist

Kort transport till Møljerid, därifrån löpning till boet vid Lindet.

Ev. transport ända fram till boet.

Längd: Møljerid-boet 4 km + boet-Karlsnäs 6 km, 3 slingor 3+3+3 km. **Totalt 3-19 km.**

2007-01-14 Gammalstorpsbladet

Arrangör: Patrik Karlsson

Kort transport till Møljerid, därifrån löpning norr Mällsjön till boet vid Träskoelofs Udde, ev. transport.

Längd: Møljerid-boet t.o.r 5+5 km, 3 slingor 3+3+3 km. **Totalt 3-19 km.**

2007-01-21 Långgöl

Arrangör: Oskar Håkansson

Kort transport till Møljerid, därifrån löpning till boet söder om Horsasjön.

Ev. transport till boet.

Längd: Møljerid-boet: 4 km+boet-Karlsnäs 6 km, 3 slingor 3+3+3km. **Totalt 3-19 km.**

2007-01-28 Hemlängtan från Sännen

Arrangör: Christian Håkansson

Transport till Sännen.

Gröngölsmåbladet-Möljerydsbladet-Karlsnäs

Total längd: 20 km. Avkortning Sännen-Lindet-Karlsnäs: **13 km.** Gammalstorp-Lindet-Möljeryd **8 km** därefter transport till Karlsnäs.

2007-02-04 Hemlängtan från Lillasjön

Arrangör: Stefan Jönsson

Transport till Kallinge.

Löpning österut till Boahagakartan-Angleryd-Brantafors-Sänksjön-Karlsnäs.

Total längd 20 km, avkortning **Angleryd 13 km, Brantafors 8 km.**

2007-02-11 Sänksjön

Arrangör: Per Svensson

Löpning från Karlsnäs till boet vid Vassasjön, ev. transport.

Längd Karlsnäs-boet t.o.r. 4+4 km, 3 slingor 3+3+3 km. **Totalt 3-17 km.**

2007-02-18 Hemlängtan från Torneryd

Arrangör: Tomas Johannesson

Transport Karlsnäs-Torneryd.

Härstorpsbladet-Silverforsen-Moabacken-Hasselstad-Karlsnäs.

Total längd 20 km, avkortning **Sörby: 13 km, Hasselstad 7 km.**

2007-02-25 Skärsjön

Arrangör: Lennart Smedenmark

Transport Karlsnäs-Kallinge Vattentorn, där boet finns.

Längd: 3 slingor 3+3+3km + löpning till Karlsnäs över Lönnamohagen-Brantafors-Värperyd 10 km. **Totalt 3-19 km.**

Uppgifter för den som har hand om träningspasset

- Läger in info på ROK:s hemsida om träningen.
- Läger 3 OL-slingor och ser till att de blir inritade på tillräckligt många kartor.
- Som överkurs kan en av slingornas kontroller hängas ut.
- Sätter ut vätska vid boet.
- Startar upp träningspasset på Karlsnäs. Informerar och hjälper främst ungdomarna att finna rätt bland träningsalternativen.
- Ser till att samåkning till boet fungerar.
- Ansvarar för närvarolista (som var och en fyller i) och ser till att alla har blivit avförda efter träningspasset.

Håkan Forsman

En resa med flyt ...



... plus lite andra funderingar

En regnig novemberlördag drog några ROK-bilar iväg till Jättemilen i Hillerød, Danmark. Jag hade efter diverse bök med att beställa förläggning fått förmånen att åka med i Håkan och Ankans bil dit.

Kl 15 reste vi från Ronneby och resan flöt på bra via Hässleholm till Helsingborg. Där kunde vi köra på färjan över till Helsingør utan väntan och sedan vidare i regnvädret till vandrarhemmet i Hillerød. Enligt uppgift skulle det vara fullbelagt och jag skulle få ligga på en madrass på golvet i ett dubbelrum, men när vi kom dit visade det sig att vi fick ett fyrbäddsrumsrum. Så vi hade flyt med förläggningen också. Efter att vi i 'spisestuen' intagit ris/pasta i stor mängd som uppladdning inför morgonens långpass var det tidigt i säng som gällde. Morgondagen skulle nog bli jobbig ändå och då gällde att vara så utvilad som möjligt.

Söndagsmorgonen visade sig medföra betydligt bättre väder, visserligen nästan mulet men ingen nederbörd och lite lagom vind och ca +5°. Som gjort för en härlig tävling i höstfager bokskog i Store Dyrehave, en skog som nog många ROK-are tävlat i förr. För min del var det 25 år sedan jag var här senast. Håkan låg och filosoferade lite i sin översäng på morgonen och var bl a lite undrande om huruvida hans kropp verkligen visste om att den skulle ut på en 16 km-bana i dag. Men Ankan och jag peppade honom med att det skulle den säkert fixa. TC låg bara 300 m från vandrarhemmet så vi bodde perfekt. Ankan som sprang 10.9 km startade 10.20 och skulle enligt tidplanen som var uppsatt på TC vara i mål kl 11.43 vilket hon också var. Jag startade 10.40 och skulle på mina 7.8 km vara i mål 11.58, men där hade de nog underskattat de gamle 65-ornas kilometertid. Ankan hade

bara hunnit pusta ut och lite till innan jag kom i mål kl 11.45. Håkan startade 10.50 och beräknade själv att han skulle kunna genomföra sina 16.1 km till kl 13. Och han vet nog trots allt ganska väl vad hans kropp orkade med för 5 minuter i 1 var han nämligen i mål. Då hade vi damer hunnit duscha i vårt närbelägna vandrarhem och sådan service är man inte van vid i vårt västra grannland. I bästa fall är det dusch i någon skola 2-3 km bort. Flytet höll alltså i sig även i dag, också resultatmässigt, även om Ankan hade lite oflyt med sekunderna till de två som var före henne i D45 och att minuterna kanske flöt iväg lite för mycket för några... Å andra sidan hade jag 15 min till tvåan i min klass. Björn blev 7:a i H60, ca 4 min efter på 13 km så det var också helt OK. Tyvärr träffade vi inte honom efteråt så jag vet inte hur hans lopp utvecklade sig.

Vid 1/22-tiden var vi klara att styra kosan öst-erut igen och vi hade inte hunnit iväg särskilt långt – bl a beroende på vissa svårigheter att hitta ut ur Hillerød – innan det började regna igen. Vi som bara hade fått några enstaka droppar på hela förmiddagen. Samma flyt vid färjeläget hade vi också på återvägen. Efter att ha tankat upp magen utanför Kristianstad och bilen i Sølvesborg så upptogs resten av resan med diskussioner om varför det finns idrottsmän som dopar sig. Håkan gjorde tappra försök att hitta någon vettig förklaring – någon ursäkt kunde vi inte se - men egentligen fann ingen av oss några godtagbara förklaringar heller. Kan någon verkligen på allvar tro att dopning eller andra psykofarmaka är lösningen på hur man bli bäst i världen, eller i Europa, eller i Sverige, eller i ROK eller löser andra problem? Dessutom är det ju oerhört viktigt att idrottsutövarna tänker på vilka förebilder de är för den yngre generationens

utövare, vad ger detta för signaler annars? I samband med detta att vi vuxna - elit såväl som motionär - är förebilder för de yngre kom jag att tänka på en annan sak, som vi fick lära oss av vår landslagsledare Edvard Roxne i början på 70-talet och som fortfarande är lika aktuellt. Direkt när du kommer i mål ska du *inte* uttala dig – i varje fall inte negativt - om varken bana, terräng eller karta för dels är du säkert inte helt klar i huvudet då, dels är det kanske inte helt säkert att det är just du som har uppfattat vad som är rätt eller fel ute i skogen när du inom en kort tidsperiod passerat ett område.

Nåväl innan vi kom hem till Ronneby kl 18 hade det slutat regna. Och en fin ol-resa hade vi haft.

Avslutningsvis kan jag inte låta bli att kommentera något helt annat. Jag säger som Ingvar Oldsberg i På spåret: "Vart är vi på väg?" Det jag tänker på är det jag läste i BLT härom veckan att nu ska orientering bedrivas inomhus! Och jag som i min enfald trodde att man sysslade med orientering för att man vill vara ute i naturen och njuta av dess skiftningar i olika årstider, terrängtyper, väder mm. Men inte nog med att mer och mer träning nu tycks bedrivas i en artificiell 'vällevnadsmiljö' i spa, gym, spinninglokaler mm, nu ska man även tävla inomhus också. Är det inte dags att gå åter till naturen? Men jag är väl helt ute i dagens samhälle förstås, nu är det andra värderingar som gäller... Dock finns det hopp: 14 löpare ställde upp i regnet på natt-cupens andra deltävling i Övre Ettebro, de backade inte för vädrets makter minsann – och hälften av dem var ungdomar.

Slutligen: **Tack** för Månadens Ros i septembernumret av ROK-bladet - det värmer!

Birgitta Olsson

December

| Dat | Träning | Ansvarig/Info | Avresa |
|-----|---|---|--------|
| 1 | Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00 | Christian Håkansson | |
| 2 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Jon Engkvist | |
| 3 | Distans Karlsnäs 10:00 Hasselstadsbladet Rullskidor/Skidor/Löpning Karlsnäs 09:30 Skinkloppet Gränum | Johan Håkansson Tommy Hammar Bennie Torstensson | |
| 4 | Knattegympa, Espedalsskolans gymnastiksal 16:45-17:30 | Anna & Ingemar Ericsson | |
| 5 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 6 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |
| 7 | Skidgång/Skidor/Löpning 18:00 | Tommy Hammar | |
| 8 | Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00 | Christian Håkansson | |
| 9 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Jon Engkvist | |
| 10 | Rullskidor/skidor/löpning Karlsnäs 09:30 Luciakaveln Karlsnäs 10:00 Grötfest med Lucia Karlsnäs 13:00 | Tommy Hammar Pelle Svensson Barbro Engkvist | |
| 11 | Knattegympa, Espedalsskolans gymnastiksal 16:45-17:30 | Anna & Ingemar Ericsson | |
| 12 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 13 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |
| 14 | Natt-Cup deltäv 3 Skidgång/skidor/löpning 18:00 | Jacob Svensson Tommy Hammar | |
| 15 | Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00 | Christian Håkansson | |
| 16 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Jon Engkvist | |
| 17 | Rullskidor/skidor/löpning Karlsnäs 09:30 Distans Karlsnäs 10:00 Karlsnäsbladet Väst | Tommy Hammar Torgny Lindström | |
| 18 | | | |
| 19 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 20 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 Intervallträning i Sunnahallen 20:30 | Håkan Fransson | 19:30 |
| 21 | MAQ-Träning Karlsnäs 18:00 Skidgång/skidor/löpning Karlsnäs 18:00 | Håkan Fransson Tommy Hammar | |
| 22 | Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00 | Christian Håkansson | |
| 23 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Jon Engkvist | |
| 24 | Julafton | | |
| 25 | Juldagen | | |
| 26 | Rullskidor/skidor/löpning Karlsnäs 09:30 Jullöpet Karlsnäs 10:00 | Tommy Hammar Johan Håkansson | |
| 27 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 Löpträning Sunnahallen 20.30 | Håkan Fransson | |
| 28 | Skidgång/skidor/löpning Karlsnäs 18:00 | Tommy Hammar | |
| 29 | | | |
| 30 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Jon Engkvist | |
| 31 | Sylvesterloppet Olofström | Bennie Torstensson | |

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-12-03**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

| Dat | Träning | Ansvarig/Info | Avresa |
|-----|---|--|--------|
| 1 | | | |
| 2 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 3 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |
| 4 | Skidor/skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 | Tommy Hammar | |
| 5 | | | |
| 6 | Bamseloppet 3-10 år Karlsnäs 10:00 Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Tommy Hammar Jon Engkvist | |
| 7 | Distans Karlsnäs 10:00 Møljerödsbladet Skidor/rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30 Götalandscup, ungdom Mjölby | Jon Engkvist Tommy Hammar Jakob Svensson | |
| 8 | Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30 | Anna & Ingemar Ericsson | |
| 9 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson/U-kom Malin | |
| 10 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |
| 11 | Skidor/skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 Ungdomscup skidor Karlsnäs Nattcup deltävling 4 | Tommy Hammar Jakob Svensson | |
| 12 | Innebandy Snäckebäcksskolan 18:00 | Christian Håkansson | |
| 13 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Ungdomsledarutbildning Karlsnäs | Jon Engkvist Bl. Skidförbund | |
| 14 | Distans Karlsnäs 10:00 Gammalstorpsbladet Ungdomsledarutbildning Karlsnäs Skidor/löpning 09:30 Karlsnäs | Patrik Karlsson Bl. Skidförbund Tommy Hammar | |
| 15 | Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30 | Anna & Ingemar Ericsson | |
| 16 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 17 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |
| 18 | Skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 Ungdomscup skidor, Dackestugan, Rödeby | Tommy Hammar Jakob Svensson | |
| 19 | | | |
| 20 | DM 15 och 5 km, UDM och JDM, OK Vilse Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 | Tommy Hammar Jon Engkvist | |
| 21 | Distans Karlsnäs 10:00 Långgöl Skidor/löpning Karlsnäs 09:30 Götalandscup, ungdom Ulricehamn | Oskar Håkansson Tommy Hammar Jakob Svensson | |
| 22 | Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30 | Anna & Ingemar Ericsson | |
| 23 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 24 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |
| 25 | Skidor/löpning Karlsnäs 18:00 Nattcup deltävling 5 | Tommy Hammar | |
| 26 | Innebandy Snäckebäcksskolan 18:00 | Christian Håkansson | |
| 27 | Spinning RON Sportsclub 09:00-10:00 Träningsdag/upptäcktsträff info senare | Jon Engkvist Johan Håkansson | |
| 28 | Hemlängtan från Sännen Karlsnäs 10:00 DM sprint + Sprintparstafett Gränum | Christian Håkansson Tommy Hammar | |
| 29 | Knattegympa, Espedalsskolans gymnasal 16:45-17:30 | Anna & Ingemar Ericsson | |
| 30 | Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00 | Oskar Håkansson Malin | |
| 31 | Veteranträning Karlsnäs 11:00 | | |

Januari

ROK:s 30 år - år för år

- 1976 Ronneby OK bildas den 9:e januari vid ett startmöte på Ronneby Brunn. Tävlingen Tjoget arrangeras för första gången. En tävling som passar Ronneby OK mycket bra. En uppmärksammad seger direkt. Villy Olsson vinner slutsträckan på SM-budkavlen. Går ut som 28:a, i mål som nummer 13. Lena Henriksson vinner URM (USM), klassen D 15-16, med 5 minuter. I början av november månad ser Jon Engkvist dagens ljus för första gången. Han är alltså lika gammal som Ronneby OK. Vid årets slut finns det 184 betalande medlemmar. Antalet aktiva är 89 herrar och 19 damer. Under årens lopp har damerna ökat mest.
- 1977 "Veckans bana" presenteras som träningsform. (Inget nytt under solen!) Ny seger i Tjoget. 5-dagars går på Gotland. Gunnar Karlsson blir klubbens första femdagarssegrare i klassen H50 B. På hösten påbörjas förbättringsarbeten med skidspåren på Karlsnäs. På årets näst sista dag ger Ronneby Kommun följande besked till klubben: "Karlsnäsgården är er!"
- 1978 I anslutning till den nya stora klubbstugan Karlsnäsgården, startas tipspromenader och gammaldanskurser direkt, samt skidåkning. Vid DM på skidor, 5 mil, är Lars Thörngren bäst i klubben med tiden 4 tim och 13 min. (Tydligt svåra förhållanden.) ROK:s damlag, med Kerstin Månsson som avslutare, svarar för årets bragd, genom att bli 2:a på den TV-utsända "Aftonbladets 2-mila" (10-mila). Sommartävlingen, med målplats nedanför kommungården i Kallinge, lockar 1546 föranmälda löpare.
- 1979 Den 28 januari anordnas kommunmästerskap på skidor, med 90 startande. Clas Friberg (numera mest golfspelare) får bästa tiden. Kerstin Månsson vinner 5-dagars i Närke i klassen D20 med sammanlagt 33 minuter. Vid årets slut redovisas 357 medlemmar, varav aktiva 117 herrar och 45 damer.
- 1980 Bra nyförvärv rapporteras: En spårmaskin! 72 startande på KM på skidor. Kerstin Månsson blir den förste svenske mästaren i Ronneby OK, klassen D20. Antal medlemmar är vid årets slut 410 st.
- 1981 Damlaget vinner "7-Manna" och blir 4:a på "10-mila". Midsommardansen i trädgården och på dansbanan lockar mycket folk. Klubben har internationell sommartävling vid Karlsnäs med 1452 deltagare. Skol-SM med insatta extratåg samlar över 1000 deltagare i Brunnskogen.

- 1982 4 lag, 115 skidåkare genomför ett 24-timmarslopp på elljusspåret i Ronneby. Minus 24 grader på natten.
"Brunnskavlen" arrangeras vid Karlsnäs med 1300 deltagare.
Både Kerstin Månsson och Åsa Nilsson blir Nordiska Mästare i Budkavle.
Hemlängtansträning till Karlsnäs dyker upp som träningsform.
Klubbtidningen Ronneby OK Nytt utkommer med 12 nummer. Tidning nr 13 har ändrat namn, heter ROK-bladet.
Anders Månsson kontrollmäter Milen och Halvmilen på Karlsnäs med måttband.
Resultat 9943 meter resp. 5028 meter
- 1983 Stefan Ulmeståhl åker Vasaloppet på 5 tim och 4 min och får placering 710.
På "10-mila" (2-mila) går Kerstin Månsson ut som nr 30 på sista sträckan och kommer i mål som nr 4. Senare på hösten blir hon Svensk Mästare två gånger, och tar även VM-guld i budkavle. Vid årets slut får hon Sydöstrans guldmedalj för bästa idrottsprestation i Blekinge under 1983.
I Karlskrona runt blir laget "Laggplågarna" 7:a bland 370 startande lag.
315 st trimpaket såldes.
Allsågsledaren på Skansen, Bosse Larsson, gästar Karlsnäslogen.
- 1984 Den tredje segern i tävlingen Tjoget.
Framför allt är det 5-dagars i Bräkne Hoby som sätter en stor prägel på året. En viss herr Ingemar Johansson klarar inte av Sture Karlssons kluriga bana; hamnar vid en sjö, som han tror är Östersjön.
- 1985 Logdanserna på Karlsnäs en stor succé; 600 betalande i snitt på 10 danskvällar.
80 st ROK:are startar på 5-dagars i Falun. Johan Håkansson börja visa framfötterna på allvar och blir 2:a i klassen H16B.
- 1986 215 deltagare i Barnens Vasalopp på Karlsnäs.
Bertil Magnusson är 31 sek före Stefan Ulmeståhl på Stockholms maraton (tid 2.48).
105 ROK:are startar på 5-dagars i Borås.
Jon Engkvist har vuxit till sig och fyllt 9 år och är på det 10:e och vinner H10- klassen i 5-dagars.
- 1987 Ronnebykavlen blir insnöad, tänkt TC var Fredriksbergsskolan.
Hela landslageliten med Kent Olsson, Jörgen Mårtensson och Marita Skogum ställer upp i sommartävlingen vid Karlsnäs.
Anders Månsson vinner veteran-SM 200 m och 400 m.
Logdanserna går fortfarande bra, 580 betalande i snitt.
- 1988 Rune Bengtsson vinner Veteran-VM orientering H50 i Dalsland.
Anders Månsson vinner Veteran-SM 800 meter.
- 1989 Karlsnästipset är på uppgång, 150 deltagare i snitt, totalt 8400 starter.
Lucialäger, och den första luciakavel på Karlsnäs med Per Svensson som ansvarig med 38 ungdomar.

- 1990 Ett rekordår! 2559 orienteringsstarter (Christer Svensson svarar ensam för 78 tävlingar). Totalt 260 segrar, varav Jon Engkvist 22 segrar, Gullevi Svensson 20 segrar. 30 st individuella DM-mästare.
Johan Håkansson blir 2:a på Dag-SM H20 och utses till årets orienterare i Blekinge. Vi arrangerar Götalandsmästerskapen i Tving.
Elljusspåret på Karlsnäs blir klart under hösten.
Vid KM i terräng ösregnar det, men 45 deltagare ställer upp. Peter Miketinac vinner sina 8 km på 27.30 och Jon Engkvist (13,5 år) springer sina 4 km på 14.36.
- 1991 Nytt rekordår: 162 löpare gör 2858 starter, varav 276 segrar.
5 st Ronneby OK-lag fullföljer Tjoget.
Lina Lilja vinner 26 D12-tävlingar, bl.a. 5-dagars totalt.
Karlsnästipset ökar ständigt. Toppnotering 440 st. Snitt under året 237 st.
KM i terräng samlar 54 deltagare.
Stefan Ulmeståhl noterar 2.34.08 i Berlin maraton.
- 1992 Vinst för andra året i följd i ungdomsserien och vinst i ungdomsseriefinalen.
Anders Månsson är Sveriges bästa H70-löpare. 1:a på 100 m, 200 m, 400 m och 800 m, 2:a på 1500 m och 8000 m terräng.
Nytt rekord på Karlsnästipset, 499 deltagare en söndag i februari månad.
Björn Linarsjö och Jon Engkvist vinner 23 tävlingar vardera.
Klubben gör debut i Novembersprinten och vinner hela tävlingen direkt.
- 1993 Tävlingsstopp på våren för eliten, men på hösten vinner ROK Novembersprinten för andra året i följd. Hans Mård vinner spurtpriset, också för andra året.
Rekord i antalet segrar, 294 st, varav Lina Lilja svarar för 26 st.
Vi arrangerar 5-dagarsjoggen på sommaren på ett föredömligt sätt.
Ronneby OK vinner 10 DM-budkavleklasser av 18 möjliga.
- 1994 Tomas Johannesson springer Lidingöloppet på 1.52.52. Anders Månsson vinner som 72-åring terräng-SM för andra året i följd på 8000 m på 35.37.
Jon Engkvist blir juniorvärldsmästare i Polen och blir årets "komet" enligt BLT.
I Veteran-SM i orientering som går på Ryssberget får Ronneby OK sammanlagt 8 medaljplatser.
På "stora" SM vinner Jon Engkvist H18 natt och H21-laget i budkavle blir 7:a.
På hösten köper vi en ny buss. Den nya bussen har redan gått 78 000 mil, d.v.s. 19,5 varv runt jorden, men alla tycker att bussen är jättefin.
- 1995 22 lag (66 löpare) ställer upp i Pingstkavlen i Lockansmåla, hemma hos Ann Christine och Kjell Nero.
Vinst i Tjoget (4:e gången).
På Budkavle-SM i klassen H21 blir 1:a laget 5:a och 2:a laget 11:a!
Markus Båth vinner USM H16 i stor stil.

- 1996 Ronneby OK vinner på nytt Tjoget, och blir 2:a på Novembersprinten. För 3:e året i följd går Ronneby OK in bland de 10 bästa på Budkavle-SM, plac. 9:a. Ann Christine Nero blir nominerad och utsedd till årets tränare i Sverige. Enligt ROK-bladet finns nu klubben ute på Internet.
- 1997 5:a på 10-mila och 3:a på SM-budkavlen. Inte ens IKHP kunde visa upp en sådan svit på SM-budkavlen under de senaste 4 åren (plac 7, 5, 9, 3). Övrigt från SM: Johan Håkansson 4:a på kort-SM, Jon Engkvist 7:a Natt-SM, Markus Båth 4:a H18 klassiskt, och Lina Lilja 5:a D18 kort. Placering 9 på 25-manna och 3:e svenska lag. Klubbmästerskapet äger rum på Tjärö med Peter Henriksson som banläggare. Blekingepremiär den 18 oktober i Brunnskogen med SportIdent på Ronneby OK:s hösttävling. Ronneby OK har vid årets slut 530 betalande medlemmar (klubbrekord).
- 1998 Jon Engkvist blir utsedd som årets orienterare i Blekinge. 2:a på Natt-SM. Valentin Novikov 3:a bland eliten på 5-dagars. Ny toppplats på SM-budkavlen H21, Nr 6, 2:a laget placering 18. Ronneby OK bättrar på sin placering på 25-manna från fjolåret och blir 8:a. Ny seger på Novembersprinten (3:e gången) med Peter Miketinac som slutman.
- 1999 Lukas Pettersson visar sig på allvar, vinner 25 tävlingar i H10-klassen. Ungdomarna Lina Nero D15, Oskar Strindhagen H16, och Oskar Håkansson H18 blir Götalandmästare. En massmönstring till Tjoget, som saknar motsvarighet i tävlingens historia: 6 lag, 120 löpare, som till 99 % fullföljer. 1:a laget kommer 2:a.
- 2000 SM-arrangörs-år. Oskar Strindhagen Svensk Mästare H18 Natt i Brunnskogen. Johan Håkansson springer till sig en efterlängtdad medalj på Kort-SM, blir 3:a. 1:a på Tjoget (6:e gången), 1:a Novembersprinten, 1:a Ungdomsserien, 1:a Blekingematchen. Nr 8 på 25-manna och 3:e svenska lag.
- 2001 7-mannaseger för Ronneby OK vid tävlingar vid kursgården Gammelstorp. Mikhail Mamleev blir elitserievinnare. Johan Håkansson vinner Blekinges första Sprint-DM vid Silverforsen Ronneby. Ronneby OK vinner Novembersprinten i Östergötland för 5:e gången. Lukas Pettersson, H12, vinner 32 tävlingar under året (klubbrekord).
- 2002 På Budkavle-SM i D20 klassen kommer Ronneby OK 3:a. I laget springer Teres Gustavsson, Frida Nero och Lina Lilja. Michel Mamleev har uppvisning under 5-dagars i Skövde, när han segrar i superelitens sprint under invigningen. Totalt under veckan blir han 2:a .

- 2003 Måndagsträningarna för ungdomar lockar allt fler deltagare. I genomsnitt deltar 59 st under våren och 75 st under hösten.
Lukas Pettersson, H14, bättrar på sitt klubbrekord, vad det gäller antalet segrar; 35 1:a platser vid individuella tävlingar.
Lina Nero elitbäst med två andraplatser på SM-tävlingar, 2:a på klassiska och 2:a på korten.
Rullskidåkning en vanlig träningsform på Karlsnäs och Tommy Hammar blir svensk mästare på rullskidor i H60-klassen.
- 2004 Jon Engkvist inleder vårsäsongen på ett imponerande sätt. Tre elitsegrar i följd på Blekingetävlingar.
Storsatsning av många klubbmedlemmar vid Karlsnäs.
Veckans Bana under sommarhalvåret, men framför allt det nya konstsnöspåret var det stora lyftet under året.
Skol-SM, med två tävlingar, sprint och klassisk distans arrangerades och genomfördes i Brunnskogen med c:a 500 deltagare.
- 2005 Ett våldsamt oväder, stormen "Gudrun" saboterar skidspåren på Karlsnäs i början av året, men från slutet av januari fram till den 1:a april finns mycket fina förutsättningar för skidåkning.
På tävlingsfronten blir 53-årige Stefan Ulmeståhl DM-mästare i H21-klassen, både på 15 km och på 30 km. Vasaloppet åker han på 4.45.21.
Jon Engkvist visade snabba ben och klart huvud när han segrade i Sprint-DM.
Vid terräng-KM blir han 3:a med tiden 29.23 på 7,6 km. Km-tid 3 min och 52 sek. Som 13-åring hade han km-tiden 3 min och 39 sek på 4 km, KM terräng år 1990.
Nyinflyttade Birgitta Olsson vinner D60-klassen på Riksmästerskapen i orientering i Närke.
Den 23 oktober invigs vandringsleden Karlsnäsleden. Närmare 600 personer går från torget i Ronneby till Karlsnäs.
Vid årets slut kan klubben redovisa 406 medlemmar, 266 herrar och 140 damer.
- 2006 Den 25 november har vi 30-årsjubileum i Leråkra bygdegård.

"En som levtt mer än trettio år!"

Skidor och friidrott

Skidor

Ännu lyser vintern med sin frånvaro. Men det får vi se som ett gott tecken. Är det vinterväder i slutet av november brukar det som regel bli töväder till jul. Förra året satte vi igång snökanonerna den 17 december och hade färdiga spår några dagar före jul. Den snön låg sedan kvar långt in i april. Vi presenterar i detta nr vinterns tävlingsprogram i Blekinge plus några andra intressanta tävlingar.

Programmet kan komma att ändras om vädergudarna ej är på vår sida.

Dag för KM har vi ej fastställt.

Nu väntar vi med spänning på den första snön, antingen konstsnö eller natursnö, och en tur med de riktiga skidorna. Det kommer säkerligen att kännas skönt efter all rullskidåkning.

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 september.

Spåren

11 november hade vi ytterligare en arbetsdag på spåren. Vi var ett 10-tal medlemmar som röjde och breddade 5 km-spåret fram till gölarna och längs dessa.

Vallbod

Arbetet med inredning av skiduthyrnings- och vallbod i ladan på går för fullt under Bernts ledning. Det blir en rymlig sådan på ca 40 m². Ingången blir genom lilla porten på ladugavlens östra del mot parkeringsplatsen.

Skidkväll

Toni Pölder sport i Nässjö presenterade senaste nyheterna inom skidutrustning och vallor vid ROK:s skidkväll på Karlsnäsgården.

Kalle, som representerade Pölder Sport, talade även om hur ett träningsupplägg inför säsongen kan se ut såväl för motionärer som elitåkare.

Slutligen visade Kalle hur ett par skidor skall vallas för att få optimalt fäste.

Tävlingprogram skidor vintern 2007

Bamseloppet,

RONNEBY OK Karlsnäs

Dag: Lördag 6 januari Kl 10.00

Bamseloppet är ett kortare lopp för barn mellan 3-10 års ålder, där alla deltagare erhåller diplom.

Götalandscupen , Mjölby

Dag: söndag 7 jan.

Ungdomscup, RONNEBY OK

Dag: torsdag 11 jan. kl 18.00

Stil: Fri teknik

Plats: Karlsnäs Anm. vid start

Ungdomsledarutbildning Blekinge Skidförbund

Dag: lördag och söndag 13-14 jan.

Plats: Karlsnäs

Ungdomscup, OK DACKE

Dag: torsdag 18 jan.

Stil: Klassisk teknik

Plats: Dackestugan

DM 15 och 5 km + UDM och JDM (inkl. u-cup) OK VILSE-87

Dag: lördag 20 jan.

Stil: Klassisk teknik

Klasser: Fullständig klassindelning

Motionsklasser

Anmälan: Senast 17 jan

Götalandscup, ungdom, Ulricehamn

Dag: söndag 21 jan.

Stil: Fri teknik

**DM sprint+ sprintparstafett,
Gränums IF**

Dag: Söndag 28 jan

Stil: Klassisk teknik

Plats: Troligen Mörrums golfbana

Anmälan: Senast 25 jan.

GM. inkl. Götalandscup, Ätran

Dag: lördag 3 feb

Stil: Klassisk teknik

Plats: Ätrons skidskidanläggning

Anmälan: Senast 15 jan

DM sprint (u-cup ingår)

RONNEBY OK

Dag: Söndag 4 feb

Stil: Fri teknik

Plats: Karlsnäs

Anmälan: Senast 2 feb

**Elljuslopp (inkl. u-cup),
RONNEBY OK, Karlsnäs**

Dag: torsdag 8 februari. Första start 18.15

Stil: Klassisk teknik

Klasser: 10-års intervaller

Anmälan: Senast 6 februari

Ungdomscup, OK Skogsfalken

Dag: lördag 10 feb.

Stil: Klassisk teknik

Plats: Skogsfalkens stuga

Anmälan: Vid start

**DM 50 och 20 km, Ronneby OK,
Karlsnäs**

Dag: Söndag 11 feb.

Stil: Klassisk. Gemensam start

Klasser: Fullständig klassindelning

Motionklasser

Anmälan: Senast 9 feb.

Engelbräcksloppet 60 km

Dag: söndag 11 feb.

Stil: Klassisk teknik

Klassindelning: Tävlingsklasser, Motionsklass

Anmälan : Senast 9 feb.

**Kalle Anka och Folksam cup, ungdom
cupfinal, OK DACKE**

Dag: söndag 17 feb.

Plats: Dackestugan

Anmälan: Vid start

**DM 30 och 10 km, JDM 10 och 20 km,
OK ORION**

Dag: Söndag 18 feb.

Stil: Klassisk teknik

Klasser: Fullständig klassindelning, Motionsklasser

Anmälan: Senast 15 feb

Lövhultsloppet 40 km Nässjö SKI

Dag: Söndag 18 feb

Stil: Klassisk teknik

Klassindelning , Tävlingsklasser, Motionsklass

Anmälan: Senast 3 feb

**Barnens Vasalopp 2, RONNEBY OK
Karlsnäs**

Dag: Tisdag 20 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 Karlsnäsgården.

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

Friidrott

Jämjöhalvan. tillika DM i halvmaraton

Här deltog 3 ROK:are med följande goda resultat.

DM 21 km

H 50 1. Bennie Torstensson1.34.35

D 21 2. Sara Giselsson 1.39.41

Utom tävlan DM 21 km

David Rosen 1.43.14

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.

Annons: Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs­gården torsdag 28 december kl 19.30.

Nattcupen

ställning efter två deltävlingar

| <i>Plac totalt</i> | <i>Tid 23 okt</i> | <i>okt 09</i> | <i>Poäng okt 23</i> | <i>Totalt</i> | |
|--------------------|----------------------------|---------------|-------------------------|---------------|----|
| Lång | | | | | |
| 1 | Jon Engkvist | 64,55 | 20 | 20 | 40 |
| Medel | | | | | |
| 1 | Sarah Lindström | 67,12 | 17 | 15 | 32 |
| 2 | Ann-Christine Nero | 78,50 | 13 | 13 | 26 |
| 3 | Stefan Jönsson | | 20 | | 20 |
| 3 | Lukas Pettersson | 63,30 | | 20 | 20 |
| 5 | Daniel Smedenmark | 67,10 | | 17 | 17 |
| 6 | Jacob Svensson | utgått | 15 | 1 | 16 |
| 7 | Christian Holmberg, Vittus | | 11 | | 11 |
| 8 | Jon Nilsson | utgått | | 1 | 1 |
| Kort | | | | | |
| 1 | Kristina Aspvall | utgått | 20 | 1 | 21 |
| 2 | Olof Hedberg | 59,40 | | 20 | 20 |
| 2 | Björn Edvinsson | 59,40 | | 20 | 20 |
| 4 | Lena Henriksson | | 17 | | 17 |
| 5 | Roland Edvinsson | 66,30 | 1 | 15 | 16 |
| 6 | Per Edvinsson | 66,30 | | 15 | 15 |
| 7 | Sussi Jonsson | | 1 | | 1 |
| 7 | Jacob Nilsson | utgått | | 1 | 1 |
| 7 | Jörgen Nilsson | utgått | | 1 | 1 |
| HD14 | | | | | |
| 1 | Björn Edvinsson | 59,40 | 20 | 20 | 40 |
| 2 | Olof Hedberg | 59,40 | 17 | 20 | 37 |
| 3 | Fredrik Henriksson | | 15 | | 15 |
| 3 | Per Edvinsson | 66,30 | | 15 | 15 |
| 3 | Roland Edvinsson | 66,30 | | 15 | 15 |
| 6 | Jakob Nilsson | utgått | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Anna Jonsson | | 1 | | 1 |
| 7 | Leo Gustavsson | | 1 | | 1 |
| 7 | Jörgen Nilsson | utgått | | 1 | 1 |
| 7 | Kristina Aspvall | utgått | | 1 | 1 |

Sarah Lindström

Månadens Ros



Det är inte varje dag som Ronneby OK fyller 30 år. Men i år gjorde vi det och såklart skulle det firas. En trevlig fest blev det med sång, god mat och återblickar av de 30 åren. Ett stort tack till **Festkommittén** som ordnade allt denna trevliga kväll.



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 4 januari**. 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 | 0733-92 31 92 |
| 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 | | 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 |