

Ronneby Orienteringsklubb Nr 6-7 sommar 2002

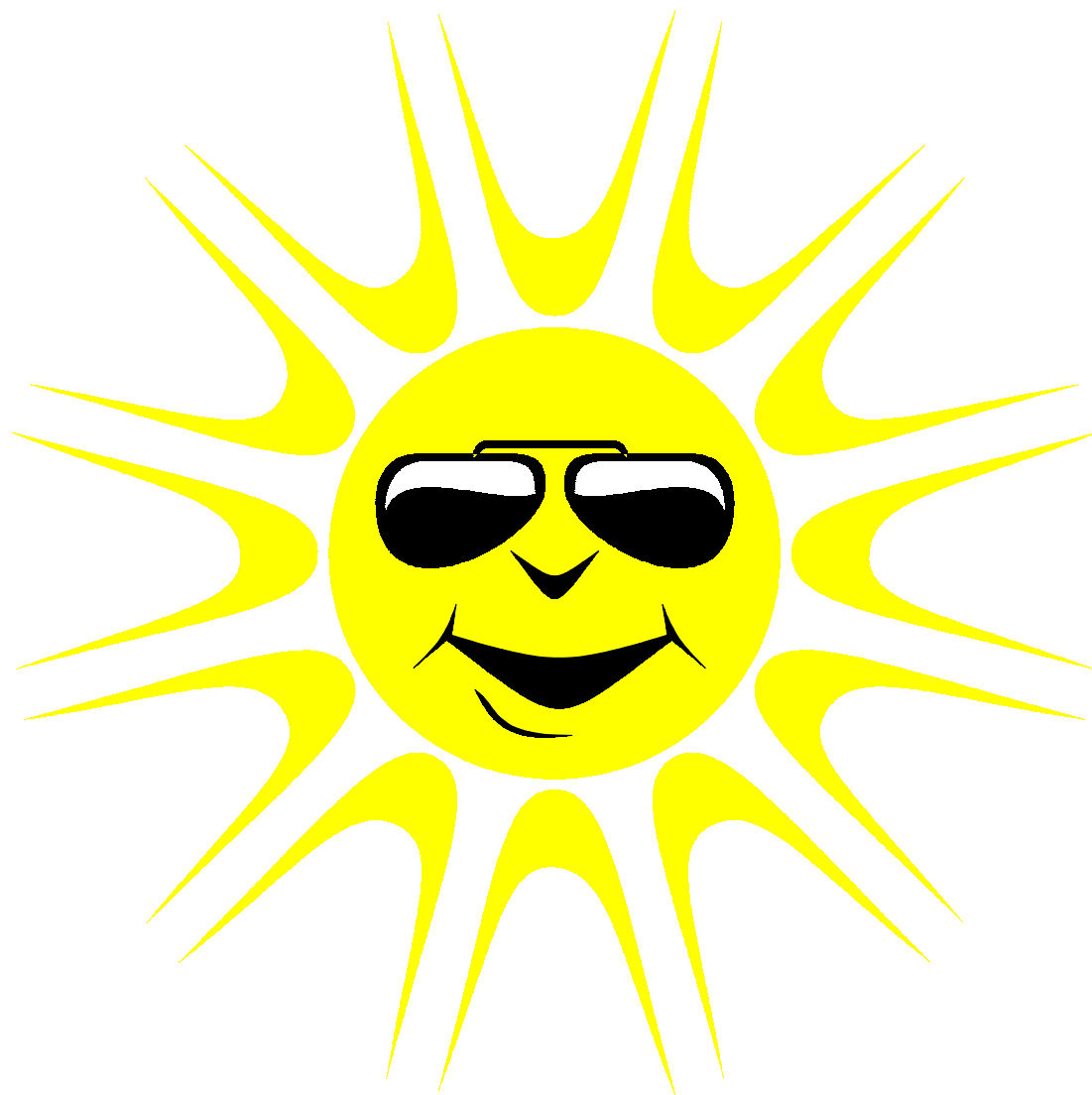
ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

GLAD SOMMAR!



.....

PS. Du missar väl inte Tjoget?



INNEHÅLL

Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida		1
Inledning	Barbro Engkvist	3
Ungdomssidan	Lennart Smedenmark	4 - 5
Kalendern	Per H + medlemmar	mitten
Skidor och friidrott	Inge Petersson	13 - 17
Bingolotto	Sven-Åke Lindström	18
Månadens ros	Torgny Lindström	sista

I detta nummer

Familjeläger	Jörgen Nilsson	5
Sälenslägret 2001	Oskar Håkansson	6 - 8
Tjoget 2002	Torgny Lindström	8
Info teknikträningar	Christian Håkansson	8
Tiomila 2002 resultat	Torgny Lindström	9
Sprint-KM	Per Engkvist	17

Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg



i Ronneby - din bästa affär

Den största utmaningen av alla

"Orientering handlar inte bara om att springa fort utan också med beräkning. Bra kondition är ett plus, men det räcker inte. Man måste ha uthållighet som en maratonlöpare, psyke som en samuraj och minne som en stormästare."

Uttryckt av känd sportkrönikör.

Tufft men ändå tryggt

Det är spännande att ge sig rakt ut i skogen och klara av att hitta kontrollerna på egen hand. Att lära sig lösa problem och hitta rätt har barn och ungdomar nytta av i många sammanhang, inte minst i skolan. Och äventyret gör upplevelsen extra rolig. Ensam eller tillsammans med kompisar, syskon eller föräldrar.

I veckan var jag "skugga" åt Linnea på ungdomsserien. Innan start sa hon "jag är inte så mycket nervös idag, förra gången var jag jättenervös" (hon hade "skugga" då också). Efter några kontroller konstaterade hon "jag måste lära mig gena i stället för att följa stigen hela tiden". Rakt in i skogen, blåbärsris upp över knäna, ormbunkar som räckte till örönen, hela skogen jätteblöt efter allt regnande. Efter ett tag hittade hon den – skärmen vid stenen! Ut till en stor stig och efter en stund var det dags att gena igen. Linnea konstaterade att hon inte var van vid sådan jobbig terräng. Vid nästa kontroll blir vi passerade av Ida och hennes "skugga". När det

bara var några kontroller kvar säger Linnea "det här blev ju en lyckad dag" och sedan talar hon om för mig att jag inte behövs längre och rusar mot sista kontrollen och vidare in i mål. Innan vi åker hem talar hon om att nästa gång skall hon springa ensam. Ibland känns det härligt att bli överflödig! Jag hade en härlig kväll och nu vet jag var man skall plocka blåbär när de blir mogna.

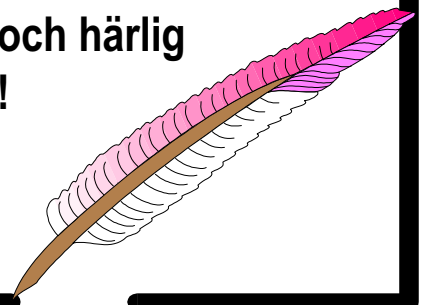
Varmt välkomna i vår verksamhet!

Även om nybörjarkursen tar en paus nu så hoppas jag att Ni föräldrar fortsätter stötta barnen och ungdomarna så att de kan fortsätta att träna tillsammans med oss. På tisdagarna finns banor för alla, även för er föräldrar. På torsdagar håller vi alltid till på Karlsnäsgråden. Passa på att gå tips-bingopromenad eller stavgång om ni inte vill springa.

Tack till Er föräldrar för att vi får låna Era barn och Stort Tack till alla Er som hjälpt till att genomföra vårens nybörjarorientering.

Ha en skön och härlig sommar!

Barbro



UNGDOMSSIDAN

Sommarlov

Sommarlovet närmar sig raskt och vi ändrar nu inriktning på våra ungdomsaktiviteter. Vi avslutar vårens aktiviteter med **K-Marknad Cup** måndagen 3 juni. En rolig, traditionell ungdomstävling i Brunnskogen. Tack till alla som hjälper till och inte minst till K-Marknaden som sponsrar med fika och priser.

Stort tack också till alla handledare som har hjälpt till under våren.

Det blir dock orientering även i sommar. Först och främst så är Olof och Susanne uttagna till **regionslägret** som Skåne arrangerar **16-20/6**. Helgen **29/6-30/6** har **Dacke** tävlingar. Söndagens tävling ingår dessutom i **Blekinge-cupen**. Nästa deltävling är onsdagen **3 juli** då **Sölvesborgs OK/Stigmännen** har en sommartävling, HavsOL i Valjeviken. Tävling är en av tre som ingår i Hanöbukstens 3-dagars. I samband med denna 3-dagarstävling arrangerar vi ett familjeläger söder om Åhus 2-4/7. Tävlingarna går på kvällstid med första start kl 18:00. Efter den första tävlingen åker vi gemensamt ner till tältplatsen. Under dag 2 och 3 fram till avresedax blir det olika gemensamma aktiviteter som bad, brännboll, badminton mm.

Varje familj svarar för eget tält och matlagning. Anmälan senast 19 juni till Jörgen Nilsson 0457-80696.

Sedan skall vi ju inte glömma **Tjoget**, budkaveln för 20-mannalag. Här tar Torgny Lindström ut lagen i år.

Östgöta 3-dagars och 5-dagars är det väl också en del som springer, anmälnings-tiden har dock gått ut här.

2-4 augusti ordnar BLOF (Blekinge Orienteringsförbund) ett **USM-läger** i Jönköping för uttagna löpare. (15-16 åringar) Detta följs direkt av **Hällevikslägret 4-9 aug.**

10-11/8 är det dags för **GM** (Götalandsmästerskapen) för 14-16 åringar. **Kungälv** arrangerar och BLOF tar ut deltagare.

23/8 arrangerar **Orion DM-natt**, **25/8** arrangerar **Vittus DM-klassiskt och 31/8 står DM-kort på programmet med Skogsfalken som arrangörer**. Alla tre DM-tävlingarna ingår i Blekinge-cupen.

Utöver alla tävlingar så blir det naturligtvis också tisdags- och torsdagsträningar som vanligt tillsammans med klubbens övriga orienterare.

I augusti, den 19:e, närmare bestämt så återkommer vi med våra måndagsträningar.

Ungdomsserien

Årets upplaga av ungdomsserien har nu avverkat tre deltävlingar. Vi i ROK är ensamma om att ha sprungit tre tävlingar, de andra bara två. Därför haltar tabellen en del. Individuellt har dock Lukas Pettersson i H 14 redan säkrat segern eftersom han redan har maximala 90 p efter tre segrar. I D 10 kämpar Karin Smedenmark och Margrete Aspvall i toppen med 87 resp 86 p. Här finns dock Erika Höglund från Dacke som har två segrar på två starter, dvs maximala 60 p.

Fler ROKare ligger bra till i sina klasser men det är svårt att sia om utgången eftersom det haltar. Olof Nilsson, Veronika Aspvall och Susanne DeBourg har i alla fall stora möjligheter att hamna bland de tre bästa i resp klass.

I lagtävlingen leder ROK för närvarande men eftersom de andra bara har två tävlingar att räkna så haltar det ju. I praktiken är det så att Dacke, som bara har 244 p mindre än oss, leder.

I höst fortsätter det med Ronnebys deltävling den 28/8 och sedan har Dacke den sista tävlingen den 4/9 och där får ju alla vara med.

Totalt	15 maj	22 maj	29 maj	Totalt
Ronneby OK	400	379	466	1245
OK Dacke	0	465	536	1001
OK Orion	309	346	0	655
FK Vittus	254	0	222	476

Alla resultaten finns under ungdom på BLOF hemsida; www.blof.nu. Här finns också resultat från Blekinge-cupen och annat matnyttigt som uttagningar mm.



INBJUDAN TILL FAMILJELÄGER

2 – 4 juli 2002

I samband med Hanöbukts 3-dagars i orientering kommer Ronneby OK att anordna ett familjeläger söder om Åhus där vi kommer att tälta tillsammans.

Det är 3 kvällstävlingar med första start klockan 18:00. Efter första etappens slut åker vi gemensamt ner till tältplatsen och gör oss i ordning för natten. Under dag 2 och 3 fram till avresedags till tävlingen, kommer vi att ägna oss åt olika gemensamma aktiviteter. Vi kommer att bada, spela brännboll, badminton, boccia mm.

Varje familj ansvarar för eget tält och matlagning.

Ju fler vi blir desto roligare kommer vi att ha. Tävlignarna kommer att passa alla, från yngsta nybörjare till elit. De som inte klarar en bana själv kan springa inskolning, där förälder eller dylikt kan vara förföljare.

Tävlingarna går vid Ivösjön, Valjeviken och Åhus (alltså i gränstrakterna mellan Blekinge och Skåne).

Förfrågningar och anmälan senast onsdagen den 19 juni till Jörgen & Åsa Nilsson 0457-80696.



Välkommen till FöreningsSparbanken

SANNINGEN SKALL GÖRA OSS FRIA!

en ocensurerad berättelse om vad som egentligen hände under Sälenlägret.

Snart ett år efter Sommarlägret är det dags att allmänheten och klubbmedlemmarna får veta vad som egentligen hände under denna vecka med hård träning.

Berättelsen är i många fall gripande och bör tas på största allvar. Svaga personer varnas och bör helst inte läsa den.

Vi var sex personer som skulle dela stuga. Tre drumlar från OL-gymnasiet i Olofström, en virrig huligan från Listerby, en pizzaätande datastudent ifrån Älgbacken och en starkt målmedveten och mogen elitorienterare (enlig mig själv) från Kallebergahalla. Detta är huvudpersonerna i denna berättelse.

Vi började med att göra upp matlag, kosten är viktigt på ett sådant här läger insåg alla. Lottning blev sådan att jag (Oskar H) tillsammans med Oscar S skulle laga mat ihop. De andra matlagen blev Gurra/Christian Ahlström och Saager/Henrik K.

Redan under det första affärsbesöket gjorde sig Saager känd genom att snubbla omkring i affären och skrika högt SKA VI HA ÄGG ELLER? Folket i affären vände sig om och man kunde tydligt läsa deras tankar "jaho nu har vi fått besök av ett gäng idioter igen". Strindhagen som stod närmast Saager blev väldigt liten och kröp nästan ner i köttdisken och låtsades att inte känna Saager. Det blev ägg i alla fall.

Under denna vecka vi tillbringade i fjällen pågick några hundra mil söder ut en lite cykeltävling som heter Tour de France. Detta blev vårt största nöje, att titta på denna rena och friska sport som nyttjades av riktiga idrottsmän.

Ahlis (Christian Ahlström) var våran expert och guidade oss genom tävlingen på ett proffsigt sätt.

De första dagarna i stugan flöt på relativt bra. Visst, det var klart lite jobbigt med en toalett för sex skitgrisar som snittar ungefär tjugo minuter varje gång de skall gå på toa. Då får man också räkna in de tjugo minuter det tar innan man sanerat toaletten efter någon varit där. Skall jag vara riktigt ärlig, vilket jag givetvis skall vara i denna berättelse, kan jag erkänna att våran stuga luktade konstant SKIT i en hel vecka. Ständigt var det någon som la av en riktig rökare som tog död på det mesta i stugan (förklaring till varför inga mygg var närvarande). Varje person i stugan hade sina egenskaper när det gäller att släppa mökar (ett slang för fis).

Jag (Oskar) tillsammans med Strindhagen toppade troligtvis skitligan. Både jag och Strindhagen körde mycket på kvantitet, alltså mängden.

Då och då fick vi till några riktiga suringar som varade i alla fall en halv dag men mer än så var det inte.

Ahlis och Henke var också inne på kvantitet. Men la kanske något värre skitar än jag och Strindhagen.

Gurra var kanske den av oss så höll sig mest passiv (det var vad han sa).

Sedan kommer vi till giganternas gigant: SAAGER, killen avlossade inte så många kanoner, men när han väl gjorde det...

Det var det värsta jag någonsin känt. "Surafisar" luktar surt, "äggfisar" luktar ägg, men "Saagerfisar" luktar kemikalier.

För att inte hänga någon vill jag påpeka att alla var lika sviniga.

När man är på ett träningsläger förbrukas mycket kläder. Träningskläderna blir svettiga, skitiga och leriga. Ingen av oss la ner särskilt mycket tid åt att tvätta utan kläder slängdes

in i en skrub. Skrubben användes som soprum, där fanns även en skyffel och en kvast. Där samlades alla skitiga kläder. För varje dag blev lukten värre och värre.

Det sociala är kanske det viktigaste vi har i en klubb. Varje stuga skulle en kväll i veckan hitta på ngt socialt vi skulle göra tillsammans. Någon stuga anordnade bowling en annan kubb sedan minns jag inte mer. Vårat deltagande på dessa arrangemang var under all kritik. Vi förlorade i kubb, ställde inte upp på bowlingen och vägrade följa med på den arrangerade vandringen. Som kompensation tänkte vi bjuda på fika. Någon av de tre "bilkåta" juniorerna ifrån OL-teamet sladdade ner och köpte några sockerkakssatser. Vi skulle slå till med ett storbak. Efter ett noga mätande med vatten och socker lyckades vi på något otroligt sätt fixa ihop kakorna. Vi började kallas med en tipsrunda, där de andra stugmedlemmarna fick svara på frågor som hänt under de dagar vi spenderat i fjällen. Succén var ett faktum! I alla fall sa gästerna det, sedan att det inte var några som tränade dagen efter och alla låg magsjuka hör inte hit. -)) Nej skämt o sido, bjudningen blev lyckad.

När man är på ett läger och bor tillsammans med fem stycken killar i sina bästa åldrar kommer man förr eller senare alltid in på ämnet tjejer. Varje gång en tjej passerade förbi våran stuga kunde man höra sex vargtjut ifrån stugan. Det var Saager som började införa vargtjutet och vi var inte sena på att följa honom. Några av oss i stugan hade studerat två stycken norskor som såg helt okej ut. När vi en dag var nere och bowlade dök dessa två fagra jäntor upp. Jag var inte sen att bjuda hem de på fika. De tackade glatt ja och följde med hem. Väl där hemma serverades te. Någon kom med förslag att vi skulle spela kort, och alla gjorde sig redo för att spela. Valet av spel blev inte svårt då tjejerna föreslog kläd-poker. Vad jag kommer ihåg var Saager den ända killen som inte ville spela, han ville bara titta, sa han. Kläd-poker går ut på att den som

förlorar får ta av sig ett plagg ända till man är naken.

Skickligt som man är i poker radade man up stege efter stege triss efter triss och två par efter två par. Värre gick det för några av de andra grabbarna, behöver kanske inte nämna några namn men Gurra hade inte allt för mycket kläder på sig (bildbevis finns, hör med Saager). Till allas förtjusning gick det även dåligt för tjejerna. Saager började plocka fram kameran och var som den värsta paparazzin runt bordet. Tillslut gav vi upp och bestämde oss för att bada. Klockan var nu ungefär tre på natten och vi begav oss till badbassängen. Givetvis var badområdet stängt och vi fick planka in. Efter badet kände man sig som en ny människa. Förresten vill ni se bilder från badandet får ni ta kontakt med Saager, eller Strindhagen.

Andra gången vi fick besök av norskor blev inte så rolig. Vi var trötta efter en veckas träning och hade ingen ork för dem därför försökte vi hjälpas åt att fösa ut dem. Saager var den som försökte mest och lyckades få ut dom ur stugan. Efter en stund kom Saager in smått hysterisk. – Vad är det som hänt? Frågade någon. – Den jävlen blåste rök i ansiktet på mig, sa han argt. Vi andra kunde inte låta bli att skratta, den kvällen skrattade vi oss till sömns.

Som jag skrev innan har maten en stor betydelse när man är på träningsläger. Maträtterna varierade från ärtsoppa till brända mjölkstuvade makaroner. Den kanske mest seriösa maträtten under lägret var den pyttipanna som jag och Strindhagen lagade (nu skryter jag mycket). Vi steg upp tidigt på morgonen och kokade potatis som vi senare på dagen skulle använda till pyttipannan, det kallar jag seriöst. Sedan att vi förbrukade tretton ägg till en liten omelett hör inte hit.

Pyttipannan var verkligen god, fråga Togge!

Togge som då och då fick komma upp till oss och äta då han bodde tillsammans med ett antal vegetarianer och en norrlänning som endast äter torkat renkött.

Mer saker som kan nämnas i denna berättelse är den då Saager rusade rakt in i gapet på grannes rottweiler.

- Hund jävel skrek Saager högt och rusade rädd tillbaka. Det som gjorde saken ännu roligare var att Saager var flyförbannad på den där hunden hela veckan jag tror än idag att han är ilsken på den stackars kraken.

I en stuga som våran med sex killar kan det ibland bli lite sura miner. Det kunde därför ibland bli tuffa brottingsmatcher. Många gånger berodde det på att någon fisit en lite allt för sur fis eller ibland enbart att någon ville slåss. Saager och jag hade våra duster. Strindhagen och Ahlis var även de inblandade i några.

Även att det ibland blev som sagt lite gringigt hade vi fruktansvärt skoj. Det kommer att ta lång tid innan man glömmer de saker som hände i fjällen den veckan.

Tillslut vill jag säga att stämningen i våran stuga var på topp även om lukten många gånger inte var den bästa. Jag hoppas idag att mitt luktsinne skall komma tillbaka igen. Än idag kan jag känna Strindhagen, Ahlis, Henkes, Gurras sura skitar och framförallt Saagers "kemikalierskitar".

Med glimten i ögat,

Oskar H

TJUGET

6-7 juli 2002

Samling: Ryggamo, ca 5 km Ö Emmaboda. Vägvisning från väg 28 mellan Emmaboda och Eriksmåla och från väg 120 mellan Örsjö och Emmaboda.

Intresseanmälan: Snarast till Torgny. Telefon: 0457-66324 eller e-post: torgny.lindstrom@utb.ronneby.se

Information angående tisdagarnas ORIENTERINGS- TEKNIKTRÄNINGAR

Nu är hela sommarens och höstens träningsaktiviteter planerade vad gäller tisdagar. En del av klubbens medlemmar har fått äran att hålla i någon av dessa träningar! Ta en titt i kalendern här i bladet eller på hemsidan för att förvissa dig om du är en av dem.

Ronneby OK har tagit fram handlingsregler för träningsverksamheten vad gäller orientering. I dessa står det bland annat hur en tisdagsträning skall utformas. I korthet gäller följande:

- ✕ Träningen skall innehålla en HD12-bana med skärmar. På de övriga banorna som läggs skall eller kan kontrollerna markeras med snitsel.

- ✕ Förslagsvis kan en träning innehålla följande tre banalternativ: HD12, ca 5 km och ca 8 km.

- ✕ I de fall träningen är en sk uppföljarträning kan det vara lämpligt att lägga två kvalificerade ungdomsbanor á ca 3 km resp 5-6 km.

- ✕ Tänk på vad du har träningens samlingsplats, välj den med omsorg och tänk på att inte störa markägare.

- ✕ Tanken är att Rok-bladet tillsammans med ROKs hemsida skall tjäna som informationsportal så att de träningsaktiva skall få upplysningar om träningens plats och tid. Detta innebär att klubbnytt i den lokala pressen ej skall behöva utnyttjas. Är du ändå osäker om vägvisning eller dylikt ta kontakt med undertecknad eller någon annan i träningsgruppen.

Lycka till och tack på förhand!

C. Håkansson
ansvarig för teknikträning

TIDMILA 2002

HERRAR		LAG 1				LAG 2			
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	VX PL	TID	KM TID	
1	10,56 km natt	Jon Engkvist	22	75,28	7,09	118	81,58	7,46	
2	10,56 km natt	Fredrik Thurén	46	89,37	8,29	105	89,12	8,27	
3	10,56 km natt	Ingemar Ericsson	123	104,03	9,51	114	96,38	9,09	
4	15,435 km natt	Torgny Lindström	93	109,05	7,04	121	120,25	7,48	
5	7,05 km natt	Gustav Näsman	79	47,34	6,45	139	66,14	9,24	
6	9,095 km natt	Thomas Johannesson	63	58,27	6,26	152	76,10	8,22	
7	9,095 km gry	Oskar Håkansson	62	58,56	6,29	147	76,20	8,24	
8	11,435 km gry	Christian Håkansson	47	70,12	6,08	158	98,16	8,36	
9	10,225 km dag	Johan Håkansson		59,08	5,47		117,31	11,30	
10	14,035 km dag	Michael Mamleev	34	83,33	5,57	167	91,58	6,33	

DAMER		LAG 1				LAG 2			
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	VX PL	TID	KM TID	
1	6,5 km dag	Lina Nero	4	44,46	6,53	141	50,27	7,46	
2	4,17 km dag	Teres Gustavsson	11	34,20	8,14	133	40,24	9,41	
3	6,5 km dag	Barbara Bazcek	35	52,57	8,09	96	51,32	7,56	
4	4,17 km dag	Maria Sibileva	30	33,37	8,04	182	67,54	16,17	
5	8,595 km dag	Anna Gornicka-Antonowic	32	65,53	7,40	176	80,49	9,24	

JUNI

datum			ansvarig	start
LÖR	1			
SÖN	2	Distansträning, Karlsnäs	World Cup, Belgien	09:30
MÅN	3	K-Marknad Cup Cirkusplatsen		18:00
TIS	4	Tjogetträning, Kallingegölen	Per S	17:30
ONS	5	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Jukolaträning, Kungasätet, Hasselstad-Karlsnäs	Per E	18:00
TORS	6	Distansträning Karlsnäs	Togge	18:00
FRE	7		World Cup, Schweiz	
LÖR	8			
SÖN	9	Distansträning Karlsnäs	Jörgen E	10:00
MÅN	10			17:30
TIS	11	Tjogetträning, Salsjön	Rune B	17:30
ONS	12	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Jukolaträning		18:00
TORS	13	Distansträning Karlsnäs	Gurra	18:00
		Elitseriefinal		
FRE	14	PWT, Finland		
LÖR	15		Jukola	
SÖN	16	Distansträning Karlsnäs		Kjell N
MÅN	17			
TIS	18	Tjogetträning, uppföljarträning, Persborgsgölen	Ankan o Lena I	17:30
ONS	19	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Backträning	Johan H	18:00
TORS	20	Distansträning Karlsnäs	Oskar H	18:00
FRE	21			
LÖR	22			
SÖN	23	Distansträning Karlsnäs	Jörgen E	10:00
MÅN	24			
TIS	25	KM kortdistans, Långasjönäs, första start 18:00	Masken	17:15 *
ONS	26	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Backträning	Johan H	18:00
TORS	27	Tjogetsamling, info om lag o resesamordning		
		Distansträning Karlsnäs	Chrille H	18:00
FRE	28			
LÖR	29	OK Dacke, kort		13:20 *
SÖN	30	OK Dacke		08:20 *

* = avresetid

JULI

datum			ansvarig	start
MÅN	1	Återhämtningsträning Bäckahästen		18:00
TIS	2	Pan-Kristianstad		16:00 *
ONS	3	Stigmännen Karlshamns OK		16:15 *
TORS	4	Pan-Kristianstad		15:45 *
FRE	5			
LÖR	6	Kristianopel runt, Kustmaran	TJOGET	
SÖN	7			
MÅN	8	Återhämtningsträning Bäckahästen		18:00
TIS	9	Sprint-OL, Espedalsskolan	Tjust 2 -dagars	Per H 17:30
ONS	10	Veteranträning, Karlsnäs	3-dagars Gotland	Gunnar K 12:00
		Backträning		Johan 18:00
TORS	11	Distansträning Karlsnäs		Tompa
FRE	12			
LÖR	13	Hallands		
SÖN	14	3-dagars		
MÅN	15	Victorialoppet		
TIS	16	Stads-OL, Kallinge sporthall	Östgöta	Stefan J 17:30
ONS	17	Veteranträning, Karlsnäs	3-dagars	Gunnar K 12:00
		Backträning		Johan 18:00
TORS	18	Distansträning Karlsnäs		Anders S 18:00
FRE	19		U-tiomila	
LÖR	20	Östersjöloppet		
SÖN	21			
MÅN	22		5-dagars	
TIS	23	Cykel-OL, Stadshuset		Chrille H 17:30
ONS	24	Veteranträning, Karlsnäs		Gunnar K 12:00
		Backträning		Johan 18:00
		PWT, Karlsborg		
TORS	25	Distansträning Karlsnäs		Jon 18:00
FRE	26			
LÖR	27			
SÖN	28			
MÅN	29			
TIS	30	Sprint-OL, Listerbyskolan		Magnus S 17:30
ONS	31	Veteranträning, Karlsnäs		Gunnar K 12:00
		Backträning		18:00

* = avresetid

AUGUSTI

datum			ansvarig	start
TORS	1	Intervallträning Karlsnäs	Togge	
FRE	2			
LÖR	3	Gränumsloppet		
SÖN	4		H43-kavlen	
MÅN	5			
TIS	6	OL-teknik, Backaryd/Djupasjön	Björn G...	17:30
ONS	7	Veteranträning, Karlsnäs Stigmännen, Lång-DM	Gunnar K	12:00 16:30 *
TORS	8	Intervallträning Karlsnäs	Oskar H	18:00
FRE	9			
LÖR	10	FK Göingarna, klassisk GM, Kungälv OK		
SÖN	11	Torsås OK FK Göingarna, klassisk Kungälv OK, kort		
MÅN	12			
TIS	13	OL-teknik, Brantafors	Kjell Nero	17:30
ONS	14	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K	12:00
TORS	15	Intervallträning Karlsnäs 3-kampens orientering	Chrille H Gunnar K	18:00 18:30
FRE	16			
LÖR	17			
SÖN	18	Härlövs IF		
MÅN	19			
TIS	20	OL-teknik, Brunnsparken	Maria P	17:30
ONS	21	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K	12:00
TORS	22	Intervallträning Karlsnäs Växjö Tjejlopp	Ingemar E	18:00
FRE	23	OK Orion, Natt-DM		
LÖR	24			
SÖN	25	Väckelsångsloppet FK Vittus, DM-klassisk		
MÅN	26			
TIS	27	OL-teknik, uppföljningsträning, Levalunda	Leo G	17:30
ONS	28	Veteranträning, Karlsnäs DM, VDM 5000 m Brunnsvallen	Gunnar K	12:00
TORS	29	Intervallträning Karlsnäs KM inkl 3-kampens rullskidor	Tompa Anders M	18:00
FRE	30			
LÖR	31	Skogsfalken, DM-kort		

* = avresetid

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

ROK har haft rullskidåkare som med stor framgång har representerat klubben vid tävlingar i Skåne och Småland.

Gyngerullen, Osby

Vasaloppsklass, klassisk stil

16, 7 km 1. Stefan Karlsson 45.27
2. Tommy Hammar 46.55

Flygracet, Storebro

25 km 1. Stefan Karlsson 60.46
2. Tommy Hammar 60.52

Aktuella rullskidtävlingar

Skogsfalkens rullskidtävling

Kommer troligen att åkas i slutet av augusti.
Dag ej fastställd.

KM i rullskidor inkl 3-kampens rullskidmoment

Dag: torsdag 29 augusti

Start: Ungdomar, damer kl. 18.00

Övriga kl. 18.20

Plats: Karlsnäs

Banlängder:

Klass H17-39, H540-59, H60+ 8 km

Klass D17+, P/F 16 4 km

Klass P/F14, P/F12 2 km

Anmälan: I god tid före start. Inlines är tillåtet i ungdomsklasserna t o m P/F16.

Karlsnäsrullen, Ronneby OK

Dag: Söndag 8 sept

Första start kl 10:00 (gemensam)

Plats: Karlsnäs

Vasaloppet 2003

Det börjar bli hög tid att tänka på nästa Vasalopp. Följande tider och kostnader gäller för anmälan.

			Senast 31 okt	31 dec
Kortvasan	21/2	30 km	350:-	410:-
Tjevvasan motion	22/2	30 km	605:-	705:-
Tjevvasan, tävlingsklass licens	22/2		725:-	825:-
Öppet spår	23/2	90 km	725:-	795:-
Öppet spår	24/2	90 km	620:-	720:-
Halvvasan	25/2	45 km	585:-	670:-
Vasaloppet inkl. licens	2/3	90 km	1190:-	1305:-
Skejtvasan inkl. licens sen 21-	28/3	30 km	520:-	620:-
Skejtvasan " " jun 17-20	28/2	30 km	270:-	270:-
Skejtvasan motion yngre 16-20	28/2	30 km	150:-	150:-
Skejtvasan " äldre 21-	28/2	30 km	400:-	500:-

Är du intresserad att åka något av loppet kan Du kontakta tävlingsanmälarer Tommy Hammar tel. 0457-451 325 så hjälper han Dig med anmälan.

Banlängder:

Tävlingsklass: 21 km H/D 21, H 40, H60

Vasaloppsklass: 21 km H/D 21-

Ungdomsklass: 8 km H/D 16

Vasaloppsklass: 8 km H/D 21-

Teknik: Klassisk

Anmälan: Senast tävlingsdagen 09:30

3-kampens orienteringsmoment

Dag. Torsdag 15 augusti. Start från 17.30

Plats: Karlsnäs

Banlängder/klasser:

H17-39 ca 7 km

H40-59 ca 4,5 km

H60+ F16 P 14 ca 3,5 km

D17+ P16 ca 4,5 km

P/F12 ca 2,5 km

Anmälan vid start.

Friidrott

ROK har haft 6 deltagare i halvmaran Bro-loppet, som klarade de 21 km med glans. Av dessa kom 4 st från familjen Smedenmark. Anders hade den fina tiden 1.31.54. En eloge till Ingela som ännu inte fyllt 15 år svarade för en fin prestation med tiden 2.13.48.

I Göteborgsvarvet, halvmaraton har Micha Mamlev och Lena Henriksson sprungit. Bägge svarade för goda prestationer. Lena fick en tid kring 1:48 och Micha ca 1:08. Placering och exakta tider i nästa ROK-blad.

KM i terränglöpning inkl trekampens terrängmoment har avverkats under en underbar försommarkväll på den nya fin terrängbanan. Det var bara ett fel. Det kom endast 12 deltagare till start.. Det skulle ju ha varit minst 50 st under så gynnsamma förhållande. Det är ju samma arbete med iordningställande av bana för 12 eller 50 deltagare. Vi hoppas på skärpning nästa år så vi når upp mot 50-talet deltagare!

Brolppet, halvmaraton

Resultat:

Klass M Plac	250	Anders Smedenmark	1.31	54
	2021	Magnus Gustavsson	1.48	45
	2023	Patric Karlsson	1.48	45
	3496	Daniel Smedenmark	1.57	27
	5608	Lennart Smedenmark ...	2.13	47
Klass K	1108	Ingela Smedenmark.....	2.13	48

KM i terränglöpning

Klubbmästare: Män: Jon Engkvist

Kvinnor: Ann-Christin Nero

Resultat

8 000 m	Klass M 21	1. Jon Engkvist	31.32
		2. Stefan Karlsson	33.05
		3. Morgan Olausson	37.32

Klass M 45	1. Kjell Nero	33.26
	2. Bennie Torstensson ...	34.35

Klass M 55	1. Sven-Åke Lindström ...	46.42
------------	---------------------------	-------

4000 m	Klass K 45	1. Ann-Christin Nero	18.05
--------	------------	----------------------------	-------

Klass M 60	1. Kjell Månsson	17.33
	2. Tommy Hammar	18.18
	3. Rune Bengtsson	21.06

Klass P 16	1. Gustav Pettersson	17.08
------------	----------------------------	-------

2000 m	Klass P 14	1. Lukas Pettersson	7.46
--------	------------	---------------------------	------

3-kampens terrängmoment

Samtidigt med KM-terrängen avgjordes 3-kampens terränglöpningsmoment. Tidigare har skidåkningen avgjorts. För att kunna vinna 3-kampstitlen måste Du ha deltagit terränglöpning, orientering och skid/rullskidor, där Du får räkna Ditt bästa resultat.

Klassresultat i terränglöpning:

8 000 m			
Klass H17-39	1. Jon Engkvist	31.32	20
	2. Stefan Karlsson	33.05	15
	3. Morgan Olausson	37.32	10

Klass H40-59	1. Kjell Nero	33.26	20
	2. Bennie Torstensson ...	34.35	15
	3. Sven-Åke Lindström ..	46.42	10

4000 m
Klass D17+ 1. Ann-Christin Nero 18.05 20

Klass M 60+ 1. Kjell Månsson 17.33 20
2. Tommy Hammar 18.18 15
3. Rune Bengtsson 21.06 10

Klass P 16 1. Gustav Pettersson 17.08 20

2000 m
Klass P 14 1. Lukas Pettersson 7.46 20

DM och VDM arena, dag 1

Dag: Onsdag 19 juni (200 och 1 500 m)
Arrangör: Kyrkhults SK
Plats: Dannfältet, Olofström
Anmälan: Senast 13 juni

DM och VDM arena, dag 2

Dag: Tisdag 25 juni (100 och 400 m)
Arrangör: IF UDD
Plats: Vägga IP, Karlshamn
Anmälan: Senast 17 juni

Hörby marknadslopp 12,6 och 6,1 km

Dag: Onsdag 3 juli
Arrangör: Frosta OK
Plats.: Hörby
Anmälan: Senast 20 juni

Kustmaran inkl. DM och VDM i maraton

Dag: Lördag 6 juli
Arrangör: Team Blekinge
Plats: Kristianopel
Anmälan: Senast 28 juni

Kristianopel runt 12 och 6 km

Dag: Lördag 6 juli
Arrangör: Team Blekinge
Plats: Kristianopel
Anmälan: Senast 28 juni

Victorialoppet 9 km, ungdom 2 km

Dag: Måndag 15 juli (OBS! ändrat datum)
Arrangör: IFK Borgholm

Plats: Borgholm
Anmälan: Senast 2 juli

Östersjöloppet 10,,5 och 2.5 km

Dag: Lördag 20 juli
Arrangör: OK Skogsfalken
Plats: Karlshamn
Anmälan: Senast 10 juli

Bromölla, maraton och halvmaraton

Dag: Lördag 27 juli
Arrangör: Ryssbergets IK
Anmälan: Senast 20 juli

Veteran-SM arena 100, 200, 400, 800, 5 000, 10 000 m

Dag: Fredag - söndag 26 - 28 juli
Arrangör: FI Sundsvall
Plats: Sundsvall
Anmälan: Senast 4 juli

Gränumsloppet

Dag: Lördag 3 augusti
Arrangör: Gränums IF
Plats: Gränum
Anmälan: Senast 27 juli

Växjö Tjejlopp 5 km

Dag: Torsdag 22 augusti
Arrangör: Växjö IK
Plats: Växjö
Anmälan: Senast 10 augusti

Väckelsångsloppet 17,7 8,5 4,5 och 2,3 km

Dag: Söndag 25 augusti
Arrangör: Väckelsångs IK
Plats: Väckelsång
Anmälan: Senast 7 augusti

DM och VDM arena dag 3 800 och 5 000 m

Dag: onsdag 28 augusti
Arrangör: FIF Gnistan
Plats: Brunnsvallen
Anmälan: Senast 21 augusti

Ställningen i 3-kampen efter 2 grenar

Klass		Skidor	Terräng	Totalt
Klass H17-39	Stefan Karlsson	20	15	35
	Jon Engkvist	7	20	27
	Torbjörn Åman	15	-	15
	Ingmar Ericsson	10	-	10
	Torgny Lindström	8	-	8
Klass H40-59	Lars-Olof Månsson	20	-	20
	Kjell Nero	-	20	20
	Sven-Åke Lindström	7	10	17
	Stellan Sund	15	-	15
	Benie Torstensson	15	-	
	Sven Svensson	10	-	10
	Bo Gunnar Olsson	8		8
Klass H60+	Tommy Hammar	20	15	35
	Kjell Månsson	-	20	20
	Håkan Losbrant	15	-	15
	Rune Bengtsson	-	10	10
Klass D17	Inga-Britt Karlsson	20	-	20
	Ann-Christin Nero	-	20	20

Tjejmilen 10 km

Dag: Söndag 1 september
 Arrangör: Hässelby SK/ Spårvägens IK
 Plats: Gärdet Stockholm
 Anmälan: Senast 10 juni

Hässleholmsloppet 10 och 5 km

Dag: Söndag 1 september
 Arrangör: Hässleholms AIS
 Plats: Hässleholm
 Anmälan: Senast 20 augusti

Järnvägsloppet 21 km tillika Veteran-SM och Götalandsmästerskap för seniorer och veteraner samt DM och VDM

Desutom motion 5 och 7 km och ungdomsklass 1.4 km
 Dag: Söndag 8 sept.
 Arrangör: CUF Kontakt, IF UDD m.fl.

Plats: Gamla banvallen (Vislandabanan)
 21 km: Sjöryd – Ryd – Fridafors – Hovmansbygd – Hemsjö
 5 km: Sjöryd – Ryd
 7 km: Gungvala – Lokstallarna
 1,4 km: Mc Donalds – Lokstallarna
 Anmälan Senast 28 augusti

Lidingöloppet 30 15 10 4,5 km

Dag: Lördag 28 september
 Arrangör: IFK Lidingö
 Plats: Lidingö
 Anmälan: Senast 13 augusti

Tävlingsanmälare

Tommy Hammar tfn 0457-451325

Annons: Skid och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 27 juni kl 19:30.

SPRINT-KM

Johan årets mästare vid Hultagölen

Sprint-KM lockade många klubbmedlemmar till Hultagölen i det vackra försommarvädret. Ronnie Persson hade lagt tre utslagsgivande banor på Per Holmbergs karta i skala 1:5000. Sprintmästare 2002 blev på den ”långa” banan Johan Håkansson följt av Peter Miketinac.

Per Engkvist

Resultat

Banlängd: 2610 m	Tid	Klass
1 Johan Håkansson	14:27	H21
2 Peter Miketinac	15:51	H21
3 Oskar Håkansson	16:01	H21
4 Torgny Lindström	16:21	H21
5 Gustav Näsman	17:36	H21
6 Magnus Saager	17:58	H18
7 Kjell Nero	19:55	H45
8 Håkan Forsman	21:08	H45
9 Per Holmberg	21:21	H20
10 Ann-Christin Nero	21:34	D45
11 Jörgen Nilsson	22:32	H50
12 Lena Henriksson	22:59	D40

13 Morgan Olausson	23:50	H21
14 Lennart Smedenmark	24:35	H50
15 Per Svensson	25:38	H45
16 Rune Bengtsson	25:41	H60
17 Sara Olofsson	25:53	D21
18 Anna Nordmark	26:57	D21
19 Kjell Månsson	28:57	H60
20 Lennart Mauritzson	30:44	H55
21 Susanne Johannesson	30:52	D21
Jon Engkvist	felst	H21
Patrik Karlsson	ej start	H21

Banlängd: 2125 m	Tid	Klass
1 Sven Giselsson	15:48	H40
2 Gustav Petterson	15:57	H16
3 Lukas Petterson	19:21	H14
4 Göran Folkesson	23:41	H65
5 Gustav Linde	24:01	H14
6 Göthe Nilsson	26:50	H65
7 Susanne De Bourg	29:29	D14
8 Lars Thörngren	30:26	H70
9 Jörgen Eklund	30:35	H40
10 Maria Passby	30:39	D35
11 Malin Passby	35:39	D14
12 Ingela Smedenmark	36:29	D16
13 Gunnar Karlsson	55:05	H75
Lars Martinsson	ej start	H45

Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00
Löpning/rullskidor
Söndagar: Karlsnäs kl. 09.45
Samling kl. 09.30
Löpning/rullskidor

Banlängd: 1225 m	Tid	Klass
1 Jon Nilsson	14:50	H12
2 Sven-Åke Lindström	15:42	H55
3 Karin Smedenmark	34:55	D12
Samuel Giselsson	fullf	Handl
Henrik Johannesson	fullf	Handl

BINGOLOTTO

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 16:00.

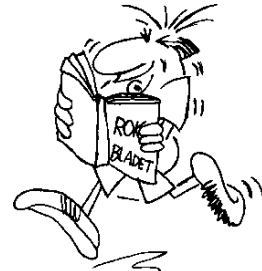
OBS. Vi får inte sälja framför K-Marknad, Maxi eller Widenborgs.

Torgförsäljningen våren 2002

	<i>antal sålda Bingolotter</i>	<i>dubbellotter</i>	<i>färgfemmor</i>
V02 12/1 Johan , Chrille, Oskar	32 st		
V03 19/1 Tomas J , Björn G, vakant	22 st		
V04 26/1 Torgny , Sara, Micha	39 st		
V05 2/2 Magnus , Lars S, Daniel S	59 st	15 st	
V06 9/2 Fam Aspvall	65 st		8 st
V07 16/2 Kent A , Sven G, Lena H	35 st		
V08 23/2 Rune B , Barbro C, vakant	24 st		
V09 2/3 Kjell M , Ingrid N, vakant	44 st		
V10 9/3 Agneta , Gustav, Lukas P	57 st		
V11 16/3 Sven-Åke , Dan, Stig A	74 st		
V12 23/3 Fam Lögdberg	41 st		
V13 30/3 Lars M , Barbro E, Bo-Gunnar O	75 st	17 st	
V14 6/4 Stefan J , Erik N, Gustav N	62 st		
V15 13/4 Patrik K , Per H	57 st		
V16 20/4 Lennart E , Pamela E	67 st		
V17 27/4 Jörgen N , Olof N, Jon N	64 st	10 st	
V18 4/5 Maria P , Ann-Christine N	60 st		
V19 11/5 Tosten och Stellan S	45 st		
V20 18/5 Torbjörn Å , Per E	37 st		
V21 25/5 Per Linde , Benny T, Sven-Åke	63 st	8 st	
V22 1/6 Chrille H , Torgny, Anders E, Jon E	66 st		
V23 8/6 Lars M , Stefan J, Stig A, Rune B			



ROK- BLADET



E-post: rokbladet@swipnet.se

Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 1 augusti**. 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: Karlsnäsgråden
Telefon: 0457-460 016
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

Medlemsavgifter 2002: Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 400 kr,
Stödmedlem 150 kr

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

Månadens Ros



Månadens ros tilldelas **Ronnie Persson** för ett kanonfint arrangemang vid Hultagölen. Sprint-KM lockade 42 deltagare och bland de tävlande märktes bland andra f d 5-dagars-räven Sven-Åke Lindström.

STYRELSE 2002

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.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Ungdom	Anna Danielsson	Lindblomsvägen 87	372 33	Ronneby	0457-669 68
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Karlsnäs	vakant				
Ledaransvarig	Agneta Pettersson	Västragårdsväg. 20	372 74	Ronneby	0457-313 37

Några andra funktionärer under 2002

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
Märkesombud	Thomas Johannesson	0457-266 52
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0457-666 36
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66