

# R O K - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

## Drömmen som blev verklighet!



Välkommen till Ronneby OK:s årsmöte  
torsdagen den 17 februari  
kl 19.00 på Karlsnäsgården.

*Styrelsen*

# Medlem - Delägare!

Har Du tänkt på att Du som medlem i Ronneby OK också är delägare? Låter det konstigt?

När det nu är dags att göra bokslut är det viktigt att vi tänker igenom verksamheten och inte bara det ekonomiska resultatet. Blev det som vi tänkte och har vi genomfört det vi beslutade? Nådde vi våra uppsatta mål? Om inte, hur förändrar vi inför kommande verksamhetsår?

Om några veckor är det dags för årets viktigaste möte för alla delägare – medlemmar! Det är på årsmötet som varje enskild medlem har möjlighet att påverka verksamheten och besluten som tas. Grundtanken i det demokratiska föreningslivet och ledarskapet bygger på att man lyssnar på medlemmarna och beslutar tillsammans med dem.

Den senaste månaden har det varit full aktivitet på klubbgården. Ett intensivt arbete med att ta hand om nedfallna träd och demolerade lampor på vårt elljusspår övergick sedan till ett lika intensivt nattarbete med slangar och "kanoner". Äntligen har det blivit tillräckligt kallt för att tillverka snö. En efterlängtd händelse som gav eko i hela Sverige! TV sände ett reportage i Sydnytt och Riksradiön uppmärksammade oss när man pratade om var snögränsen gick. Telefonen på Karlsnäs har gått varm de senaste dagarna. "Är ni klara? Kan vi komma och åka skidor hos er? Jag har hört att ni har en maskin som kan tillverka snö, stämmer det? Vi

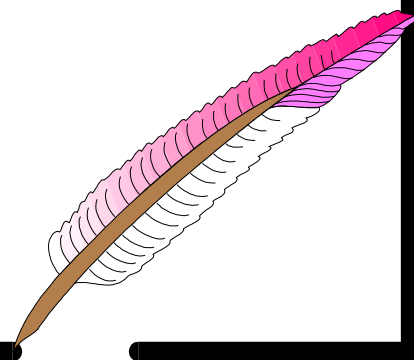
har fått ett fantastiskt gehör för vår satsning även utanför Blekingegränsen.

Från oss andra till ER ALLA som arbetat med detta - "♥♥♥ TACK"!

Idag när detta skrivs har vi haft säsongspremiär på "lördagsserveringen". Det kommer att behövas arbetsinsatser av varierande slag utöver de ordinarie funktionerna kring orientering, träning etc. Jag lovar att det är ett uppskattat "jobb" både av klubbmedlemmar (delägare) och allmänheten. Om Du inte har blivit tillfrågad så kontakta Göran Folkesson 0457-171 66 som samordnar bemanningen på Karlsnäsgården.

I samband med träningshelgen förra veckan var vi alla inbjudna att lyssna på Mats Lindau som pratade om "Prestation". Det var mycket uppskattat och gav mersmak.

*Barbro*



# Ungdomssidan

## BLOF:s ungdomsträning

Ronneby OK inbjuder till århundradets första BLOF-träning för 13-16-åringar. Lördagen den 12 februari kl 10:00 - ca 15:30. Samling vid Bergamåla Hallar. Vägvisning från vägen Ronneby-Saxemara, söder Härs-torpssjön.

Vi inleder med ett teknikpass, därefter transport till Karlsnäs för dusch och lunch.

Efter lunch blir det skidåkning med instruktör om vädret tillåter (utrustning finns att låna) annars ett nytt teknikpass. Anmälan senast tisdag 8/2 till Lennart Smedenmark.

## Tisdagsträningar

Vi fortsätter som i januari dvs med två stycken grupper. Den yngre gruppen har träning varannan tisdag och då tillsammans med de större. Det kommer då vara övningar som passar alla i gänget. De äldre tränar enligt programmet nedan.

Här är vinterns/vårens ungdomsprogram för tisdagarna:

11 jan	äldre
18 jan	alla
25 jan	äldre
1 feb	alla
8 feb	äldre
15 feb	alla
23 feb	äldre
1 mars	alla
8 mars	äldre
15 mars	alla
22 mars	äldre

Alla = Alla kan vara med oavsett kapacitet  
Äldre = kunna hänga med på ca 4 km löpning motsv.

Samling som vanligt vid Fredriksbergsskolan 18:00.

## Program 2005

	Aktivitet	Ansvarig
9-10/4	SSM Hästveda	Skogsfalken
5-8/5	Närkeresa	Ronneby
19-23/6	Regionsläger i Blekinge	Vilse
31/7-5/8	Hälleviksläget	Stigmännen
6-7/8	GM Bohuslän	Dacke
11-14/8	USM-läger	Orion
10-11/9	USM Tjällmo	Orion
17/9	U-seriefinal	Vittus/Dacke

## Ungdomsserien

11/5	Ronneby
18/5	Orion
25/5	Vittus
24/8	Dacke
31/8	Ronneby
17/0	Vittus/ Dacke

Nytt för nästa år är att man även får springa sin egen tävling! Dessutom ska det finnas en knatteknatsbana med SportIdent till de minsta.

## Blekingecupen

19/3	Orion	klassisk
20/3	Ronneby	klassisk
26/3	OK Vilse	
28/3	BroSö	
28/5	Orion	DM-sprint
30/6	Stigmännen	klassisk
9/7	Dacke	
26/8	Skogsfalken	DM-natt
28/8	BroSö	DM-klassisk
3/9	Dacke	DM-kort

I Blekingecupen räknas 5 av 10 tävlingar. 5 extra poäng för fullföljd natt-tävling

*Ungdomskommittén*

# Intervju med Tommy Hammar



Efter många långa dagar och nätter av hårt arbete blev drömmen om ett konstsnöspår äntligen sann. Tommy Hammar är en av personerna bakom konstsnöspåret som nu mäter 1780 meter.

## Hur känns det nu när det 1,8 km långa konstsnöspåret äntligen är på plats?

Jodå, det känns bra. Det är kul att det är så många som är uppe och åker, det är bra för ekonomin om inte annat.

## Hur lång tid tog det att täcka hela slingan med snö?

Vi var ett antal personer som jobbade under 6 nätter. De första nätterna gick det ganska trögt eftersom lufttemperaturen var lite för hög, men när temperaturen sjönk till -5 och under det, så blev det rejäl fart på kanonerna. Snö som tillverkas i temperaturer högre än -5 blir tyvärr alldeles för blöt.

## Hur mycket har det kostat att lägga ut snön?

Det har kostat ca 30 000 kr att få all snö på plats. Vi får in en hel del pengar på dagskortet och vi har sålt ganska många årskort, men de flesta som köper är redan medlemmar och där har vi ett rabatterat pris.

Kallgraderna kom sent den här vintern, nu är ju säsongen nästan över. Hade vi kunnat spruta snö i december så hade det givetvis givit en bättre lönsamhet. Det ser ut som att vi kommer att få tillbaka ungefär hälften av det vi har lagt ut (dvs 15 000 kr).

## Kommer ni att lägga ut ytterliggare snö om det blir kallgrader?

Ja, vi kommer att komplettera vissa delar av spåret. Om det blir med kanon eller om vi tar av snöhögarna som finns utmed spåret återstår att se. Det är främst ett par partier vid målet och där omkring som vi måste lägga på lite snö. Plusgrader de senaste dagarna har gjort att vi snart är nere vid isen på ett par ställen.

## Har ni planerat in några tävlingar de kommande veckorna? Hur blir det med Barnens Vasalopp?

Ja, först kommer det att bli ett Elljuslopp den 10:e februari, där vi hoppas på många deltagare. Sedan har vi ju parstafetten att se fram emot. Jag vet inte hur det blir med 3-milen, men det är väl inte så roligt att åka tre mil på en 1,8 km-slinga, så det lutar åt att den ställs in.

Barnens Vasalopp kommer att gå den 22:e februari. Det är kul att vi kan arrangera det här loppet igen. Förra året var ju barnen tvungna att gå ett varv på skidspåret istället. Vi kommer troligtvis att köra ett par varv på 700m-slingan. Information har gått ut till skolorna, så vi räknar med att det kommer många barn, säkert ett 100-tal. Den här gången ska blåbärssoppan gå åt!

## Ska du själv åka Vasaloppet?

Jag är anmäld till Öppet spår. Vi får se om det blir något, de har ju snöbrist däruppe. Såg på väderleksrapporten att det skulle dra in mildluft över dalarna, så det ser ju inte så ljust ut. Kanske ställer de in Öppet spår och istället satsar allt krut på att genomföra Tjevvasan och det riktiga Vasaloppet.

*Erik Heinemark*

# Kul att vara en ung ledare

*Denna artikel är hämtad ur Skogssport nr 1 2005 och är skriven av Emil Johansson och Karin Johansson.*

*Förhoppningsvis ger den inspiration till alla!*

**Vilka är de egentligen, de som alltid ställer upp när vi behöver? Sätter ut kontroller, ordnar läger, kör oss till tävlingar... Vi talar förstås om de ideella ledarna, som lägger ner stora delar av sin fritid på andra människor. Ungskog frågade två unga ledare från Dalarna hur det är att vara ledare och varför man blir det.**

Katrin Josefsson, 18 år, från Kåre och Isa Wigge, 16 år, från Säterbygden har hållit på med ledarskap en tid. Katrin började redan som 13-åring som ledare för klubbens skidororienteringssektion. Just nu håller hon med till i Dalarnas ungdomskommitté. Isa har däremot nyss börjat så smått med att hjälpa till på nybörjarkurser och läger inom klubben, men hon är säker på att hon gärna vill fortsätta. Båda var på en utbildning Grums i november tillsammans med andra som vill bli bättre ledare. Ungskog passade på att ställa några frågor om ledarskap.

## **Varför engagerar ni er som ledare?**

– Jag blev automatiskt ledare när jag blev för gammal för att vara med på klubbens sommarläger. Jag anmälde mig till "Unga ledare skidor" i Idre för att jag inte hade något att förlora. Jag höll på med skidororientering då och utbildningen var gratis. Sen var det så kul att jag fortsatte, säger Katrin.

– Jag tycker det är roligt att dela med mig av det jag kan. Jag får så mycket tillbaka, glada miner, kramar, roliga kommentarer...

– Jag tycker att orientering är roligt och vill att fler ska få ägna sig åt det. Förhoppningsvis kan jag med hjälp av roliga träningar få fler att tycka det är kul, säger Isa.

– Jag vill att det ska komma in fler ungdomar i klubben, så att den växer och kan få flera bra löpare om några år!

– Jag vill även vara en bra förebild och visa att man inte alltid behöver vara bäst. Dessutom vill jag vara någon som de yngre kan prata med och som inte är en förälder, fortsätter Katrin.

## **När man inte är så gammal, är det inte svårt att få respekt som ledare då?**

– Oftast bemöts jag positivt. Visserligen finns det en del som tror att jag inte kan något bara för att jag är ung, men de fördomarna tror jag försvinner efter ett tag. Det är också många föräldrar som uppskattar att jag är så pass ung, berättar Katrin.

## **Vad tycker de som ni är ledare för?**

– De flesta ser mig nog mer som kompis än som "fröken". Vi pratar och skojar även om jag är ledare "officiellt". Dessutom var det inte så längesen jag själv var i deras ålder och minns kanske mer om hur det var än vad vuxna ledare gör, säger Katrin.

– Jag vet faktiskt inte, men själv har jag alltid tyckt att det är roligt med unga ledare. Kanske för att de tänker ungefär på samma sätt, tycker Isa.

## **Har ni fler kompisar i er ålder som är engagerade som ledare?**

– Ja, det har jag. Det känns bra, då har man någon att diskutera med på samma nivå. Det är alltid roligt att hitta på saker, till exempel ordna ett läger, tillsammans med vänner, säger Katrin.

– Nej, det är nästan inga andra ungdomar just nu, men vi försöker att få fler att hjälpa till mer och mer, berättar Isa.

*fortsättning på sidan 9...*

# Februari

<b>Dat</b>	<b>Träning</b>	<b>Ansvarig/Info</b>	<b>Avresa</b>
<b>01</b>	Bäckträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
<b>02</b>	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
<b>03</b>	Natt-Cup deltävl. 2 18:00 Skidträning Karlsnäs 18:00	Per S Tommy	vägvisn. hultaleden
<b>04</b>			
<b>05</b>	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00 Årsfest med Spex	Trivselgruppen	
<b>06</b>	Hemlängtansträning från Ekenäs, saml Karlsnäs 09:30 DM Skidor 50 och 20 km Karlsnäs	Oskar Tommy	
<b>07</b>			
<b>08</b>	Löpträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00 Elljustävling Alvesta	Johan/ Malin Tommy	
<b>09</b>	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
<b>10</b>	Löpträning m lampa Brunnsvallen 18:00 Elljuslopp Karlsnäs	Tommy	
<b>11</b>			
<b>12</b>	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00		
<b>13</b>	Hemlängtansträning från Mölleryd, saml Karlsnäs 09:30 Lövhultsloppet Nässjö Kalle Anka Cup och Folksam Cup, Karlsnäs	Christian Tommy Bo-Gunnar	
<b>14</b>			
<b>15</b>	Löpträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
<b>16</b>	Veteranträning Karlsnäs 11:00 Natt-Cup deltävl. 3 Saxemara Idrottsplats	Håkan Forsman	
<b>17</b>	Årsmöte Karlsnäs 19:00		
<b>18</b>			
<b>19</b>	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00		
<b>20</b>	Hemlängtansträning från Edestad, saml Karlsnäs 09:30 Skidträning Karlsnäs 09:30 Alstermolloppet	Ingemar Tommy	
<b>21</b>			
<b>22</b>	Löpträning/ innebandy Snäckebacksskolan 18:00/19:00 Skidans dag Karlsnäs kl 10:00 (sportlovet)	Johan/ Christian Anders	
<b>23</b>	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
<b>24</b>	Löpträning m lampa Brunnsvallen 18:00 Skidträning Karlsnäs 18:00	Gustav N Tommy	
<b>25</b>			
<b>26</b>	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00		
<b>27</b>	Hemlängtansträning från Padderyd, saml Karlsnäs 09:30	Togge	
<b>28</b>			

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-01-31.  
Senaste versionen av kalendern finns på: [www.rok.nu](http://www.rok.nu)

# Mars

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
02	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
03	Natt-cup deltävling 4	Urban Båth	
04	Pan-Natten		
05	Skåne-Mixen		
06	Pan-Våren		
07			
08	Löpträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
09	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
10	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
11	Träningsläger i Polen		
12	Träningsläger i Polen Härlövs IF, kort		
13	Träningsläger i Polen Härlövs IF, klassisk		
14			
15	Löpträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
16	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
17	Natt-cup deltävling 5, Norra delen Saxemara	Jan Olofsson	
18			
19	OK Orion, klassisk		
20	Ronneby OK, klassisk		
21			
22	Löpträning/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
23	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
24	Sjumanna, Skogsfalken		
25	Sjumanna, Skogsfalken		
26	OK Vilse 87, J-cup		
27	Stigmännen, kort		
28	Stigmännen, klassisk		
29	Löptest/ gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/ Malin	
30	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
31	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	



Välkommen till FöreningsSparbanken

# Projekt Karlsnäsgården



Ett projektår har avverkats av Leader+ projektet "Karlsläsgården - motions - och friluftscentrum vid Ronnebyån". Det mest konkreta resultatet Du kan se för närvarande är det nya konstsnöspåret på 1780 m. Tack vare köldgrader under vecka 4, kunde det sprutas snö varje natt och fram på förmiddagarna. Det innebar ett snötäcke på minst 30 cm, men som i regel på 50 cm. Detta kommer att ligga länge och ge möjligheter till skidåkning in i mars månad. Konstsnöspåret har tillkommit dels genom att projektledningen kunnat ordna de ekonomiska förutsättningarna på drygt en miljon kronor. Där utöver ett storslaget ideellt arbete av föreningens skidfolk, vilket var ett måste. Även de av arbetsförmedlingen placerade medhjälparna har varit till god nytta i arbetet med spåren och inte minst vid det stora nedfallet av skog för några veckor sedan. Mycket kunde skrivas om konstsnöspårets tillkomst men undan för undan har det informerats på Karlsläsgårdens hemsida om arbetet med spåret. För de som inte har tillgång till nätet, finns inläggen samlade i en pärm på Karlsläsgården.

En annan stor bit har varit företagsbesöken för att få med dessa som samarbetspartners. Jag har under hösten 2003 och hela året 2004, träffat ett 80-tal företag och presenterat vår idé.

33 företag är f n våra samarbetspartners i projektet. Dessutom Ronneby kommun, Leader+ och Blekinge Skidförbund. De senare har bidragit med 50 000 kronor. Leader+ beslutsgrupp har beviljat oss 887 000 kronor under de två projektåren (2004 och 2005). Ronneby kommun har bidragit med 70 000 kronor till

markavtalet och en diskussion om markbyte pågår. Det är av stort värde att marken kring Karlsläsgård är kommunal. Tilläggas skall att vi har ett mycket gott förhållande till nuvarande markägarna Barsebäcks Skogs AB. Vidare bidrar kommunen med interndebiteringen fastighetskontoret -fritid med en summa av 260 000 kronor. Därutöver de sedvanliga kart och spårunderhållsbidragen på c:a 50 000 kronor. Därutöver kommer en del underhåll på fastigheten att bekostas av kommunen.

Vad har då hänt mera? Jo tre kanotrastplatser är utrustade med eldstad, dass och soptunna.

Även ängen norr om Karlsläsgården har fått dass utplacerat. Där kommer under våren ett vindskydd, modell större att uppföras. Platsen kommer också att bli utgångspunkt för "barnens skog" som kommer att uppföras under projektåret.

Betr. kanotverksamheten på Ronnebyån har ett ännu större samarbete inletts med Olofströms Fritidsklubb, betr. in och utlämning av kanoter. Samt en ekonomisk överenskommelse som ger oss ekonomi i verksamheten.

Ett annat intressant initiativ är planering av vandringsled Ronneby-Karlsläsgården på totalt 13,5 km. En områdesguide med möjligheterna kring Karlsläsgården kommer att färdigställas under våren. Bl a kommer de gamla ödetorpen m m att redovisas.

Friskvård för företagen kommer att ännu mera utvecklas under året. Torsdagen den 10 februari är dessa inbjudna till en diskussion kring önskemål på verksamhet i samband

med personaldagar etc. En hel del sådana aktiviteter har förekommit under det gångna året.

Sen har vi också en målsättning att leva upp till "förebyggande hälsa" genom att folk skall kunna remitteras upp till Karlsnäsgården för stavgång och annan motionsverksamhet enl. den nya möjligheten med FYS.

En del föreläsningar planeras i ämnet m m.

Slutligen den för oss viktiga uthyrningsverksamheten som var god under 2004, men torde öka betydligt under 2005. Förbokningar tyder på detta. Ekonomisk är det av största betydelse för klubben. Det är här vi skall hämta en hel del intäkter framöver.

Tipspromenaderna fortsätter som tidigare och håller sig på ett deltagarantal kring 150 per gång.

Men allt detta löser sig inte av sig självt. Vi behöver hjälp av Dig medlem! Framför allt vid

klubbverksamheten torsdagar, lördagar (vid snö) och söndagar.

Därför har jag tillfrågat medlemmar att ställa upp med service i form av fikaservering vid dessa tillfällen.

Inbokade är:

lördagen den 12/2	Rolle och Kicki
söndagen den 13/2	Lena Henriksson m medhjälpare
lördagen den 19/2	Thomas och Susanne Johannesson
söndagen den 20/2	Gustav och Magdalena Fredriksson
lördagen den 26/2	Per och Lisbeth Svensson
söndagen den 27/2	Agneta Petersson
lördagen den 5/3	Ronnie och Harriet Persson
söndagen den 6/3	Siv Bystedt
söndagen den 20/3	Siv Bystedt

Hör gärna av er till mig på tel: 0457-171 66 el 070-970 76 90

*Göran Folkesson*  
*Projektledare*

---

*Fortsättning från sidan 5:*

**Ni har varit på grundtränarutbildningen som arrangerades av SOFT i Grums. Vad tyckte ni om den?**

– Jag tycker den var bra. Det var roligt att så pass många ungdomar var med. Det var en bra blandning av teori och praktik. Man lär sig mycket som ledare och som är bra när man sprinter själv, säger Katrin.

**Om ni fick ändra på något i Orienteringssverige, vad skulle det i så fall vara?**

– Jag skulle vilja att alla som håller på med orientering tänker på vad vi egentligen vill med vår idrott, och vad kan jag själv göra för att nå målet, säger Katrin.

# Skidor och friidrott

## Skidor

Äntligen har köldgraderna kommit i tillräcklig mängd för att sätta igång snökanonerna. Söndag kväll den 23 januari startades de 7 kanonerna. När detta skrives onsdag den 26:e har vi kört 3 nätter och cirka 40 timmar. Kvar är då cirka 150 – 200 meter att spruta, samt utkörning av den snö som samtidigt sprutats på upplagsplatserna, cirka 800 – 900 kbm.

Veckan före sprutningen fick vi ett väldigt extraarbete med att röja upp efter den svåra stormen. På vissa sträckor låg de stora granarna kors och tvärs över spåren. Sex belysningsarmaturer var sönderslagna och en stolpe bruten. Allt är uppröjt på konstsnöspåret och spåren i anslutning härtill. All sönderslagen belysning är reparerad. De övriga spåren är översållade med stormfällan och kommer inte att kunna användas denna vinter. Nu hoppas vi få klart konstsnöspåret under vecka 4, så att vi kan fullfölja vårt digra tävlingsprogram under februari. Dessutom bör vi komma igång med försäljningen av dag- och säsongkort för att få lite inkomster till de stora kostnader vi har för snö-tillverkningen.

Dagkortet kostar 30 kronor och säsongkortet 400 kronor. Medlemmarna betalar 150 kronor för ett säsongkort.

## Skidlopp i Tjeckien

Stefan Karlsson har åkt ett skidlopp över 50 km i Jigarska Padesatka. Han åkte in på 141:a plats bland 2700 deltagare på tiden 2.39.19.

I samma lopp var Raul Olle 2:a med tiden 2.03.02 och Oskar Svärd 3:a med tiden 2.03.04.

## Vasaloppsveckan

Vad som gäller för loppet under vasaloppsveckan kan Du läsa i ROK-bladen för december och januari.

## Aktuella tävlingar

Hela tävlingsprogrammet har ju blivit förskjutet. Nu hoppas vi kunna fullfölja detta med hjälp av konstsnöspåret.

## Tränings­tider

Tisdagar: Fredriksbergsskolan  
Kl 18:00 Löpträning.  
Kl 19:00 Gymnastik.

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00.  
Skidåkning / löpning.

Söndagar: Karlsnäs kl 09:45.  
Samling 09:30. Skidåkning /  
Rullskidor / Löpning

Tävlingsanmälare:

Skidor: Tommy Hammar tel 0457-451325.

Friidrott: Bennie Torstensson 0457-17160.



*i Ronneby - din bästa affär*

## Månadens Ros



Ungdomarna hade i januari en egen bowlingkväll som uppskattades av samtliga deltagare. Månadens ros går till arrangörerna **Veronika Aspvall** och **Lisa Reiter**. Bra jobbat tjejer!



## 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 24 februari*. 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  
Telefon: 0457-460 016  
Bokning: Lars Martinsson, 0457-155 80

**Medlemsavgifter 2004:** 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 FÖRENINGSS- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge

---

## Styrelse 2004

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10 Br. Hoby	0457-804 04	
Kassör	Stefan Näsman	Peder Holmsg 10A	372 35 Ronneby	0457-124 29	0708-595410
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	070-8943870
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	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8 C	372 32 Ronneby	0457-155 80	0734 0202 51
Ledaransvarig	Morgan Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	

---

## Några andra funktionärer under 2004

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11	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
	Kristina Aspvall	0457-79695	
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Daniel Smedenmark	0457-451326	070-2109582
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690