

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

SNÖEXTRA!

**Fantastiska
skidspår vid
Karlsnäsgården!**

**Alla hjärtligt
välkomna!**

(red reserverar sig för töväder! :))



INNEHÅLL

Fasta avdelningar

	<i>Skrivent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida	Christian H / Per H	1
Inledning	Barbro Engkvist	3
Ungdomssidan	Lennart Smedenmark	4 - 5
Kalendern	Per H, Christian H m fl	mitten
Skidor och friidrott	Inge Petersson	10 - 11
ROK-krysset	Per Holmberg	12
Bingo-Lotto	Sven-Åke Lindström	13
Månadens Ros	Christian Håkansson	sista

Artiklar och notiser i detta nummer

KM klassisk	Per Engkvist	5
Luciakavlen 2001	Per Svensson	6 - 7
Hösthandicapen	Torgny Lindström, Rune B	11
Karlsnästomten	Rune Bengtsson	12

Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg

Att veta är stort, men att inte alltid få svar kan vara större! Det håller nyfikenheten och frågorna vid liv. Hur skulle världen se ut om vi hade alla svar? Om vi inget hade att söka efter, längta till eller förundras över?

Det är inte genom att tala om hur det är – utan genom att säga hur det skulle kunna vara som vi utvecklas.

Vilken tur att Ronneby OK's skidkommitté under de senaste åren inte vetat om att det inte skulle bli några skidvintrar. Hade de då så entusiastiskt jobbat med spåren runt Karlsnäs? Fyllt ut håligheter, dikat ut där det varit för blött och röjt sly för att hålla spåren tillräckligt breda?

Tack alla Ni som jobbat med detta och tack för att Ni så fort snön kommer ser till att skidspåren finns på plats!

När vi nu gör verksamhetsplaner för kommande år vet vi inte svaret på hur det kommer att bli. Dock är vi många som brinner av entusiasm och nyfikenhet inför hur det kan bli. Välkommen i gänget! Det behövs många olika insatser vid träningar, tävlingar, läger samt vid vår träningsanläggning/klubbgård Karlsnäs. Visst kan vi alla bidra med något – ju fler vi är desto mera kan vi uträtta!

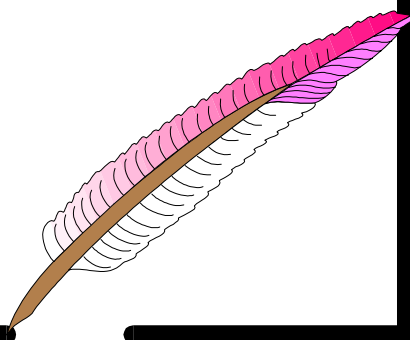
Välkommen till Ronneby OK:s Årsmöte den 27 januari kl 14:00!

Barbro

Stort Tack

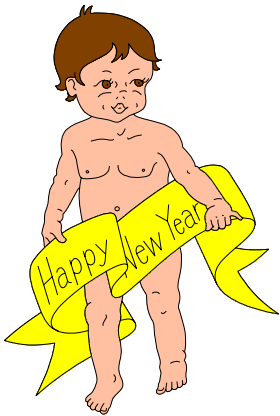
***för många värdefulla insatser under året
och ett riktigt***

Gott Nytt År



UNGDOMSSIDAN

GOTT NYTT OL-ÅR



Efter jul och nyårshelger är det nu dags att se fram mot ännu en OL-säsong. Som vanligt finns det en mängd aktiviteter att sikta mot. För våra ungdomar i Ronneby OK så gäller att i januari har vi en ungdomsträning **Lördagen den 5 jan** Vi samlas på Hjorthöjden kl 10:00. Vägvisning från kiosken.

Fredag 18/1-Lördag 19/1 (Söndag 20/1) håller ROK i Blekinge OF's vintersamling för 12-16-åringar. Samling på Karlsnäs kl 18:00 på fredagen och avslut efter lunch på lördagen (kl 14:00). Anmälan till Lars Martinsson eller Jörgen Nilsson. Direkt efter det här lägret har vi ett eget läger i ROK från lördag lunch till söndag lunch. Det här lägret är som vanligt för alla ROK-are. Närmare detaljer fås från Jörgen.

Specialträningarna för 12-14-åringar återkommer vi om beroende på hur det utvecklas med vädret.



Ankan kommer att var sammanhållande för de här träningarna. Är det ingen snö eller kyla så räkna med att det med kort varsel kan bli träning.

I Februari blir det ungdomsträning **den 2:e februari och den 23:e februari**. Bägge gångerna samling på Hjorthöjden **kl 10:00**. Banor för alla upp till H/D-14.

Fredag 8 februari-lördag 9 februari blir det ett nytt ungdomsläger på Karlsnäs eller annan

plats beroende på vädret. Se inbjudan i nästa ROK-blad.

Under sportlovet finns möjlighet att vara med om **Barnens Vasalopp**. Blir det snö så åks det skidor annars blir det löpning/promenad runt spåret på Karlsnäs.

Utöver ovanstående så har vi också vår **klubbträning på Karlsnäs på torsdagar kl 18:00**. Här finns det träning för alla, vare sig man är motionär eller elitare, ungdom eller förälder som vill gå Karlsnästipset

De **söndagar** det inte är speciell ungdomsträning finns möjlighet att vara med på klubbens ordinarie hemlängtansträningar. Korta banan brukar var 4-5 km.

Glöm dessutom inte att vi har träningar på **tisdagar** från Fredriksbergsskolan i Ronneby. Även här kan de flesta vara med. Start kl 18.00.

Årsplanering

För er som redan nu vill planera OL-året 2002 gäller följande:

Ungdomsserien går av stapeln

Onsdag 15/5 OK Dacke arrangerar

Onsdag 22/5 FK Vittus arrangerar

Onsdag 29/5 OK Orion arrangerar

Onsdag 28/8 Ronneby OK arrangerar

Onsdag 4/9 OK Dacke final

Blekinge-cupen

Följande tävlingar ingår:

15/3 Ronneby OK Natt

26/5 OK Vilse 87 Sprint-DM

30/6 OK Dacke (Osäkert om datum)

3/7 Sölvesborgs OK Havs-OL

23/8 OK Orion DM-natt

25/8 FK Vittus DM-dag

31/8 OK Skogsfalken DM-kort

Blekinge-cupen är en tävling för Blekinge-ungdomar, H/D 12-16. De 5 bästa tävlingarna räknas. Genomförd DM-natt ger 5 extra poäng. **Helgen 20/4-21/4 är det SSM** (sydsvenska mästerskapen) i Karlshamn. Stigmännen står som arrangörer. Blekinge OF tar ut löpare.

16/6-20/6 är det regionsläger för 14-åringar. I år svarar Skåne för lägret.

Hällevikslägret går av stapeln 4-9 augusti. **2/8-4/8 blir det USM-läger** i trakten av Huskvarna

10/8-11/8 är det Götalandsmästerskapen (GM) Kungälv OK arrangerar och Blekinge OF tar ut löpare.

14/9-15/9 går USM med IKHP som arrangörer.

Datum för **Blekingematchen** är inte klart i dagsläget.

VÄL MÖTT I SKOGEN 2002

H 50-55 4.600 m

- 1 Jörgen Nilsson00:40:17
- 2 Kjell Månsson00:42:17
- 3 Bengt Ignell01:08:46

H 60 4.600 m

- 1 Rune Bengtsson00:43:41
- 2 Gustav Fredriksson01:07:09

H 75 4.600 m

- 1 Gunnar Karlsson02:46:00

Öppen 2.800 m

- 1 Agneta Petersson00:31:52

Öppen 4.600 m

- 1 Torbjörn Åhman00:42:09
- 2 Per Svensson00:52:49
- 3 Lars Martinsson00:59:15

KM KLASSISK

Klubbmästerskapet vid Mollsjön gick i dur för Christian och Sara

Christian Håkansson och Sara Olofsson blev årets klubbmästare för herrar respektive damer. Christian imponerade på den 7,4 km långa banan med tiden 45:41, han var ca 2,5 minuter före trion Jon, Peter och Johan. Tävlingarna var något decimerade på grund av att ett antal veka vikingar tydligen var utslagna av ett elakt virus.

Per Engkvist

Resultat:

D 21-40 4.600 m

- 1 Sarah Olofsson00:41:01
- 2 Ann-Christine Nero00:44:39
- 3 Maria Passby01:11:18
- 4 Anna Åhman01:24:29

D 45-60 4.600 m

- 1 Barbro Cassing01:32:49

H 10-12 2.800 m

- 1 Lukas Petersson00:22:42
- 2 Jon Nilsson00:29:49

H 14-16 4.600 m

- 1 Gustav Petersson00:53:03

H 17-20 7.400 m

- 1 Magnus Saager00:56:44

H 21-35 7.400 m

- 1 Christian Håkansson00:45:41
- 2 Jon Engkvist00:48:10
- 3 Peter Miketinac00:48:18
- 4 Johan Håkansson00:48:34
- 5 Torgny Lindström00:54:53
- Stefan Näsman Utgått

H 40-45 7.400 m

- 1 Kjell Nero00:56:15
- 2 Håkan Forsman01:04:06

LUCIAKAVLEN 2001

Efter många år med samma sträckindelning satsade vi på en förnyning av årets upplaga av Luciakavlen. Vi införde en kort sträcka som var anpassad för de allra yngsta. Detta visade sig bli en succé.

I år slogs nämligen deltagarantalet. Det tidigare rekordet låg på 55 deltagare. I år var vi 60 st som deltog. Om vi får förtroende att ordna nästa års Luciakavel kan jag nästan lova att de kommer ytterligare förändringar av kavlen, (kanske nattsträckor, med omstart på morgonen, vem vet).

Att vi var 60 st som deltog i år betyder inte att vi inte kan bli 75 st nästa år.

Nu till själva tävlingen.

På första sträckan var det en jämn kamp, samtliga lag växlade inom 2 minuter. Snabbast var här Mathilda Petersson som representerade lag "Petersson".

På andra sträckan visade det sig vilka lag som skulle göra upp om slutstriden. Olof Nilsson gjorde här ett topplopp och förde upp sitt lag till ledningen, vilket skulle visa sig hålla hela tävlingen ut. Ingela Smedenmark gjorde

också ett topplopp på sträcka två liksom många andra.

På tredje sträckan visade Pelle Engkvist vad skåpet skulle stå. Han drygade ut Olofs sammanlagda ledning från 10 till 30 sekunder. Nämnas här kan att det var ett helt koppel med löpare inom tre minuter efter Pelle E och Teres G som hade snabbast sträckt看 på denna den tredje sträckan. Nämnas kan Håkan Forsman som sprang fel bana (den långa) på denna sträcka och klarade det med glans.

På fjärde sträckan gjorde Togge ett topplopp, och det var inget snack om vad segern skulle hamna. Togge hade bästa sträckt看 på den sträckan, tvåa var Johan H. Nämnas här kan Magnus Saager; han gjorde ett topplopp och var bara 2,5 min efter bästa tiden på sträckan.

I kampen om bästa familjelag segrade lag "Saager" tätt följt av lagen "Smedenmark" och "Petersson".

*Väl mött nästa Luciakavel önskar: Pelle S,
Rune B, Stig K och Gunnar K.*

K-marknad
Ronneby
Din bästa affär

RESULTAT LÖSTAKÄVLEN 2001

sträcka 1				sträcka 2				
lag nr	namn	sträckt看	plac	namn	sträckt看	totaltid	plac	lagplac
11	Daniel Andersson	5,10	4	Olof Nilsson	12,50	18,00	1	1
8	Julia Smedenmark	5,15	5	Veronika Aspvall	21,05	26,20	13	9
7	Linus Miketinac	6,20	12	Susanne De Bourgh	20,10	26,30	9	11
2	Margrete Aspvall	5,05	2	Malin Passby	16,25	21,30	5	4
12	Annelie Saager	5,25	7	Sofie Saager	20,55	26,20	11	10
1	Karin Smedenmark	5,10	3	Ingela Smedenmark	13,50	19,00	3	3
13	Tim Pålsson	5,20	6	Lars Martinsson	12,50	18,10	2	2
4	Markus Nordmark	6,40	14	Gustav Linde	19,20	26,00	8	8
14	Oskar Håkansson	5,30	8	Lars Thörngren	17,30	23,00	7	7
3	Mathilda Petersson	5,00	1	Agneta Petersson	16,35	21,35	6	5
6	Kalle Miketinac	7,00	15	Jon Nilsson	21,00	28,00	12	13
9	Jakob Nilsson	6,10	11	Maria Gummesson	31,50	38,00	14	14
15	Björn Gustavsson	5,40	9	Anna Åhman	16,00	21,40	4	6
10	Sara Davis	6,00	10	Johanna Davis	40,00	46,00	15	15
5	Henrik Johannesson	6,30	13	Susanne Petersson	20,30	27,00	10	12

sträcka 3				sträcka 4						
lag nr	namn	sträckt看	totaltid	plac	lagplac	namn	sträckt看	totaltid	plac	lagplac
11	Per Engkvist	31,00	49,00	1	1	Torgny Lindström	35,20	1,24,20	1	1
8	Per Holmberg	32,40	59,00	5	8	Michael Malmeev	36,50	1,35,50	5	2
7	Ronnie Persson	33,35	60,05	7	10	Christian Håkansson	36,05	1,36,10	3	3
2	Stefan Näsman	37,40	58,10	11	6	Jon Engkvist	38,40	1,36,30	7	4
12	Lars Saager	33,50	60,10	8	11	Magnus Saager	37,50	1,38,00	6	5
1	Lennart Smedenmark	34,00	53,00	9	3	Anders Smedenmark	45,20	1,38,20	11	6
13	Ann-Christine Nero	31,20	49,30	3	2	Rune Bengtsson	49,40	1,39,30	12	7
4	Anna Nordmark	34,00	60,00	9	9	Kjell Nero	41,30	1,41,30	9	8
14	Jörgen Nilsson	33,10	55,10	6	4	Torbjörn Åhman	54,50	1,45,00	10	9
3	Lukas Peterson	37,40	58,15	11	7	Gustav Peterson	54,55	1,53,10	13	10
6	Maria Passby	62,50	60,50	15	12	Peter Miketinac **	36,10	1,37,00	4	11
9	Kjell Månsson	57,20	85,20	14	14	Ingmar Eriksson **	41,30	2,06,50	8	12
15	Håkan Forsman	56,20	78,00	13	13	Morgan Olausson **	77	2,35,00	14	13
10	Lena Henriksson *	32,30	68,30	4	15	Johan Håkansson	35,55	1,44,25	2	14
5	Teres Gustavsson	31,00	58,00	1	5	Thomas Jonnesson	ej start	ej start	ej start	ej start

Träning och tävling i
JANUARI

<i>datum</i>		<i>ansvarig</i>	<i>start</i>
TIS	1		
ONS	2	Löpteknikträning (enl Micha) Brunnsvallen	Magnus 18:30
TORS	3	Nattcup Karlsnäs	Per E 18:00
FRE	4	Innebandy Fredriksbergsskolan	18:45
LÖR	5		
SÖN	6	Hemlängtan Karlsnäs	Tompa 10:00
MÅN	7	Styrketräning, gym	18:00
TIS	8	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/ 18:00/19:00
ONS	9	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Löpteknikträning (enl Micha) Brunnsvallen	Oskar 18:30
TORS	10	Löpträning med lampa Karlsnäs	Ingemar 18:00
FRE	11	Innebandy Fredriksbergsskolan	18:45
LÖR	12		
SÖN	13	Hemlängtan Karlsnäs	Chrille 10:00
MÅN	14	Styrketräning, gym	
TIS	15	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/ 18:00/19:00
ONS	16	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Löpteknikträning (enl Micha) Brunnsvallen	Togge 18:30
TORS	17	Nattcup Karlsnäs	Per E 18:00
FRE	18	Innebandy Fredriksbergsskolan	18:45
LÖR	19	OL-teknikträning	Leo
SÖN	20	Hemlängtan Karlsnäs	Togge 10:00
MÅN	21	Styrketräning, gym	
TIS	22	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/ 18:00/19:00
ONS	23		
TORS	24	Löpträning med lampa Karlsnäs	Kjell N 18:00
FRE	25	Innebandy Fredriksbergsskolan	18:45
LÖR	26		
SÖN	27	Hemlängtan Karlsnäs	Tobbe 10:00
		Årsmöte	14:00
MÅN	28	Styrketräning, gym	
TIS	29	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/ 18:00/19:00
ONS	30		
TORS	31	Nattcup Karlsnäs	Per E 18:00

Träning och tävling i
FEBRUARI

datum			ansvarig	start
FRE	1	Innebandy Fredriksbergsskolan		18:45
LÖR	2			
SÖN	3	Hemlängtan Karlsnäs	Tobbe	10:00
MÅN	4	Styrketräning, gym		18:00
TIS	5	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/	18:00/19:00
ONS	6	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Micha-träning (löpteknik) Brunnsvallen	Micha	18:30
TORS	7	Löpträning med lampa Karlsnäs	Ingmar	18:00
FRE	8	Innebandy Fredriksbergsskolan		18:45
LÖR	9	OL-teknikträning	Leo	
SÖN	10	Hemlängtan Karlsnäs	Träningshelg	10:00
MÅN	11	Styrketräning, gym		18:00
TIS	12	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/	18:00/19:00
ONS	13	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Micha-träning (löpteknik) Brunnsvallen	Micha	18:30
TORS	14	Nattcup Karlsnäs	Per E	18:00
FRE	15	Innebandy Fredriksbergsskolan		18:45
LÖR	16			
SÖN	17	Hemlängtan Karlsnäs	Oskar	10:00
MÅN	18	Styrketräning, gym		18:00
TIS	19	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/	18:00/19:00
ONS	20	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Micha-träning (löpteknik) Brunnsvallen	Micha	18:30
TORS	21	Löpträning med lampa Karlsnäs	Ingmar	18:00
FRE	22	Innebandy Fredriksbergsskolan		18:45
LÖR	23	Vårhandicapen		
SÖN	24	Hemlängtan Karlsnäs	Chrille	10:00
MÅN	25	Styrketräning, gym		18:00
TIS	26	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/	18:00/19:00
ONS	27	Veteranträning på Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Micha-träning (löpteknik) Brunnsvallen	Micha	18:30
TORS	28	Nattcup Karlsnäs	Per E	18:00

SKIDOR OCH FRIDROTT

Skidor

När detta skrives den 17 december är det någon köldgrad och jorden börjar tjäla till ordentligt så det ett prima underlag för att den snö som meteorologerna utlovat till dagarna före jul. Måtte de få rätt. Det hade insmugit sig en del felaktigheter i decembernumret. Här följer rättelse samt komplettering av programmet.

Lövhultsloppet, Nässjö SKI, Lövhult

Detta långlopp skall även gälla som DM 50 km för Blekinge istället för Njudungsloppet. Dag: söndag 27 jan. (Fel datum i decembernumret).

Klasser i DM

H17-20, H21, H35, H40-70 (5-årsintervaller)
Klasser och längder utom DM enligt decembernumret.
Anmälan till Tommy senast 18 jan.

Elljuslopp, FK Vittus, Bastasjö

Dag: Torsdag 7 feb.

Stil: Klassisk

Klasser:

12 km H21, H35, H40, H50, H60, Motion

8 km D21, H17-20, Motion

4 km D35, D17-20, D15-16, H15-16

2 km D13-14, D12, H13-14, H12

Anmälan senast den 4 feb.

DM i skidororientering, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Söndag 17 feb kl 10:00

Stil: Klassisk i uppkörda spår, i övrigt fri.

Klasser:

DM 7 km H21, H35-70 (5-årsintervaller)

DM 7 km D21, D35-D65 (5-årsintervaller)

JDM 7 km 7 km H17-18, H19-20, D17-18, D19-20

UDM 3 km 3 km H13-14, H15-16, D13-14, D15-16

UDM 1,6 km H10, H11-12, D10, D11-12

Motion 3 km H/D alla åldrar

Anmälan senast den 15 feb.

Njudungsloppet

Enl decembernumret förutom DM Blekinge.

Vasaloppsveckan

Anmälningstiden har gått ut för samtliga Vasaloppsaktiviteter. Direktanmälan kan göras vid nummerlappsutdelningen senast kl 18:00 dagen före resp lopp. Vasaloppet är sedan länge fulltecknat. Tjejvasan lär också bli fulltecknad. Övriga lopp brukar alltid ha platser till direktanmälan. Upplysningar: Tommy Hammar tel 0457-457 451

Träningsider

Tisdagar	Fredriksbergsskolan Kl 18:00 Löpträning Kl 19:00 Gymnastik
Torsdagar:	Karlsnäs kl 18:00 Skidåkning Vid barmark löpning/skidgång
Söndagar:	Karlsnäs kl 9:45 Samling kl 9:30 Skidåkning Vid barmark löpning/skidgång

Friidrott

Vi presenterar här de prioriterade tävlingar för år 2002 som Du har rätt att få start och resebidrag till enl gällande regler.

Prioriterade tävlingar för år 2002

DM terräng kortdistans UF Contact.....	ons 18 sept
DM terräng klassisk distans	ons 17 april
SM. VSM terräng Filipstad	lör-sön 27-28 april
VSM arena löpning Sundsvall	fre-sön 26-28 juli
VDM arena löpning 200m 1500m Kyrkhult	ons 19 juni
VDM arena löpning 100m, 400m IF Udd	tis 25 juni
VDM arena löpning 800m, 5000m IF Gnistan ...	tis 20 aug
VDM arena löpning 10 000m Team Blekinge .	ons 25 sept
Ryssbergsloppet	långfr 29 mars
Växjöloppet	tis 1 maj
Göteborgsvarvet	lör 11 maj
Avvestaloppet	
Våruset	
Allö Runt Kristianstad	fre 7 juni
Stockholms Maraton	lör 8 juni
Bromölla Halvmaraton	lör 29 juni
Kristianopol Runt, VDM Maraton prel	lör 6 juli
Viktorialoppet Borgholm	sön 14 juli
Östersjöloppet Karlshamn	lör 20 juli
Kalmar Marknadslopp	fre 19 juli
Ölands Maraton	lör 10 aug
Gränumsloppet	sön 4 aug
Tjejmilen Stockholm	sön 25 aug
Väckelsångloppet	sön 25 aug
Järnvägsloppet DM, VDM Halvmaraton	sön 8 sept
Hässleholmsloppet	sept
Stockholmsloppet Halvmaraton	sön 8 sept
Septemberloppet Bromölla prel	sön 15 sept
Brunnsjoggen	sön 6 okt
Lidingöloppet	lör 5 okt
Salsjöloppet	lör 21 sept
Silpingelloppet	sön 3 nov
Jämjömaran	lör 9 nov
Skinkloppet Gränum	sön 1 dec
Sylvesterloppet Olofström	mån 31 dec

Stafetter

Karlskrona Runt prel	maj
Pingstafetten Brittatorp	mån 20 maj
Järnvägsloppet 5-mannastafett	sön 8 sept

Annons

Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag den 11 jan 19:30.

HÖSTHANDICAPEN

9 december 2001

Hösthandicapen är avgjord. Vi tackar Peter för en otroligt fin tävling. Suverän terräng och kanske det allra finaste TC jag varit på. Till och med en viss norrlänning tyckte att det var fin terräng. Dessutom är det inget snack om vem som är bäst i ROK just nu. Grattis Chrille! Ett grattis också till Ronnie och Lukas som vann mellanbanan och korta banan.

Torgny Lindström

Banläggare: Peter Miketinac

Karta: Särtryck Møljerud, Norr Stensjön

Resultat:

7,0 km		Löptid
1. Christian Håkansson	0.00	39.05
2. Torgny Lindström	1.09	41.44
3. Oskar Håkansson	1.16	42.21
4. Jon Engkvist	1.17	40.52
5. Kjell Nero	1.19	47.54
6. Rune Bengtsson	3.00	67.05
7. Peter Wilhelmsson	3.28	43.33
8. Torbjörn Åhman	3.32	55.07
9. Håkan Forsman	3.41	55.16
10 Per Holmberg	3.43	66.48
11 Kjell Månsson	6.36	66.11
12 Gustav Näsman	9.15	53.50

4,0 km

1. Ronnie Persson	0.00	44.32
2. Lena Henriksson	4.50	37.22
3. Gustav Pettersson	9.42	46.10
4. Maria Passby	11.51	59.23
5. Lars Martinsson	17.16	55.48
6. Barbro Cassing	42.28	98.00

2,3 km

1. Lukas Pettersson	21.52
2. Agneta Pettersson	49.39

KARLSNÄSTOMTEN

Vid nyårsskiftet ligger ett tjockt snötäcke runt Karlsnäsgården, men spåren i snön avslöjar en hel del aktiviteter som ägt rum under föregående år.

- utmed Ronnebyån finns spår av tippare, som trampat runt kring informationstavlorna.
- i skogen finns hoppspår efter kaniner, orienterare och rådjur
- runt skidboden leder dubbla skidspår, som böljar fram i terrängen
- och inne i trädgården kan man finna tydliga spår från tomten, den riktiga "Karlsnästomten" och här nedan kan Du få en liten förklaring till vad han sysslar med.

Midvinternattens köld är hård
stjärnorna gnistra och glimma
allt synes tyst i vår ROK-gård,
det är långt efter arbetstimma.
Alla dragit hemåt till landet och stan
tomten går sin runda som han är van.
Vinden rycker i hans slitna kappa,
när han närmar sig gårdens trappa

Han står så grå vid sin ROK-dörr,
i snön har spår bildat mönster.
Tittar som så många vintrar förr,
upp emot Karlsnäsgårdens fönster.
Tomten tänker på klubbens väl och ve
Han grunnar på dess framtid, vad ska ske?
Det känns så svårt att om nya tider spörja,
men om alla hjälps åt, skall väl ingen sörja!

Han spejar genom ett fönster in,
seniorernas tomtar om fåglar språka,
de arbetar idogt med läxan sin,
det gäller rätt analys av båd' fink och kråka!
Tomtemor Britt-Marie har kaffet klart,
och tiden den flyr med väldig fart.
De verkar alla ha det gott, hans vänner,
man munhuggs, stojar i sämja god, han känner!

Snart tyst står gården och nejden all,
världen därute syns frusen.
Blott ROK:s tomte utför sitt kall,
att värna och vakta kring husen.
Tomten lyssnar och som i en dröm,
han tycker sig höra tidens ström.
Ser uppåt mot Karlsnäs loft, hans fäste
likt en fågel han uppsöker nu sitt näste

*Ovanstående vers deklamerades av "senioren"
Holger Johansson, vid onsdagsgruppens
fågelkursavslutning 19 dec.*

Rune Bengtsson

BINGO-LOTTO

Instruktioner

Den som står först med fet stil ansvarar för att det fungerar. Försäljning mellan 09.30 och 13.30. Viktigt att ni står denna tiden!

Lotterna hämtar ni helst på Karlsnäs på torsdagskvällen. Kan ni inte då så gäller att ta kontakt med Britt-Marie om lämplig tid. (0457/13158).

Passa sedan denna tid, hon ska inte behöva sitta och vänta på er i flera timmar. Redovisning sker snarast till Sven-Åke. Lyckas ni inte sälja alla lotter måste ni lämna tillbaka minst 5 i nummerföljd och senast kl 1600.

OBS. Vi får inte sälja framför K-Marknad, Maxi eller Widenborgs.

Torgförsäljningen hösten 2001 / våren 2002

	<i>antal sålda Bingolotter</i>	<i>dubbellotter</i>	<i>färgfemmor</i>	<i>julkalendrar</i>
V34 Lars och Magnus Saager, Chrille, Torgny	115 st		0 st	
V35 Stellan S , Dan R, Torsten S, Bennie T	106 st		5 st	
V36 Stefan J , Bengt, Kristina, Anne och Veronica Aspvall	101 st		5 st	
V37 P-E , Eva, Mikaela Lögdberg, Arne Persson	91 st		9 st	
V38 Torbjörn Å , Daniel S, Gustav N	62 st		7 st	
V39 Agneta och Gustav Petersson, Maria och Malin P	101 st	15 st	7 st	
V40 Stig A , Håkan L, Sven-Gustav E, Inge P	118 st		10 st	
V41 Patrik , Magnus G, Per H, Erik H	86 st			
V42 Sven-Åke L , Kjell N, Bo-Gunnar O, Per M	150 st	25 st	16 st	
V43 Britt-Marie F , Barbro C, Ingrid N, Christina B, Piere R	106 st			
V44 Ingrid N , Lars M, Per E	56 st			(obs: helg; röda dagar)
V45 Ingmar E , Anna D, Per och Gustav Linde	76 st			
V46 Erik N , Anna Å, Ann-Christine N, Sara O	61 st			
V47 Jörgen N , Lennart och Pamela E	83 st			10 st
V48 Oskar H , Tomas J, Kjell N	49 st	12 st		10 st
V49 Stefan , Roland, Inga-Britt Karlsson, vakant				
V50 Jon , Therese, Barbro E, Sven G				
V51 Lennart S , Anders S, Daniel S, Ingela S, Rune B, Kjell M	264 st	9 st		
V02 Chrille , Johan, Oskar				
V03 Tomas J , Kent A, Ulf Söderstam				
V04 Kent T , Barbie, Maria S, Timofei S				
V05 Torgny L , Micha, Sergej, Sara O				
V06 Magnus S , Lars S, Daniel S				

ROK-KRYSSSET

NR 1

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2	■	■	■	■	■	■	■	■	■								■	■
3	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■
4	■		■	■	■	■					■		■		■		■	
5	■		■	■	■	■	■	■	■	■		■		■		■		■
6	■						■	■	■	■						■		■
7	■		■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■		■		■
8	■		■	■	■	■	■	■	■									
9	■		■	■	■	■	■	■	■		■		■	■		■	■	■
10	■		■	■	■	■							■	■		■		■
11	■		■	■	■	■		■	■	■	■		■	■		■		■
12									■	■	■		■	■	■	■		■
13	■	■	■	■		■	■		■									■
14	■	■	■	■		■	■		■	■	■		■	■	■	■		■
15	■						■		■	■	■		■	■	■	■		■
16	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■		■
17	■											■	■	■	■	■	■	■
18	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

VÅGRÄTT

- A12. plats för KM klassisk
- B6. webmaster
- B15. har taggar
- B17. triangel
- G4. orange och vit
- G10. kräver vit mark
- J2. vinnare KM klassisk
- J8. tidning
- J13. arrangerade Peter
- K6. bra att ha vid natt-OL

LODRÄTT

- B3. spel
- E12. svart prick
- G10. faller från skyn
- H12. minitävling i mörker
- J7. bildar skog
- K4. slutet på OL-bana
- L8. klubbens centrum
- M4. plats för styrketräning
- O2. runt den 13:e december
- Q4. övas på tisdagar
- Q10. visar riktningen



ROK- BLADET



E-post: rokbladet@swipnet.se

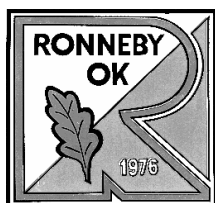
Manusstopp: Sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är *den 31 januari*. Var god respektera detta datum!

Material: Material som önskas insatt i ROK-bladet mailas till ovanstående adress eller skickas till:

Per Holmberg, Älgbacken 5c, 372 34 Ronneby

Om du har tillgång till en dator och skickar med snigelpost vill vi mer än gärna ha det på diskett. Mindre saker går dock bra att lämna handskrivet om du textar tydligt.

Tryck: Philanders Grafiska, Karlskrona



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

Adress: Ronneby OK
Box 44,
372 21 Ronneby

Postgiro: 24 41 86 - 3

Bankgiro: 274 - 6964

Bankkontonummer: 7358 21 39026

Organisationsnr: 835600-2173

Föreningsnummer: 3390

Klubbkod Vasaloppet: 11140

Bingolottsnummer: 129-084

Klubbgård: Karlsnäsgården
Telefon: 0457-460 016
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

Medlemsavgifter 2001: Ungdom 75 kr, Över 21 år 150 kr, Familj 300 kr,
Stödmedlem 100 kr

ROK på Internet: <http://www.rok.nu> E-post: rok@rok.nu

Månadens Ros



Under december månad har en rad fina klubbarrangemang anordnats. Per Engkvist, KM klassisk distans, Peter Miketinacs fantastiska hösthandicap och toppen av alla dessa arrangemang kom vid luciakavlen där Karlsnässkogen myllrade av ungdomar, motionärer och elit. Månadens Ros går till

Pelle Svensson

som traditionsenligt håller sin gedigna Luciakavle!

STYRELSE 2001

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12	Hallabro	0457-451 326
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10	Br. Hoby	0457-804 04
Kassör	Maria Passby	Ö. Brunnsvägen 59	372 36	Ronneby	0457-107 15
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Ringgatan 2	372 32	Ronneby	0457-666 36
Träning & Tävl.	Erik Nordström	Södra JönsDavidsg.	372 36	Ronneby	0457-103 01
Ungdom	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8c	372 32	Ronneby	0457-155 80
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Karlsnäs	Gustav Fredriksson	Hjälmsa 2032	370 10	Br. Hoby	0457-811 26
Ledaransvarig	Christina Båth	Torholmsvägen 18	372 74	Ronneby	0457-312 12

Några andra funktionärer

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0457-666 36
Lotteriansvarig	Sven-Å Lindström	0457-152 90
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11
	Lennart Persson	0457-314 08
Mediakontakter	Christer Svensson	0454-613 59
Märkesombud	Gunnar Karlsson	0457-164 71
ROK-Bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Åsa Lannersjö	0457-666 36
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Reseledare	Yngve De Bourg	0455-498 52
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66