

R O K - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Stort intresse för vallning

- över 100 personer lyssnade när Kalle gav valltips!



Johan vs Tompa

- vem placerar sig bäst i Försvarsmaktsvasan?

Johan: - Tompa, jag sitter i det översta omklädningsrummet i Mora efter målgång, så du hittar mig när du kommer i mål.

Tompa: - För att inte riskera liknande sabotage i år har jag varit nere på gymmet och hyrt in två gigantiska bestar som lovat bevaka utrustningen inför kommande lopp.

Starkt jobbat! Tack för de här 5 åren!

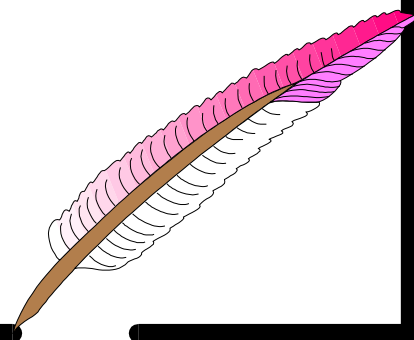
Jag har skrivit det förut och gör det igen. Ronneby Orienteringsklubb är klubben för alla! Resurserna finns för att Du skall nå Dina mål. Insatsen är dels Din egen inställning till vad Du vill med idrottandet, träningen, tävlingen och samvaron men också att Du får klubbkamrater med Dig för att ordna förutsättningarna.

Inför årsmötet igår försökte jag minnas vad som hänt under de senaste fem åren. Det var inte lätt. Jag tog fram verksamhetsberättelserna och klubbtidningarna och läste. OJ, OJ, OJ! Har jag fått vara med om allt detta? Jo, bevisligen är det så! Allt finns nedtecknat. Vi har ibland spant bågen och sökt och antagit nya utmaningar. Och lyckats! Det känns gott att ha med sig i övriga livet.

Vi valde igår en styrelse och kommittémedlemmar till att förverkliga och driva de verksamhetsplaner som presenterades. Vi andra kan inte slå oss till ro och tro att det är de som skall fixa allt. Det viktigaste är inte att ingå i en kommitté eller styrelse utan att det finns medlemmar som tillsammans med de valda vill förverkliga planerna. Vi har många exempel på medlemmar som under åren gjort fantastiska insatser. Ett exempel är Lars-Olof Månsson som under 23 år kört och spårat våra skidspår utan att ingå i någon kommitté. Vi behöver komplettera varandra.

Precis som jag sa till Ingemar i går så känns det som att lämna över en tonåring under utveckling! Var stolta över den! Den vill, vågar och kan! Det här kommer att bli jättebra!

Barbro



2005 års bästa orienteringsprestationer

-ett smakprov från verksamhetsberättelsen för 2005

Årets Vinnare

Nyinflyttade Birgitta Olsson är äldst i sin åldersklass D60, men det hindrar henne inte från att toppa "Segerligan", 14 vinster.

Hennes främsta merit är en överlägsen seger i Riksmästerskapen, Långdistans.

Sara Giselsson, som tävlat och tränat flitigt, har skrapat ihop 10 segrar.

Årets Elitlopp

Jon Engkvist fick rankingpoäng – 0,65, när han i suverän stil segrade i OK Orions vartävling, men lika meriterande är hans 1:a plats i sprint-DM, sekunderna före världsstjärnan i sprint, Yuri Omelchenko.

Årets DM-mästare

Lukas Petersson tog hem samtliga individuella DM-tecknen i sin klass H16, sprint, medel, lång och natt.

Årets talang

Förutom att vara vinnare i ungdomsserien i klassen D14, tog Veronika Aspvall fyra meriterade segrar i god konkurrens på nationella tävlingar.

Årets debutant

Per Edvinsson svarade för klubbens bästa 5-dagarsinsats i Småland.

Med sin sammanlagda 8:e plats i klassen H10, hade han över 100 löpare efter sig i prislistan.

Årets stafettlag

Lina Nero, Frida Nero, Teres Gustavsson, Barbara Baczek och Sarah Olofsson hade pigga ben och klara huvuden, när de i det längsta kämpade för en fin placering i dam-tävlingen på Tiomila.

Årets uppryckning

Klubben Ronneby OK hade mindre än tio deltagare vid klubb-tävlingen Distriktsdagen år 2004.

År 2005 var vi plötsligt fyra gånger fler, och Ronneby OK kunde för första gången ta hem vandringspriset Distriktsdagen.

Hela verksamhetsberättelsen finns att tillgå på Karlsnäsgården.

Ungdomssidan

Måndagar

Succé1: knattegympan fortsätter som vanligt på samma tid och plats dvs Espedalsskolan kl 16.45. Nya som gamla barn är hjärtligt välkomna.

Tisdagar

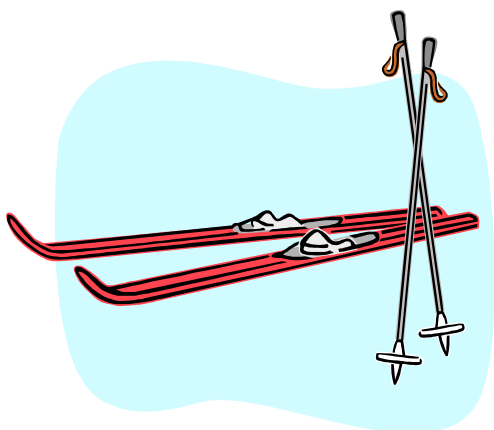
Tisdagar fortsätter klubbens löpträningar. Detta pass är dock för de som är lite större (>10 år). Samling Fredriksbergsskolans gymnasal kl 18.00.

Fredagar

Succé2: Du har väl inte missat klubbens innebandy på fredagar. Klockan 18-19.00 kör ungdomarna mellan 7-16 år och efter det så får även de äldre vara med. Platsen är i Snäckebacksskolans idrottshall. Välkomna alla som vill ha en riktig kul fredagskväll.

Skidor

Fina spår på Karlsnäs! Har du inga skidor finns det att låna. Många av våra ungdomar har tagit tillfället i akt och varit med på Blekinge Cupen i skidor. Läs mer om skidaktiviteterna på skidsidorna.



Orientering

Vårens orienteringstävlingar närmar sig med stormsteg. Här är lite info om vårens planerade aktiviteter.

Den 4-5 mars kommer vi att åka ned till Åhus och springa två stycken tävlingar. Vi kommer att sova över natten mellan lördag och söndag på en fritidsgård. Missa inte detta! Som vanligt kommer även km i biljard avgöras denna helg.

Ungdomsseriens program 2006 ser ut som följer:

3 maj	OK Dacke
10 maj	Ronneby OK
17 maj	OK Orion
23 aug	FK Vittus
30 aug	OK Dacke
30 sept	BroSö OK/Stigmännen Final

Blekingecupen

Lör 18 mars	Lång OK Dacke
Sön 2 april	Lång OK Skogsfalken
Lör 20 maj	DM-Sprint Ronneby OK
Fre 30 juni	Lång Stigmännen, Havs-OL
Lör 25 aug	DM-natt Stigmännen
Sön 27 aug	DM-lång OK Dacke
Lör 2 sept	DM-medel OK Vilse 87
Lör 23 sept	Medel OK Orion
Sön 8 okt	Medel OK Skogsfalken
Lör 21 okt	Lång OK Vilse 87 <i>Avslutning</i>

Boka Pan-helgen 4-5 mars i ÅHUS

Fritidsgården i Åhus är bokad för alla ROK:are, ung, gammal, elitare, motionär eller supporter. Vi är alla en viktig kugge i gänget.

Här kan vi spela KM i biljard, rundpingis m.m. Vi springer Pan-mixen (stafett) på lördagen därefter åker vi till Fritidsgården. Vi städar och lämnar gården på söndag morgon när vi åker till Pans ind. tävling.

Vi lagar mat tillsammans middag lördag, kvällsfika lördag, frukost söndag och smörgåspaket till tävlingen. (Vill du hjälpa till lite med maten, hör av dig till Ankan).

Kostnad för övernattningen är 100 kr sedan tillkommer matkostnad på c:a 50 kr.

Jag skall meddela hur många vi blir till fritidsgården och brandmyndigheten så anmäl dig till mig senast den 16 februari. Anslag kommer att finnas på tisdagsträningen.

Blir Pans tävlingar inställda på grund av snö (hoppas vi verkligen inte) avbokas fritidsgården.

USM 8-10 sept 2006

I detta nummer av ROK-bladet presenteras våra huvudfunktionärer. I aprilnumret kommer en fullständig funktionärslista publiceras.

Tävlingsledare	Patrik Karlsson
Bitr. tävlingsledare	Bengt Aspvall
Banläggare	Ingemar Ericsson
Bankontrollant	Bengt Bergkvist, Stigmännen

Sekreteriat	Lennart Smedenmark
Arenachef	Stefan Jönsson
Info och service	Anne Aspvall
Start/Växel	Per Engkvist
Förläggning	Jan Olofsson
Mat	Carina DeBourgh
Servering	Kristina Rubér
Speakeranv.	Johan Håkansson
Huvudspeaker	Peter Andersson
Trafik	Magnus Graad
Pressansvarig	Christer Svensson

Ni som är intresserade av att vara med som funktionärer kontakta undertecknad eller Bengt Aspvall. Gå gärna in på <http://www.rok.nu/usm/> för att få mer info.

Patrik: usm@rok.nu

Bengt: aspvall@stanfordalumni.org

Patrik Karlsson, Tävlingsledare

Information om vårens orienteringsträningar (tisdagar)

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

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

- Träningen skall innehålla en HD 14 bana med skärmar. Övriga banor markeras med tydlig snitsel!
- Förslagsvis kan en träning se ut enligt följande: HD 14 bana, 6km & 8km.
- I de fall träningen är en uppföljarträning kan det vara lämpligt att lägga två kvalificerade ungdomsbanor á ca 3 km resp. 5-6 km.

- Det är viktigt att du noggrant tittar ut var du skall ha träningens samlingsplats så den inte stör på något vis. Är du osäker över markägare!? Ta kontakt med klubbens markkontaktmän.
- Tanken är att klubbens hemsida www.rok.nu och ROK-bladet skall vara informationsportal kring vägvisning, tider och träningens upplägg. Använd dessa för att sprida information kring träningen.
- Du klubbmedlem som tvekar över vägvisning till träningen. Glöm inte att ta kontakt med någon annan i klubben. Kanske den vet vägen!

Lycka till och tack på förhand!

C. Håkansson
Ansvarig för teknikträning



Planerade teknikträningar vår 2006

<i>Datum</i>	<i>Moment</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Plats/vägvisn & karta</i>
28/3	Sling-OL	Sarah/Togge	Bustorp, Persborgsgölen södra del
4/4	Uppföljträn	Kjell Månsson	Fornanäs park.(Tarkett) Fornanäs
11/4	Sling-OL (gemensam start)	Birgitta&Ragnar	TräskoElofsudde, Möljeryd
18/4	Klassisk OL-bana	Ubbe	Avesjön, Karlsnäs NV
25/4	Klassisk Ol-bana	Håkan Fransson & Jan O	Saxemara IP
2/5	Uppföljträn.	Rune	Sjöarp
9/5	Kontrollplock	Per H	Härstorpssjön
16/5	Klassisk Ol-bana	Danne Smeden.	Långöl/Möljeryd & SM-kartan
23/5	Sprint- OL	Stefan Näsman	Silverforsen/Sörby
30/5	Kontrollplock	Hedberg/Henriksson	Persborgsgölen
6/6	Nationaldag, återkommer med träningsplan.		
13/6	Uppföljträn.	Ankan/HåkanF	Angleryd/Kallinge-Tvinvägen
20/6	Sprint-Ol	Per Holmberg	Espedalsskolan
27/6	Återkommer med planering		

Februari

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Veteranträning Karlsnäs 11:00 Klubbkväll på Team Sportia, Ronneby 18:30		
02	Skidträning, Karlsnäs 18:00 Årsmöte Karlsnäs 19:30 Löpträning Karlsnäs 18:00	Tommy Gurra	
03	Fest/ spexförberedelser!	Spex/ trivselgrupp	
04	Spinning+ RON Sportsclub 09:00-10:10 DM 50 och 20 km + U-cup, Karlsnäs 09.00/12.00 Årsfest med spex i Möljeryd	Lars M Tommy Trivsel	
05	Distans från Karlsnäs 10:00	Återkommer !!!	
06	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
07	Löpträning (testrunda) 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergsskolan Hanalövssprinten, Alvesta	Oskar H/Lars M Tommy	
08	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
09	Elljustävling, Karlsnäs ROK Löpträning Karlsnäs 18:00	Tommy Gurra	
10	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00-20:00	Chrille	
11	Spinning+ RON Sportsclub 09:00-10:10 Kalle Anka o Folksam cup ROK Karlsnäs	Lars M Bo Gunnar	
12	Hemlängtan från Kallingegölen, samling Karlsnäs 10:00 Lövhultsloppet Nässjö SKI Upptaktsträff för ungdomar Karlsnäs	Stefan J Tommy U-komm	
13	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
14	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergsskolan	Oskar H/Malin K	
15	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
16	Skidträning Karlsnäs 18:00 Löpträning Karlsnäs 18:00	Tommy Gurra	
17	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00-20:00	Chrille	
18	Spinning + RON Sportsclub 09:00-10:10	Lars M	
19	Hemlängtan från Ettebro, samling Karlsnäs 10:00 Skidträning Karlsnäs 09:30	Lennart Sm Tommy	
20	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
21	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergsskolan Barnens Vasalopp Karlsnäs 10.00	Oskar H/Malin K Anders	
22	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
23	Skidträning Karlsnäs 18:00 Löpträning Karlsnäs 18:00 ROK-bladet manusstopp	Tommy Gurra Per H	
24	Innebandy Snäckebacksskolan 18:00-20:00 Kortvasan	Chrille	
25	Tjejvasan		
26	Distans från Karlsnäs 10:00 Skidträning Karlsnäs 09:30 Öppet spår	Jörgen N	
27	Knattegympa Espedalsskolan 16:45 Öppet spår		
28	Löpträning 18:00, gympa 19:00 Fredriksbergsskolan Halvasan	Oskar H/Malin K	

Mars

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
02	Skidträning Karlsnäs kl 18.00	Tommy	
03	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00 Pan-natten	Chrille	
04	Skåne-mixen		
05	Vasaloppet Vasaloppet Pan-våren		
06	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
07	Löpträning Fredriksbergskolan (Testrunda) 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
08	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
09	Skidträning Karlsnäs 18.00	Tommy	
10	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00		Chrille
11			
12	Skidträning Karlsnäs 09.30	Tommy	
13	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
14	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
15	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
16	SKidträning Karlsnäs 18.00	Tommy	
17	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00	Chrille	
18	Dackefejden		
19	Skidträning Karlsnäs 09.30 Marsloppet Karlshamn Dackefejden	Tommy Bennie	
20	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
21	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
22	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
23	Skidträning/ löpning Karlsnäs 18.00	Tommy	
24	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00	Chrille	
25			
26	Skidträning/löpning Karlsnäs 09.30 Spring-Cup	Tommy	
27	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
28	Sling-OL, Bustorp, Persborgsgölen Södra del, start 17:30	Togge/ Sarah	
29	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
30	Skidträning/löpning Karlsnäs 18.00	Tommy	
31			

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-02-05**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Inför Försvarsmaktsvasan

Förra året var Johan Håkansson och Thomas Johannesson två av ROK:arna som åkte Försvarsmaktsvasan. Tompa drog först upp ett fruktansvärt tempo som Johan hade svårt att hänga med i. Tyvärr (för Tompa), så tröttnade han ganska snabbt och Johan stod tillslut som segrare med en marginal på 41 minuter.

I år kan det dock bli annorlunda. Tompa sägs vara i kanonform och ska i år ha ökat träningsdosen avsevärt. ROK-bladet bestämde sig för att kolla av formen på de två rivalerna.

Intervju med Thomas Johannesson

Hej Tompa! Hur är formen inför Vasaloppet?

Förberedelserna går helt enligt planerna. Man vill ju inte avslöja allt för mycket så här officiellt men hade jag varit konkurrent hade jag darrat av skräck inför mötet med en urstark Tompa.

Har träningen gått som planerat? Har väl blivit en del mil under januari?

Jodå, många mil har det blivit. Dock vill man ju avslöja allt genom att knappa in alla mil på hemsidan. Ödmjuk som jag är vill jag ju hålla konkurrenternas hopp uppe. Det räcker med att man knäcker dem när det är dags.

Du fick stryk av Johan förra året. Kommer det att bli ännu ett nederlag, eller är du bättre förberedd i år?

Förstår att du tar upp detta Heine. Både du och jag fick ju stå ut med mycket förra året. Sabotage och stöld av utrustning var ju vardagsmat kändes det som. Jag tycker inte vi behöver nämna några namn, speciellt inte nu när han blivit vice ordförande...

För att inte riskera liknande sabotage i år har jag varit nere på gymmet och hyrt in två gigantiska bestar som lovat bevaka utrustningen inför kommande lopp.

Du blev ifrånråkt av en del äldre gentleman på 3-milen. Det verkar ha försämrat ditt självförtroende en del?

Ja att få stryk av Ulmestål känns tungt men samtidigt fick ju de flesta det...

Varken Johan eller Ingemar ställde upp i 3-milen. Vad tycker du om det?

Ingemar har ju alltid haft problem med nerverna inför möten med mig så det var inte så förvånande. Däremot Johan trodde jag lite mer om. Kruxet är ju alla semlor som har börjat serveras på Karlsnäs. Är det något som Johan inte kan motstå så är det just semlor! Men att låtsas vara sjuk för att slippa 3-milen och sedan åka upp till Karlsnäs och trycka i sig semlor var som Glocalnet - lågt. Jag vet inte riktigt hur man som kompis ska hantera ett sådant här problem. Vad gör och säger man när ens bästa kompis mage bara sväller och sväller. Säger man det rakt ut eller ska man lägga upp det lite finare. Tacksam för råd...

Vad siktar du på för tid i årets vasalopp?

Tiden är inte det viktiga ... bara man ser bra ut på Vasaloppskortet från spåret.

Hur kommer vallningen att se ut inför loppet? Har du några heta tips till oss amatörer?

Lämna in, lämna in och åter lämna in. Och då menar jag inte kasta in handduken utan lämna in skidorna till proffs som kan det. För en femhundring slipper man alla problemen och kan istället koncentrera sig 100% på att "råka" hålla lite vallaväck på sina konkurrenters färdigvallade skidor.

Vi är många som undrar vilken del av utrustningen du kommer att glömma i år.

I år blir det nog skidorna. Vad gör man inte för att få köpa ny utrustning ...

Har du vidtagit några åtgärder för att försäkra dig om att allt kommer med upp till Mora?

Detta år tar jag med hela familjen så det kommer förmodligen att bli en hel del som glöms.

Intervju med Johan Håkansson

Har träningen gått som planerat? Blivit många mil?

Formen är bra, bättre än på många år. En liten förkylning har spökat, men jag har ändå kunnat träna (kanske inte att rekommendera). Träningen går enligt plan; när snart 40 mil jämfört med de 7 mil jag körde innan förra årets vasalopp.

Det är enkelt att träna när spåren på Karlsnäs har varit så bra. Vilken slinga är din favorit?

Karlsnäs har varit ett vinterparadis i år, och naturligtvis många år tillbaka. Spåren håller fantastisk bra klass, min favorit är nog 5 km med tillägg på 3,3 km. Då får man en fin blandning i skidåkningen, sedan älskar jag kupe-rad terräng även i skidspåret.

Du och Tompa körde ju jämnt de första milen i förra årets lopp, men sedan drog du ifrån. Kommer han att hänga med längre i år tror du?

Faktum var att det var Tompa som la ribban och stack iväg som en skållad iller. Sedan att hans fart bara räckte i 5 km... Jag tror nog att han hänger med lite längre i år.

Du var tvungen att stå över 3-milen, har Tompa som körde loppet ett litet

övertag där kanske?

Han tror det, men sedan kilometerjakten på hemsidan startade har man full koll på alla konkurrenter. När DM 3-milen gick körde jag en egen 3-mil på Karlsnäs och den vann jag.

Vad siktar du på för tid i årets Vasaloppet?

Förra årets tid var ju 6.28 och vädret var ju inte det bästa. Jag skulle vilja gå ner under 6 timmar och det har jag nog kapacitet att göra, men jag vill nog ha väldigt dåligt väder istället, så det blir mycket diagonala och mycket pannben, då kommer många att vika sig och det kommer att passa mig bra.

Hur kommer vallningen att se ut inför loppet. Är det mycket fluor som gäller även i år?

Fluor i alla dess former, men eftersom man har kommit upp sig lite så vallar man ju inte skidorna själv. Förra året så sa jag bara "det bästa ni har" och sedan var det bara att betala 500 spänn. Valla är inget för mig, inte när det står så här mycket på spel. Ni ser ju hur Oskar Swärdh gör, han vallar ju inte själv han heller.

Vilken del av utrustningen kommer Tompa att glömma i år tror du?

Tompas räddning i år är Susanne, hon kommer vara med upp och ta hand om honom, men något händer säkert. Man ska vara på betryggat avstånd från honom, så man inte dras in i något. Samtidigt kan man inte lita på honom, han är ju en tävlingsmänniska ut i fingerspetsarna. Men jag säger nummerlappen. Han får nog stå och krabba en stund, men tillslut löser det sig och han kommer till start.

Som avslutning vill jag bara önska han lycka till. Och Tompa - jag sitter i det översta omklädningsrummet i Mora efter målgång, så du hittar mig när du kommer i mål.

Erik Heinemark

Skidor och friidrott

Skidor

Januari har varit en otroligt fin vintermånad med mycket snö och därmed perfekta skidspår.

Karlsnäsgränden har varit mycket välbesök, varför slitaget varit stort. Lars-Olof har haft ett jättejobb att hålla dem i gott skick inte minst i samband med det stora snöfallet inför helgen 21-22 jan. Det är åtskilliga timmar skotern har varit igång. Vissa dagar upp till 7 tim. En utmärkt fristilsbana har packats och preparerats intill det klassiska spåret på 1,2 km.

Kostnader för åkning i Karlsnässpår

Dagkort: 30 kr

Säsongskort: 400 kr icke medlem

150 kr medlem (medlemskort 250:-)

Ungdom upp till 19 år Gratis

Skiduthyrning: 30 kr (skidor+åkning 60:-)

Ungdom gratis

DM-tävlingar i jan

DM 15 km H. och D, JDM och UDM har gått av stapeln i Bastasjö med FK Vittus som arrangör. ROK hade stora framgångar och erövrade DM-titlarna i huvudklasserna för både herrar och damer genom Ingemar Ericsson och Meta Steinbach-Olsson. Därutöver erövrades ett stort antal DM-tecken i övriga klasser.

ROK-resultaten

DM 15 km:	H21	1. Ingemar Ericsson	41.50
		3. Jacob Svensson	48.46
	H 35	2. Paul Hennig	45.21
		3. Lars-Göran Folkesson ...	52.40
	H 45	1. Lars-Olof Månsson	46.59
	H 50	2. Bennie Torstensson	51.16
	H 60	1. Sören Sundin	47.08
		2. Tommy Hammar	49.58
		3. Stellan Sund	52.00
	H 65	2. Torsten Svensson	1.04.01

UDM 5 km H 16 2. David Folkesson20.42

UDM 2,5 km H 11 1. Olof Hedberg 10.03

DM 5 km D 21 1. Meta Steinbach-Olsson..15.50

Blekinge Ungdomscup 2006

Deltävling 1 kördes i Karlsnässpår i klassisk stil och samlade 19 delt. ROK-resultaten:

2.4 km H 10 1. Linus Svensson 13.04

H 13 1. Olof Hedberg 10.19

2. Björn Edvinsson 10.48

Deltävling 2 gick i samband med UDM. ROK-resultaten:

5 km H 16 1 David Folkesson20.42

2,5 km H 13 1. Olof Hedberg8.56

H 11 1. Per Edvinsson..... 10.03

Deltävling 3 kördes i Karlsnässpår i fri stil och samlade 10 delt. ROK-resultaten:

2,4 km H 13 1. Olof Hedberg 10.09

H 14 1. Fredrik Henriksson.....9.30

Nybroloppet, Nybro SKI

Detta är ett lopp över 40 km i klassisk stil. Här deltog Ingemar E. i 21-klassen och han nådde en fin 5:e plats.

Klass H 21 2. Ingemar Ericsson52.58

H 60 3. Tommy Hammar58.03

Instruktions och träningshelg, skidor

Lägret som ägde rum på Karlsnäs samlade ett 30-tal delt. Varav 18 ungdomar. Ledare var Elisabet Lamberg Nordin från Svenska Skidförbundet.

Aktuella tävlingar

DM-tävlingar, ROK, Karlsnäs

Dag: Söndag 5 feb.

Stil: Klassisk, Gemensam start

Första start: kl 10.00

Klasser 50 km: H 21-70 (5 års intervaller)

H 19-20 får även åka.

20 km D 21-55 (5 års intervaller)

Motion: 20 km H o D

Anmälan senast 4 feb.

Elljuslopp, ROK, Karlsnäs

Dag: Torsdag 9 feb. 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 10

Anmälan senast 7 feb.

Kalle Anka och Folksam cup

Dag: Söndag 12 feb. Första start 10.00

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

Sprint 140m + distans 3,5 km

Folksam cup H/D 15, H/D 16

Fri stil 2.5 km + Klassisk stil 5 km

Lövhultsloppet, Nässjö SKI, Lövhult

Dag: söndag 12 feb

Stil: Klassisk

Klasser:

40 km H 21, H Motion, D 21

30 km D Motion

Seedning till Vasaloppet

Anmälan senast 5 feb.

E-post: raymond.k.mark@telia.com

Barnens Vasalopp

Dag: Tisdag 21 feb (Sportlovet)

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

Klubbmästerskap, ROK

Placeras in vid lämplig tidpunkt i slutet av februari till början av mars.

Kortvasan

Fredag 24 feb

Tjejvasan

Lördag 25 feb

Öppet spår

Måndag 27 feb

Halvasan

Tisdag 28 feb

Tävlingsanmälare

Skidor:

Tommy H. tel. 0457-451 325

Friidrott:

Bennie Torstensson tel.0457-171 60

Träningsstider

Tisdagar:

Fredriksbergskolan

Kl. 18.00 Löpträning

Kl. 19.00 Gymnastik

Torsdagar:

Karlsnäs kl. 18.00 Skidor

Söndagar:

Karlsnäs kl. 09.30 Skidor

Annons: Skid o Friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 16 feb. kl 19.00.

Köp och sälj på rok.nu

Visste du att det numera finns en köp- och säljsida på rok.nu? Där kan du fynda eller varför inte lägga upp en annons själv för att tjäna en slant på det där du inte längre använder? Du hittar annonsmarknaden på medlemssidan.

Vid manusstopp fanns följande annonser.

Säljes:

DBS Kilimanjaro cykel

Skidsko +Skidor

Sovsäckar

Konståkningsskridskor nr 34

Rossignol skidpjäxor

Köpes:

Längdskidutrustning

”Stöten”

En liten uppdatering om Vandringspriset ”STÖTEN” som instiftades 2002.

Regler för Vandringspriset ”STÖTEN”:

Den orienterare Tjej eller Kille oavsett ålder, som under året varit i stöten ett flertal tävlingar genom vinst eller satt in en stöt på en budkavlesträcka, får en in-teckning i priset som är en Mortel med stöt.

Det fordras 3 in-teckningar för att få priset för alltid.

2002 fick Johan Håkansson sin första in-teckning.

2003 hade jag två kandidater som jag inte kunde skilja åt, Johan Håkansson fick sin andra in-teckning och Lina Nero sin första in-teckning, de fick ha priset 6 mån. var .

2004 fick Lukas Petersson sin första in-teckning.

Kandidater för 2005 års in-teckning av Vandringspriset ”STÖTEN”.

Gustav Näsman sträcksegrare på 16: e sträckan av Tjoget 2005
2 segrar i H21 under 2005.

Per Edvinsson Seger i DM Medel i H10 klassen
9: a på 5- dagars 2005

Birgitta Olsson Veteran mästarinna med över 5 min före 2: an
14 segrar i D60 under 2005

Sara Giselsson 10 segrar i D35
Var med i D120 laget som tog silver i Smålandskavlen

Lukas Petersson 8 segrar i H16 under 2005. DM - segrare i alla distanserna.

**2005 års vinnare av Vandringspriset Stöten blev:
Birgitta Olsson som fick sin första in-teckning.**

Ensam jury är Stig Karlsson som tillverkat och skänkt priset.

Månadens Ros



Under hela januari har det gått att åka skidor på Karlнас. Många dagar har vi haft slingor för 1.2 km, 1.7 km, 2 km, 2.25 km, 2.5 km, 3.25 km och sist men inte minst den fantastiska 5 km-slingan att välja på. Månadens ros går till **Lars-Olof Månsson**, som på sin fritid ser till att spåren på Karlsnäs håller toppklass!



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 23 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

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.	Jörgen Nilsson	Hjälmsavägen 62	370 10 Br. Hoby	0457-80696	
Ungdom	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81	073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690