

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Kanonen är laddad!

...men vart har kylan tagit vägen?



ROK-bladet testar datorspelet Catching Features



Vad är det egentligen för orienteringsspel Togge sitter och spelar på sin dator om dagarna? Hur kul är det egentligen? Kan man lära sig något om verklig orientering genom att spela ett dataspel? Är det här något för Per Engkvist? ROK-bladet har svaren!

Ledare

Som nyvald ordförande i Ronneby OK skrev jag:

"Framtiden kommer av sig själv men framstegen måste vi göra själva. För att klara detta krävs det Först Eftertanke och sedan Hårt Arbete. Nu hugger vi i, både ledare och aktiva!"

Jag tycker att vi huggit i ganska rejält!

Många säger att man inte skall ge några nyårslöften för man håller dem inte ändå. Jag tror inte det är svårare att hålla löften vid nyår än det är resten av året. Veldig många tror inte på tomten men önskar sig ändå presenter av honom! Har ni också märkt att tomten år efter år delar ut presenter även till de som inte tror på honom!?!

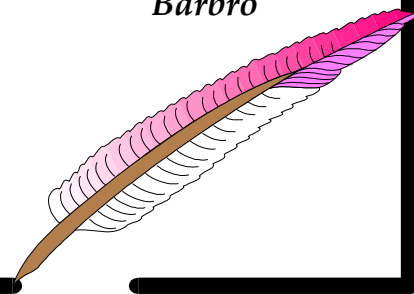
Jag tror på medlemmarna i Ronneby OK och har en önskelista. Jag önskar att vi blir ännu flera som vill vara med och ta en del ansvar så att vi kan fortsätta att utveckla klubben med kvalitet och engagemang. Vi har på de 28 år klubben funnits byggt upp en mycket fin verksamhet. Det känns härligt att ha delaktighet i det. Vi tittar på myrorna och tar några strån var så kan vi åstadkomma en rejäl "stack".

Ett Stort Tack

*för många värdefulla insatser under året som gick
och en önskan att vi alla får ett riktigt*

Gott Nytt År 2005

Barbro



Välkommen till

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

Styrelsen

Nu är det *äntligen* dags för...



Årsfest!

Lördagen den 5:e februari

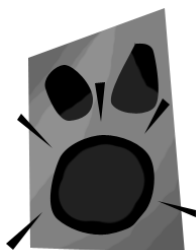


Ronneby OK hälsar alla medlemmar välkomna till en extra spännande årsfest vid **Möljeryd bygdegård!** Kom och upplev en kväll med mingel, spex, mat, underhållning och dans!

17:00 öppnar vi upp med en halvtimme mingel innan **spexet** drar igång vid 17:30. Spexet beräknas pågå en timma och därefter är det matdags. Det går givetvis bra att komma enbart för att se på spexet.



19:00 serveras buffé. Till maten finns det vatten, läsk och lättöl. Annan dricka tar var och en med sig själv.



Priset beräknas hamna runt **130 kr** för vuxna och **80 kr** för barn, men som vanligt kan det ändras beroende på antalet anmälningar.

Anmälan görs senast den **30/1** till någon i trivselgruppen eller via vår hemsida. Om intresse finnes kommer vi att ordna en buss som går till och från festen.

Tips: På hemsidans startsida kan man numera följa hur många anmälningar vi har fått in. Det är redan över 25 st!



Varmt välkomna önskar trivselgruppen!
(Kicki 16232, Lena 10295, Johan 26932, Erik 27000)

Ungdomssidan

Nytt år och äntligen går vi mot ljusare tider igen. För att vi ska komma i form till tävlingarna i vår så gäller det att hålla (eller för en del kanske komma) igång med träningen. Vi kommer att göra en hel del ändringar detta år när det gäller nybörjarträningarna på måndagarna i vår. Istället för att dela in grupperna efter ålder kommer det att ske efter kunskap och färdighet. Målet är att det ska bli mer homogena grupper och att allt eftersom man blir bättre ska man vandra upp i kunskapsgrupperna. Mer om detta kommer i senare information.

Även tisdagarna nu i vinter kommer vi att ändra lite på. Den yngre gruppen kommer även i fortsättningen ha träning varannan tisdag men då tillsammans med de större. Det kommer då vara övningar som passar alla i gänget.

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.

Tävlingsprogrammet för 2005 ser ut som följer:

21-22/1	Vintersamling	Vittus
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.

BLOF:s ungdomsträningar

Det kommer nästa år även att arrangeras några gemensamma teknikträningar.

12/2 Ronneby

12/3 Orion

4/6 Skogsfalken

BLOFs ungdomsträningar riktar sig till de ungdomar som klarar 14-16-banor. Det ska vara heldagsaktiviteter, med en aktivitet på förmiddagen och en på eftermiddagen. Den ena aktiviteten ska vara träning och den andra kan vara träning eller t.ex. någon föreläsning. Det blir gemensam lunch mitt på dagen. Föranmälan med tanke på mat och kartor. Anmälan ska vara arrangörsklubben tillhanda senast tisdagen i samma vecka som träningen är. Dagen kostar 50:-/dag och person och detta ska täcka mat och kartor.

Ungdomskommittén

Meniskoperation och ismås

Av Håkan Forsman.

Jag har orienterat sedan barnsben. Benen har sprungit åtskilliga mil i all möjlig terräng och på hårda vintervägar. Jag har inte haft några direkta skador, ty min löpträningsdos har aldrig varit något att skryta med. Ankan och jag har jämfört vår respektive träning på 80-talet. Hon kunde träna upp till 10-12 mil per vecka medan jag som högst sprang 7-8 mil! På den tiden fanns inte de löparskor som numera tillverkas. Stötdämpningen och stödet i de då befintliga skorna var undermåliga. När min träningsdos ökade, fick jag ofta ont i knäet. Menisken tålde inte de omilda stötarna från långa hårda löppass.



Under 5-Dagars i somras fick jag ont i knäet. Det gick bra att springa, men rörligheten var begränsad. Jag kunde t.ex. ej böja underbenet så långt bakåt. Likaså hade jag ont på knäets insida. Typisk inre meniskskada. Under hösten blev det värre, jag kunde inte löpa. Jag vilade veckovis och kunde sedan springa tills menisken ånyo låste mitt knä.



Roland Edvindsson brottades med samma meniskproblem och han vägledde mig till en ortoped på Kärnansjukhuset i Helsingborg. Rolle var trött på väntetiden i Blekinge och sökte andra alternativ. Han tipsade alltså mig

och jag var snabb att beställa tid för undersökning. Från besöket till operation blev endast 10 dagar! Kanske berodde det på mitt smickrande leende och ögonflirten till läkarsekreteraren som skötte bokningen (eller såg hon desperationen i mina bedjande ögon).

Ankan var med som chaufför på operationsdagen och satt snällt i väntrummet. Kanske satt hon och filade på en sång till spexet på årsfesten.



Ingreppet skedde med arthroskopi under lokalbedövning. Jag kunde följa det hela i samma monitor som ortopederna opererade efter. Man kunde se hur det såg ut inne i knäet, mellan underbenen och lårbenen. Saltlösning sprutades in och benet bändes än hit och än dit för att ledsprickan skulle öppna sig. Korsbandet passerades och den inre menisken zoomades in. Där hängde slamsor och man såg tydligt hur skadad den var. Läkaren frågade muntert om jag inte hade sprungit efter det att menisken blivit skadad? - Jo, så var det. Jag minns speciellt 25-manna i höstas. Jag vilade i en månad får att kunna vara med. Knäet kändas bra innan och under loppet, men efteråt kunde jag knappt gå!

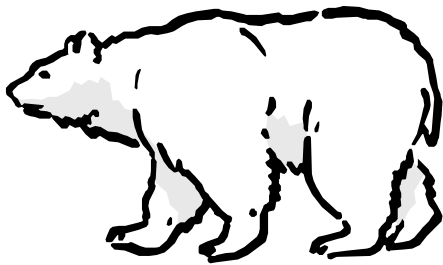
Nåväl, operationen fortsatte med att slamsor av den skadade menisken klipptes bort. Den friska återstoden skyntades efter åtskilliga klipp av operationstången. Till slut låg menisken fri från skadade bitar! Vilken härlig känsla att se hur "det onda i knäet" eliminerades.

Rehabiliteringen får ta den tid den behöver. Träningen kommer att ske väldigt försiktigt. Valet av skor är av stor vikt. Bra stötdämpning och pronationsstöd för att skona menisken i fortsättningen.

Att själv sätta sig i en bil och köra efter ingreppet, var förbjudet. Därför var Ankan alltså med. Jag låg i baksätet med benet över ryggstödet.

Vi delar intresset för fåglar och natur med flera andra Rokare. Att uppleva något speciellt är en krydda i livet. På hemvägen ringde jag till en telefonsvarare för fågelobsar. Kanske fanns det något roligt att se på vägen hem? Under hösten har det setts en Ismås både i England och Norge. För några dagar sedan hade några fiskare på västkusten, sett en vit annorlunda mås ute på havet. Skådare fick reda på detta och funderade om det inte kunde vara en Ismås. Intresset för denna raritet är stort och flera skådare ägnade helgen åt att spana över havet på västkusten efter denna läckra fågel.

När jag nu ringde "svararen" rapporterades det att en Ismås sågs i Lerkils hamn på Onsalalandet! Endast 20 mil från oss!!! Ismåsen naturliga hem är annars nordpolens isar!! Den lever av vad som isbjörnarna lämnar efter sig! Jag frågade försiktigt Ankan om vi skulle köra och titta på Ismåsen. Hon sade diplomatiskt att dagen "var min". -Jag fick bestämma!! Vad tror ni det blev? Det var tur att Ankan



körde. Hade jag suttit bakom ratten hade min iver kramat varenda hästkraft ur bilen och alla möjliga hastighetsbegränsningar hade överskridits. En 20 år gammal dröm var nära att bli infriad : Att få uppleva en ISMÅS. Tiden var knapp. Ljuset faller tidigt i december. Det var dock en solig dag och ljuset dröjer kvar några minuter extra på västkusten. Bilen åt mil efter mil och till slut närmade vi oss Lerkils hamn. Solen höll på att gå ned. Flera skådare stod ute på hamnpiren . Jag hoppade ur bilen och fick se en kritvit mås sitta längs ut på piren. Den avtecknade sig fint mot de svarta stenarna. En dröm gick i uppfyllelse. Vi var ganska svagt utrustade med optik , endast en liten handkikare. Skulle jag behöva gå ända ut på piren med mitt nyopererade knä? Det tog dock endast någon minut tills att Ismåsen lyfte från piren och flög iväg ! Ankan klev ur bilen och fick se den flyga. Snopet, skulle den försvinna innan vi hade fått njuta av upplevelsen ? Men ack nej. Fågeln lyfte bara för att lämna piren och flyga mot den plats vi stod! Det kändes som att den ville flyga oss till mötes när vi kom! Kanske kände den kraften i vårt längtan? Ismåsen svepte fram och tillbaka framför oss. Till slut satte den vackra fågeln sig på 10 meters avstånd!! Ingen rädsla för människor inte. Den lever ju annars bland Isbjörnar! Vad är människor för någonting? Vi fick verkligen njuta av denna säregna fågel på nära håll. Två lyckliga orienterare med specialintresset fåglar, kunde vända hemåt efter att ha skojat lite med Frida och Lina i Göteborg genom att busringa. Tror ni att de trodde på att vi var någon mil ifrån dem för att "titta på en fågel"?

Januari

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Hemlängtansträning från Jakobstorp, saml Karlsnäs 09:30	Håkan F	
03			
04	Löpträning/ innebandy Snäckebacksskolan 18:00/19:00	Johan/Christian	
05	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
06	Trettondedag jul		
07			
08	Barnens Vasalopp Karlsnäs 10:00 Holavedsloppet, Huskvarna	Tommy	
09	Hemlängtansträning från Hjortseryd, saml Karlsnäs 09:30 Skidträning Karlsnäs 09:30	Tompa Tommy	
10			
11	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
12	Veteranträning Karlsnäs 11:00 Elljuslopp, Brittatorp	Tommy	
13	Löpträning m lampa Brunnsvallen 18:00 Skidträning Karlsnäs 18:00	Gustav N Tommy	
14			
15	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00 DM-skidor, OK Vilse 87, Komperskulla	Tommy	
16	Hemlängtansträning från Långgöl, saml Karlsnäs 09:30 Skidträning Karlsnäs 09:30	Peter H Tommy	
17			
18	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
19	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
20	Löpträning m lampa Brunnsvallen 18:00 Skidträning Karlsnäs 18:00	Gustav N Tommy	
21			
22	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00 Träningshelg Karlsnäs DM Parstafett, OK Dacke	Tommy	
23	Träningshelg Karlsnäs Hemlängtansträning från Hulta, saml Karlsnäs 09:30 DM Skidor, Ronneby OK, Karlsnäs	Ann-Christin N Tommy	
24			
25	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
26	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
27	Löpträning m lampa Brunnsvallen 18:00 Skidträning Karlsnäs 18:00	Gustav N Tommy	
28			
29	Cycling (spinning) Ron Sportsclub 09:00 Dackefejden, Rydaholm	Tommy	
30	Hemlängtansträning från Silpinge, saml Karlsnäs 09:30 Skidträning Karlsnäs 09:30	Jörgen N Tommy	
31			

Februari

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

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-01-03.
Senaste versionen av kalendern finns på: www.rok.nu

ROK-bladet testar: Catching Features

Vad är det egentligen för orienteringsspel Togge sitter och spelar på sin dator om dagarna? Jag bestämde mig för att ta reda på det och gick in på www.catchingfeatures.com för att ladda hem demoversionen (en nedbantad version av spelet, som gör det möjligt att testa spelet gratis innan man köper den fulla versionen). Filen man måste ladda hem är inte större än 6 megabytes, så har man bättre uppkoppling än modem så ska det inte ta speciellt lång tid att få hem den.

På hemsidan står det att man behöver en dator av typen Pentium III med en klockfrekvens på minst 450 MHz för att kunna spela Catch Features, men personligen tycker jag det verkar behövas åtminstone 1 GHz för att allt ska fungera bra.

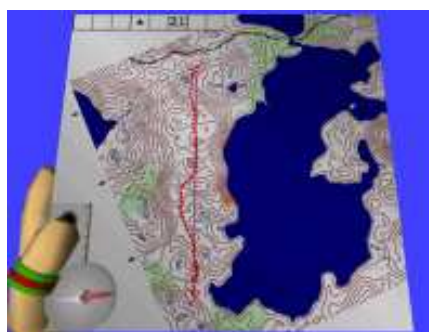
Ja, det här är alltså ett dataspel som simulerar orientering i en 3D-värld. Precis som i verklig orientering går det ut på att hitta kontroller med hjälp av karta och kompass. Skillnaden här är att du tar dig fram i skogen med hjälp av mus och tangentbord istället för med dina egna ben.

När man kommer in i spelet för första gången måste man skriva in namn, klubb, nationalitet och klass. Det finns även möjlighet att bestämma hur tävlingsdressen ska se ut.

Sedan måste man välja en karta att springa på. I demoversionen finns det bara två att välja på, en lätt nybörjarkarta och en lite svårare. För varje karta finns det också ett antal banor av olika längd och svårighetsgrad.

Då var det dags att köra igång. Plötsligt står man ute i skogen helt ensam. På skärmen finns en räknare som räknar ned från 10. När den har räknat ned så kan man börja röra sin löpare med piltangenterna. Space-tangenten är viktig, det är med den som du får upp kartan. Kartan täcker hela skärmen och ser ut precis som de kartor vi använder i verklighe-

ten. Man måste alltså välja om man ska se antingen kartan eller terrängen, det går inte att se bägge samtidigt. Det går dock bra att springa samtidigt som man tittar på kartan, men då skakar kartan så mycket att det blir väldigt svårt att läsa den och så finns ju risken att man springer in i ett träd.



Väldigt lik en riktig karta.

På tal om träd – se upp för dem! Skulle man råka springa in i ett, så blir man knockad och tvingas ligga utslagen på marken i en eller ett par sekunder. Man tjänar mycket tid på att undvika träden.

Hastigheten löparen håller beror helt och hållet på terrängen. I grönområden och uppförsbackar går det väldigt sakta, medan man får en väldig fart i nedförsbackar och på stigar. Det handlar alltså mycket om att, precis som i verkligheten, hitta ett vägval där man kan hålla hög hastighet hela tiden. Om du vill snabba upp din löpare ännu mer så finns möjligheten att ta ett litet skutt över långsam terräng, som t.ex. smala vattendrag.



Den här kontrollen var inte lätt att hitta.

Första gången jag spelade var jag lika vil-sen som jag skulle ha varit om jag tvingades springa ensam på "Långa natten". Men nu när jag fattar hur man passar kartan efter kompassen, så kan jag hitta till många kontroller utan problem även i högt tempo. Tittar man ofta på kartan så är det svårt att gå vilse, för här stämmer kartan perfekt med terrängen vilket ju inte alltid är fallet i verkligheten. Man tappar dock väldigt mycket tid när man tar fram kartan, så det gäller att minimera tillfäl-lena till så få som möjligt. Det är med andra ord extra bra med ett gott kartminne i det här spelet.

Spela på Internet

Om man tröttnar på att spela ensam så finns möjligheten att spela mot andra spelare på Internet. Det finns ett par hemsidor som or-ganiserar tävlingar flera gånger i veckan. Tä-vlingarna går ofta på kartor som spelare har gjort själva i en editor. Många lägger in kar-tor tagna från verkligheten.

Fransmannen Thierry Guergiou är en av många duktiga orienterare som spelar Catching Features på Internet och han sägs vara lika bra på spelet som han är i verklig orientering.

Förbättrar ditt kartminne

Jag tror faktiskt man kan ta med sig lite av det man lär sig i Catching Features till verk-lig orientering. Framförallt tror jag att man för-bättrar sitt kartminne om man spelar mycket. Allt går mycket fortfarare i spelet så det gäl-ler att man är kvicktänkt. Kanske kan man även lära sig något om att ta rätt vägval, men den frågan överlåter jag till någon bättre orien-terare än mig själv att svara på.

Om Catching Features inte hade haft något med verklig orientering att göra så är det väl lite märkligt att de bästa orienterarna är bäst även på spelet?

Är spelet något för Per Engkvist?

Nja, det här är nog inget för Per Engkvist el-ler någon annan av de äldre löparna i klub-ben. Orienterings tävlingsformer blir bara kortare och kortare och numera behöver man inte ens röra sig en meter, menade Per och pekade på Togge under årets tävlings-planering. ;-)

Men man måste förstå att Catching Features inte är (och heller aldrig kommer att bli) nå-got som ersätter vanlig orientering. Det är ju dock så att man inte kan träna mer än ett be-gränsat antal timmar löpning/orientering varje dag, och eftersom ett dataspel inte sliter så värst mycket på kroppen, så kan man spela det efter den vanliga träningen och ta det som ett teoripass.

Bättre att spela ett dataspel som handlar om orientering än spel där man går omkring och skjuter ihjäl folk!

Omdöme

Catching Features är ett annorlunda och ro-ligt spel. Användargränssnittet är lite krång-ligt, speciellt om man inte har spelat andra 3D-spel förut, men efter ett tag så sitter det.

Kul att man kan spela mot andra på Internet, vilket gör att livslängden för spelet höjs avsevärt.

Om någon är intresserad av att köpa spelet så kan man göra det på hemsidan som nämns i början av texten. Spelet kostar runt 250 kro-nor och i det priset ingår massvis med kartor.

Erik Heinemark



Fullversionen av spelet har nattbanor.

Skidor och friidrott

Skidor

När detta skrives den 27 december har vi ett par köldgrader men ingen snö. Spåren ligger välpreparerade och bildar ett perfekt underlag för den efterlängtrade snön. Vi har haft någon enstaka natt med tillräcklig kyla för snökanonerna, men ej nog stabilt för igångsättning av dem. Kylan bör hålla i sig åtminstone ett par dygn och framför allt skall inte väderrapporterna visa på regn och 6-7 plusgrader efter någon dag.

Före jul hade vi ett par dagar med 8-10 cm. natursnö. Lars Olof körde upp spår på gamla elljusslingan och nya konstsnöspåret. Vi fick verkligen ett test på hur åkvänligt och roligt det nya är. En del kompletteringar och rättelser av programmet vi presenterade i decembernumret följer nedan

Parstafett, OK Dacke

Dag: Lördag 22 januari
 Stil: Klassisk
 Klasser:
 Första start: D21 4 x 3 km.
 Kl 10:00 D40 4 x 3 km.
 D17-20 4 x 3 km.
 Motion 2 x 3 km. (ej DM)
 H15-16 2 x 3 km.
 D15-16 2 x 3 km.
 H13-14 2 x 3 km.
 D13-14 2 x 3 km.
 D11-12 2 x 1,5 km.
 H11-12 2 x 1,5 km.

Andra start H21 6 x 3 km.
 Kl 11:00 H40 6 x 3 km.
 H50 6 x 3 km
 H60 6 x 3 km.
 H17-20 6 x 3 km.
 H65 4 x 3 km.
 H70 4 x 3 km.

Samling: OK Dackes Klubbstuga
 Anmälan: Intresseanmälan till Tommy senast 18 januari. Tel 0457-451325.

Elljuslopp Alvesta SOK, Hanalövssprinten

Dag: Tisdag 8 februari

Klasser: H/D21	2 heat	ca 400 m	Fri stil
H/D17-20	2 heat	"	"
H/D15-16	2 heat	"	"
H/D13-14	2 heat	"	"
H/D11-12	1 heat	"	"
H/D9-10	1 heat	"	"

Vasaloppsklass H/D 10 km Klassisk stil
 Anmälan: Senast 1 februari.

Barnens Vasalopp 2, Ronneby OK, Karlsnäs

Dag: Tisdag 22 februari. (sportlovsveckan)
 Kan vi genomföra Barnens Vasalopp 1 som planerat den 8 januari ändrar vi aktiviteterna den 22 februari till en **skidans dag** med snö-stjärneprov, tävlingar med tidtagning för åldersklasserna 9-15 år Aldrar under 9 år åker utan tidtagning.

Korvgrillning, servering av nypon- och blåbärsoppa.

Vasaloppsveckan

Anmälningstiden har utgått för samtliga lopp. Vasaloppet och Tjejvasan är fulltecknade. Till övriga lopp kan direktanmälan göras vid nummerlappsutdelningen senast kl 18:00 dagen före respektive lopp. Till Vasaloppet och Tjejvasan (även övriga lopp) Kan eventuellt plats erhållas genom övertagande av plats från någon som tänker lämna återbud.

Upplysningar genom Tommy Hammar. Tel 0457-451325.

Tränings­tider

- Tisdagar: Fredriksbergsskolan
Kl 18:00 Löp­träning
Kl 19:00 Gymnastik
- Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00.
Skidåkning/löpning/
skidgång i backe.
- Söndagar: Karlsnäs kl 09:45.
Samling 09:30. Skidåkning/
rullskidor/löpning.

Täv­lings­an­mälare

- Skidor: Tommy Hammar 0457-451325
Friidrott: Bennie Torstensson 0457-17160

Annons

Skid- och Friidrottskommitten har möte på
Karlsnäs­gården torsdag 27 januari kl 19:30.



Välkommen till FöreningsSparbanken



i Ronneby - din bästa affär

Månadens Ros



Luciakavlen har blivit en fin tradition i klubben. Årets upplaga bjöd på fina banor och många deltagare i olika åldrar.

Månadens ros går till arrangören **Pelle Svensson!**



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 27 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
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