

# ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott



Malin S och Göran F diskuterar banan efter en hård spurtstrid om segern i Vårkavlen. Läs mer på sidan 3.

## HJÄRTETACK och JÄTTETACK

till **Er** som ser till att vi har:

*Mycket verksamhet, många  
aktiviteter och  
rekordmånga (?) deltagare.*

Höjdpunkten är "Kom igen"-veckan. På måndagskvällen var ca 100 personer engagerade i nybörjarverksamheten. Tisdagens Sprint-KM samlade 69 och kort-DM 48 inkl 10 supportrar. KM i terräng lockade 24 och den nyinstittade Vårbudkavlen ett femtiotal. Vilken vecka!

Funktionärer vid ungdomsserien, rullskidtävlingen samt städare och fixare på Karlsnäs. En extra eloge till **Er** som ser till att verksamheten fungerar så bra och som gjorde "ansiktslyftning" på klubbaneläggningen. Vi har fått lovord från besökare och hyresgäster. Extratack får vi för de soffor som nu finns placerade längs med tipsspåret.

Vi har redan tre fulla lag till **Tjoget** och är en bit på väg på det fjärde. Har Du anmält Dig?

Till 5-dagarstävlingarna i Bohuslän är vi 46 anmälda. En rejäl ökning jämfört med de senaste åren.

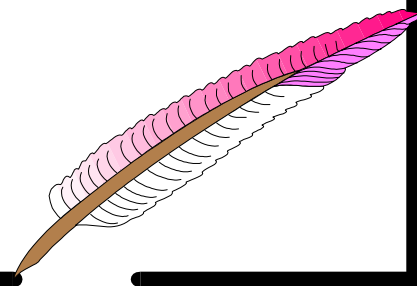
*Varmt välkomna i vår  
verksamhet alla nya barn  
och föräldrar!*

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 den natursköna Tips-Bingo-promenaden om ni vill ha ett alternativ till löpträningen.

Tack till Er föräldrar för att vi får låna Era barn och **stort tack** till alla Er som hjälpt till att genomföra vårens nybörjarorientering. I augusti kör vi igång igen!

*Ha en skön och härlig  
sommar!*

*Barbro*



Välkommen till FöreningsSparbanken

# VÄRKAVLEN

(saxat från [www.rok.nu](http://www.rok.nu))

Ett femtiotal ROK-are var samlade på en berghäll norr om Risanäs. Tre sträckor, den första bestående av två slingor; 5,3 km + 3,7 km (samma som sista). Första sträckans löpare erhöll en ihopklippt karta bestående av tre delar, varav en kart del från -74 (!) vilket gav en hel del huvudbry. Snabbast in för varvning var Togge. På andra slingan blev han upphunnen av Johan och Chrille H. Dessa två sprang även lagens andrasträckor. Här gjorde Annelie Saager ett bra lopp i lag Örn och lämnade över till Jörgen N som sprang hem en tredjeplats åt laget.

Striden om segern stod mellan Göran F i lag Mes och Malin S i lag Ros. Malin tog fram sin väl konserverade kämpaglöd och kunde erövra förstaplatsen!

Andra mammor som också var i farten, med den äran på Mors dag var: Agneta P, Lena H och Therese L.

Att följa Trollsnöret över stock och sten var inga problem för knatarna Albin, Wilma och Anton.

*Ann-Christin Nero*

## Resultat

Plac & lag	totaltid	sträcka 1 (5,3 km + 3,7 km)	sträcka 2 (2 km)	sträcka 3 (3,7km)
1. Lag Ros	110.00	Chrille H 35.02 + 25.10 = 60.12	Chrille H 11.03	Malin S 38.45
2. Lag Mes	110.01	Johan H 35.00 + 25.02 = 60.02	Johan H 10.58	Göran F 39.01
3. Lag Örn	122.18	Togge 34.00 + 26.08 = 60.08	Annelie S 26.08	Jörgen N 36.10
4. Lag Räv	125.01	Gustav N 41.00 + 28.30 = 69.30	Kristian H 17.01	Lena H 38.30
5. Lag Gök	126.25	Oskar H 42.00 + 27.35	Agneta P 17.15	Therese L 39.35
6. Lag Saager	126.31	Magnus 42.10 + Lasse 38.21 = 80.31	Sofie 20.45	Magnus 25.55
7. Lag Viol	129.40	Christian A. 42.00 + 33.40 = 75.40	Pelle S 13.58	Pelle S 40.42
8. Lag Lo	136.13	Terese G 57.50 + 32.03 = 89.53	Stefan J 12.10	Stefan J 34.50
9. Lag Varg	146.09	Lukas 57.45 + Rune 38.04 = 95.49	Kjell M 14.45	Kjell M 36.15
10. Lag Falk	160.46	Daniel S 61.00 + 32.56 = 93.56	Daniel S 12.59	Lasse T 54.40

## TJOGGET

Du har väl inte glömt att anmäla dig till Tjogget? Anmäl dig på [www.rok.nu](http://www.rok.nu) eller kontakta Torgny Lindström.

# UNGDOMSSIDAN

## Träningar

Nybörjarträningarna på måndagarna gör nu uppehåll över sommaren men återkommer i augusti.

## Uppföljarträningar

Nästa uppföljarträning är den 10 juni vid Ekenäs badplats.

## Läger

Helgen den 28-29 juni kommer vi ROK att arrangera ett ungdomssommarläger. Detta kommer att gå av stapeln på en hemlig plats inte så långt från Ronneby centrum. Vi kommer att sova i militärtält, äta campingmat och hitta på en massa skojiga saker förutom orienteringsträningen.

Avresa från stadshuset lördagen den 28:e kl 09:00. Lägret håller på till lunchtid på söndagen.

Kostnad för lägret är 60 kr. Sista anmälningssdag är måndagen den 2:a juni, antingen på träningen eller till Stefan (0457-12429)

## Tävlingar

**SSM** har genomförts i Oskarshamn, tyvärr utan någon direkt fullträff för våra blekingeungdomar. Tävlingen gick i tuff terräng och sannerligen tuffa banor och med dessa förutsättningar var resultaten ändå fullt godkända. Tävlingen började på fredagskvällen med kavlén. På startsträckan sprang H14-killarna. Här sprang Lukas för Bleking lag 1 och var med strax efter tätklungan in till växlingen. Detta lag kämpade på bra hela tiden och slutade till sist på en hedrande 10-plats.

På lördagen fortsatte SSM med individuell tävling. Tyvärr ingen pallplats för någon av våra Blekingeungdomar men en hedrande 4:e plats i tufft motstånd blev det till Lukas i H14. Kämpa på allihopa. Nu tar vi nya tag mot GM som arrangeras av Tjällmo Godegård i Östergötland 9-10/8. Ett mästerskap för HD14,15 och 16. Uttagning klar i början av juli.

## Ungdomsserien

3 omgångar av årets ungdomsserie har avverkats under maj månad. De två första deltävlingarna gick i K-krona och arrangerades av Vittus resp. Dacke.

Vårt startfält bestod av närmare 40 ungdomar per tävling. Samtliga gjorde mycket bra resultat, vädret var strålande och våra humör var på topp.

Tredje deltävlingen arrangerade vi själva och därför fick vi inte själva springa utan hjälpa till som funktionärer. Här visade det sig dock att våra ungdomar inte bara är duktiga på att orientera utan även är kanonbra som funktionärer; banläggare (Tack Gustav Petersson, bra jobb!), dirigera bilar som ska parkera, inte en enda bil krockade, sälja kaffe och godis, hjälpa till vid start och mål mm. Tack alla som hjälpte till, utan er hjälp hade inte tävlingen blivit så lyckad som den blev. En extra ros till Bengt Aspvall och Daniel Smedenmark som hade ansvar för "datoriet". Förlåt att startlistan ni fick av mig (Agneta) regnade sönder och blev smått oläslig!

Ni fixade det jättebra i alla fall.

## Blekingecupen

Fyra deltävlingar har nu genomförts i Blekingecupen som totalt består av 8 del-

tävlingar, de fem bästa resultaten räknas. Vi har två ungdomar som går ut i ledartröja i sina resp. klasser nästa deltävling som är den 1/7 hos Stigmännen i Karlshamn. Det är Ingela Smedenmark i D16 och Lukas Petersson i H14 som leder. Lycka till även i fortsättningen!

### Djurparksorientering

Sista anmälningsdag till Djurparksorienteringen den 14 juni i Skånes djurpark är måndagen den 2 juni, anmälan till Agneta 0457-313 37.

Tävlingssäsongen för i vår (för oss här i södra Sverige) har nu avslutats.

Flera av våra ungdomar har deltagit på tävlingar runt om i Sverige som startade första helgen i mars nere hos Pan i Kristianstad och avslutades med Sprint DM hos Vittus i Karlskrona den 24 maj. En kanontävling blev det på Sprint-DM för våra ungdomar. Vi hade startande i 4 ungdomsklasser, D10, D12, D16 och H14 och vann samtliga av dessa klasser! Stort Grattis till våra DM-segrare; Margrete och Veronika Aspvall, Ingela Smedenmark och Lukas Petersson. Även grattis till Kristina

Aspvall och Julia Smedenmark som tog DM-brons i sina klasser.

Tävlingsflitigast under våren har Lukas Petersson varit. Hela 24 tävlingar har han hunnit med att springa. Av dessa tävlingar har han vunnit hela 17 stycken !

Under sommarmånaderna finns ett stort urval tävlingar att delta på.

Här kommer ett litet axplock. Är du intresserad av fler eller andra tävlingar eller har frågor beträffande tävlingarna kan du ringa till Agneta tel. 0457-313 37 som har mer information om detta. Du kan också titta på klubbens hemsida [www.rok.nu](http://www.rok.nu).

Havs-OL 1-2 juli hos Stigmännen i Karlshamn.

Sommar-3-kvällars hos Pan i Kristianstad 8-10 juli.

### Regionsläger i Eksjö 14-18 juni

Uttagningen klar till regionslägret 2003. Fem killar och fem tjejer från Blekinge, födda -89, är uttagna. Från ROK är Lukas Petersson uttagen.

## NY E-POSTADRESS TILL ROK-BLADET

ROK-bladet har fått ny e-postadress! Den nya adressen är [rokbladet@yahoo.se](mailto:rokbladet@yahoo.se). Under en övergångsperiod kommer det fortfarande gå att använda gamla adressen [rokbladet@swipnet.se](mailto:rokbladet@swipnet.se).

*Per Holmberg*

### Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00  
Löpning/Rullskidor  
Söndagar: Karlsnäs kl 9:45  
Samling kl 9:30  
Löpning/Rullskidor

# INFORMATION ANGÅENDE ORIENTERINGSTEKNIKTRÄNING [TISDAGAR]

Nu är 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: HD 12, ca 5 km och ca 8 km.

✧ I de fall träningen är en s.k. uppföljarträning kan det vara lämpligt att

lägga två kvalificerade ungdomsbanor a´ ca 3km resp 5-6km.

✧ 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



*i Ronneby - din bästa affär*

# TISDAGSTRÄNINGAR

## SOMMAR OCH HÖST 2003

<i>Datum</i>	<i>Moment</i>	<i>Samlingsplats</i>	<i>Ansvarig</i>
8/7	Back-OL	Bäckhästen	Gurra
15/7	Uppföljarträning	Lillasjön Kallinge vägvisn Kallinge Kyrka	Stefan J
22/7	Cykel-OL	Stadshuset	Tompa
29/7	Klassisk OL	Hjälmsa	Jörgen Nilsson
-----			
5/8	Sling-OL	Hultarondellen-R-by hamn	Per S
12/8	Uppföljarträning	Risatorp	Sarah O
19/8	"Bockaracet" Sling-OL	Trollsjön	Stefan Näsman
26/8	Klassisk OL	Angleryd vägvisn N Lönnamohagen Kallinge	Oskar H
-----			
2/9	Klassisk OL SM-träning	Möljeryd	Ubbe B
9/9	Kontrollplock	Saxemara IP	Jan O
16/9	Klassisk OL	Hasselstad	Daniel Smedenmark
23/9	Uppföljarträning	Hyndekulla/Kallinge vägvisn; Kallinge Kyrka	Göran F
30/9	Sprint-OL	Silverforsen	Per H

JUNI

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 2/6. För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök <http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Distans från Järnavik Husums IF, j-cup + kort	Skidkommittén  Johan	
02	Avslutning Bäckhästen kl 18.00, handledarna samlas 17.45 Distansträning, Bäckhästen, efter nybörjar OL	Anna / Ankan Oskar H	
03	OL-teknik, klassisk OL, 2 km N Möljeryd, 18:00, vägvisning röd skärm Möljeryd- Eringsboda	Per E	
04	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
05	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000	Jon E	
06			
07			
08	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Broloppet	Skidkommittén	
09			
10	OL-teknik, uppföljarträning, Ekenäs badplats, 18:00	Magnus o Sofie	
11	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
12	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 Träningskommittémöte 19:45	Jon E	
13			
14	Jukola Stockholm Marathon Djurparksorientering Ringsjö		Fr 11:00
15	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Jukola	Skidkommittén	
16			
17	OL-teknik, kontrollstafett, Tresjöberget, 18:00, vägvisning Hultaleden	Chrille H o Peter H	
18	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 JVM-test, kort, Tibro		
19	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 JVM-test, klassisk, Tibro	Jon E	
20			
21			
22	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30	Skidkommittén	
23			
24	OL-teknik, kortdistans-OL, Hultagölen 18:00	Ronnie P	
25	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Styrelsesammanträde, Karlsnäs 18:00		
26	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000	Jon E	
27			
28	Ungdomsläger KM kortdistans, Salsjön	Stefan Rune B	
29	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Ungdomsläger Distansträning från Salsjön 10:00	Skidkommittén Stefan	
30			

Dat Träning	Ansvarig/Info Avresa
01 Havs-OL, Stigmännen	
02 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Havs-OL, Stigmännen	
03 Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 Träningskommittémöte 19:45	Togge
04	
05 Tjoget	
06 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tjoget	Skidkommittén
07	
08 OL-teknik, back-OL, Bäckahästen 18:00 Sommar-3-kvällars, Pan	Gurra
09 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Sommar-3-kvällars, Andrarum	
10 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 Distansträning Karlsnäs 18:00 VM-test, kort, Sölvesborgs OK Sommar-3-kvällars, Pan	
11	
12 VM-test, sprint, Lunds OK	
13 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 VM-test, klassisk, OK Kompassen	Skidkommittén
14	
15 OL-teknik, uppföljarträning, Lillasjön 18:00, vägvisning Kallinge kyrka	Stefan J
16 Veteranträning, Karlsnäs 11:00	
17 Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000	
18	
19	
20 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 5-dagars E1	Skidkommittén
21 5-dagars E2	
22 Cykel-OL, Stadshuset, Ronneby 18:00 5-dagars E3	Tompa
23 Veteranträning, Karlsnäs 11:00	
24 Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 5-dagars E4	
25 5-dagars E5	
26	
27 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30	Skidkommittén
28	
29 OL-teknik, klassisk OL, Hjalmsa 18:00 Östgöta 3-dagars E1	Jörgen N
30 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Östgöta 3-dagars E2	
31 Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 Östgöta 3-dagars E3	Togge



AUGUSTI

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	FEM U-tiomila		
02	43-kavlen		
03	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30		Skidkommittén
04	Distansträning, Bäckahästen, efter nybörjar OL		Oskah H
05	OL-teknik, sling-OL, Hultarondellen-Ronneby hamn 18:00		Per S
06	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Lång-DM, Skogsfalken		
07	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45		Gurra
08			
09	Dackefejden		
10	Dackefejden		
11	Ungdomsträning Silverbergsplanen 18.00 Handledarna samlas 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL		Anna/Ankan Oskar H
12	OL-teknik, uppföljarträning, Risatorp 18:00		Sarah
13	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
14			
15			
16	Värends GN		
17	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Växjö AIS OK Gyngge		Skidkommittén
18	Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL		Anna/Ankan Oskar H

# SKIDOR OCH FRIDROTT

## Skidor

Årets rullskidsäsong har fått en rekordtidig premiär med vår egen tävling "Karlsnäsrollen", som samlade ett mycket meriterat startfält med flera av Sydsveriges bästa åkare i sina resp klasser.

### Vasaloppet 2004

Vasaloppet söndag 7/3 är fulltecknat. Vad som gäller betr m m till övriga lopp kan Du läsa i ROK-bladet nr 5 för maj månad.

### Karlsnäsrollen, ingående i Blekinge Rullskidcup och DM-cup för Blekinge

Tävlingen kördes i ett härligt vårväder med 27 deltagare från blekinge, Småland, Skåne

och Göteborg. Totalsegrare blev Ronny Fherm Östanå SK. Stefan Karlsson och Ingemar Eriksson ROK hamnade på fjärde resp sjätte plats.

### Resultat 26 km Klass H 21

1. Ronny Fherm ..... Östanå SK ..... 62.18
2. Stefan Karlsson ..... ROK ..... 66.27
3. Ingemar Eriksson ..... ROK ..... 66.57
4. Per-Gunnar Nilsson ..... Gränums IF ..... 78.12
5. Fredrik Nilsson ..... OK Skogsfalken ..... 82.19

### Klass H 40

1. Bengt Olsson ..... OK Gyngge ..... 65.19
2. Kari Vennerstrand ..... IF Hallby ..... 65.53
3. Bengt Sjöholm ..... Östanå SK ..... 67.12

4. Krister Eriksson	OK Gyng	67.40
5. Göran Persson	OK Norrvirdarna	72.04
6. Stellan Sund	ROK	73.29
7. Tommy Berggren	OK Orion	74.18
8. Thomas Nilsson	FK Göingarna	77.03
9. Jarl Stureson	OK Orion	83.53
10. Sven-Åke Lindström	ROK	95.17

#### Klass H 60

1. Göran Pettersson	Göteborgs SK	66.48
2. Ingvar Eriksson	OK Gyng	68.12
3. Tommy Hammar	ROK	70.42
4. Rainer Ylitalo	Gränums IF	74.02
5. Hasse Appelros	Gräums IF	75.35
6. Enar Gustavsson	Gränums IF	79.49
7. Anders Stureson	OK Orion	81.22
8. Anthi Gustavsson	Växjö AIS	82.53
9. Karl-Erik Gunnarsson	Elmhults SK	88.49

#### 8 km Vasaloppsklass

1. Torsten Svensson	ROK	24.40
2. Anders Månsson	ROK	26.52

#### 8 km Damer

1. Anna Eriksson	ROK	42.15
------------------	-----	-------

### Aktuella rullskidtävlingar (t o m sept)

#### OK Skogsfalken, Falktempot ingående i Blekinge Rullskidcup och Blekinge Dmcup

Dag: Söndag 24 aug. Första start kl. 10.00. Individuell start i tävlingssklasserna. Gemensam start i Vasaloppsklassen. Klassisk teknik.

Klasser:

HD 21, H 40, H 60, HD 16 ..... 16.5 km

Vasaloppsklass ..... 16.5 km

Prova på ..... 5 km

Plats: Mörrum, Norrevångsskolan

Anmälan: Senast 20/8

#### KM Rullskidor inkl 3-kampens rullskidmoment

Dag: Torsdag 4 sept på Karlsnäs

Start: Ungdomar och Damer Kl 18.00

Övriga Kl 18.20

Klasser: KM H 17 och äldre 8 km

D 17 och äldre, P/F 16 4 km

P/F 14 P/F 12 2 km

3-kampen H 17-39, H 40-59, H 60+ 8 km

D 17+ P/F 16 4 km

P/F 14 P/F 12 2 km

Anmälan i god tid före start. Inlines är tillåtet i ungdomsklasserna

#### Björntorps IF, Parstafett

Dag: Lördag 13 sept. 4x5 km. fri teknik, klassisk stil

Intresseanmälan till Tommy 0457-451 325.

#### OK Orion rullskidtävlng ingående i Blekinge rullskidcup

Dag: Söndag 21 sept.

Individuell start i tävlingssklasserna. Kl 10.15

Gemensam start i Vasaloppsklassen.

Kl 10.00 Klassisk teknik.

Klasser: HD 21, H 40, H 60 20 km

Vasaloppsklass 20 km

Plats: Gamla cementfabriken i Jämjö

Anmälan: Senast 17/9

#### Emmaljunga GIF Emmaljungarullen

Dag: Lördag 27 sept.

Tävlingssklass 28 km

Vasaloppsklass 28km

Klassisk stil Masstart

Plats: Emmaljunga

Anmälan: Senast 20/9

#### OK Gyng, Osby, Boaltsrullen

Dag: Söndag 28 sept.

Tävlingssklass 16 km Fri stil

Vasaloppsklass 16km Klassisk stil

### 3-kampens orienteringsmoment

Dag: Torsdag 14 aug. Start från kl. 17.30

Plats: Karlsnäs

Banlängder/ klasser

H 17-39 ca 7 km

H 40-59 ca 4,5 km

H 60+, F16, P/F 14 ca 3,5 km

D 17+, P 16 ca 4,5 km

P/F 12 ca 2,5 km

## FRIIDROTT

ROK har haft 4 deltagare med i terräng-DM. Oskar Håkansson blev distriktsmästare. De tre övriga blev silver- och bronsmedaljörer. KM i terränglöpning samlade 20 deltagare.

### KM i terränglöpning.

Klubbmästare: Män: Daniel Lave'n

Kvinnor: Sara Olofsson

Resultat:

8000 m

Klass M sen	1. Oskar Håkansson .....	29.34
	2. Gustav Näsman .....	29.44
	3. Daniel Sols .....	30.22
	4. Ingemar Eriksson .....	30.25
	5. Jon Engkvist .....	30.50
	6. Torgny Lindström .....	31.13
	7. Stefan Karlsson .....	32.04
	8. Erik Heinemark .....	34.10
	9. Stefan Näsman .....	41.37

Klass M 35	1. Daniel Lave'n .....	29.06
	Stefan Jönsson .....	Brutit

Klass M 40	1. Ulf Söderstam .....	32.11
------------	------------------------	-------

Klass P 18	1. Gustv Pettersson .....	35.00
------------	---------------------------	-------

4000 m

Klass K sen	1. Sara Olofsson .....	18.04
	2. Anna Eriksson .....	24.24

Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 26 juni 19:30.

Klass K 45	1. Ann-Christin Nero .....	19.05
------------	----------------------------	-------

Klass M 60	1. Tommy Hammar .....	18.07
------------	-----------------------	-------

Klass M 65	1. Rune Bengtsson .....	20.37
------------	-------------------------	-------

2000 m

Klass P 14	1. Lukas Pettersson .....	7.20
------------	---------------------------	------

### 3-kampens terrängmoment

I trekampen ingår skidor/rullskidor, där Du får räkna Ditt bästa resultat, terränglöpning och orientering.

Resultaten i KM-terrängen ligger till grund för 3-kampens terrängmoment. Tidigare har skidåkningens avgjorts.

3-kampsresultat

poäng

8000 m

Klass H 17-39	1. Daniel Lave'n .....	29.06	20
	2. Oskar Håkansson .....	29.34	15
	3. Gustav Näsman .....	29.44	10
	4. Daniel Sols .....	30.22	8
	5. Ingemar Eriksson .....	30.25	7
	6. Jon Engkvist .....	30.50	6
	7. Torgny Lindström .....	31.13	5
	8. Stefan Karlsson .....	32.04	4
	9. Erik Heinemark .....	34.10	3
	10. Gustav Pettersson .....	35.00	2
	11. Stefan Näsman .....	41.37	1

Klass M 40-59	1. Ulf Söderstam .....	32.11	20
---------------	------------------------	-------	----

4000 m

Klass D 17	1. Sara Olofsson .....	18.04	20
	1. Ann-Christin Nero .....	19.05	15
	2. Anna Eriksson .....	24.24	10

Klass M 60	1. Tommy Hammar .....	18.07	20
	2. Rune Bengtsson .....	20.37	15

2000 m

Klass P 14	1. Lukas Pettersson .....	7.20	20
------------	---------------------------	------	----

		Skidor	Terräng	Summa poäng
Klass H 17-39	1. Stefan Karlsson	20	4	24
	2. Ingemar Eriksson	15	7	22
	3. Daniel Lave'n	-	20	20
	4. Jon Engkvist	10	6	16
	5. Oskar Håkansson	-	15	15
	6. Torgny Lindström	8	5	13
	7. Gustav Näsman	-	10	10
	8. Daniel Sols	-	8	8
	9. Erik Heinemark		3	3
	10. Gustav Petersson		2	2
	11. Stefan Näsman		1	1
Klass H 40-59	1. Lars- Olof Månsson	20	-	20
	1. Ulf Söderstam	-	20	20
	3. Stellan Sund	15	-	15
	4. Sven- Åke lindström	10	-	10
	5. Jörgen Nilsson	8	-	8
	6. Lars Martinsson	7	-	7
Klass D 17-39	1. Sara Olofsson	15	20	35
	2 Anna Nordmark	20	-	20
	3. Ann-Christin	-	20	20
	4. Anna Eriksson		15	15
Klass 60+	1 Rune Bengtsson	10	15	25
	2. Håkan Losbrant	20	-	20
	3. Tommy Hammar	-	20	20
	4. Dan Robertsson	15	-	15
	5. Torsten Svensson	8	-	8
	6. Lars Thörngren	7	-	7
	7. Bengt Åke Nilsson	6	-	6
Klass H 15-16	1. Olof Nilsson	20	-	20
Klass H 13-14	1. Lukas Pettersson	-	20	20
	1. Jon Nilsson	20	-	20

### DM i terränglöpning

Här hade ROK 4 deltagare. Som samtliga tog medalj.

Resultat 4000 m

Klass M sen 1. Oskar Håkansson ..... 14.36  
Distriktsmästare

P 15

2. Gustav Näsman ..... 15.16  
3. Daniel Sols ..... 15.46  
3. Lukas Pettersson ..... 15.53

## Aktuella tävlingar

### DM, VDM arena dag 1

Dag : Måndag 23 juni Löpgrenar troligen 200m och 1500m

Arrangör : IF UDD

Plats: Vägga IP

Anmälan: Senast 15 juni. Efteranmälan kan göra en tim. före start.

### Kustmaran inkl DM och VDM i maraton

Dag: Lördag 5 juli

Arrangör: TEAM Blekinge

Plats: Kristianopel

Anmälan. Senast 27 juni.

### Kristianopel runt 12 och 6 km

Dag: Lördag 5 juli

Arrangör: TEAM Blekinge

Plats: Kristianopel

Anmälan. Senast 27 juni.

### Victorialoppet 9 km

Dag: Tisdag 15 juli

Arrangör. IFK Bornholm

Plats: Borgholm

Anmälan: Senast 3 juli

### Östersjöloppet är inställt

### DM, VDM arena dag 2

Dag : Onsdag 6 aug. Löpgrenar troligen 100, 400 och 800 m

Arrangör : UF Conact

Plats: Dannfältet

Anmälan: Senast 28 juli. Efteranmälan 1 tim. före start

### DM, VDM 5000 m

Dag: Onsdag 20 aug.

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Plats: Väsarta Marks IP, Kna

Anmälan senast 13 aug. Efteranmälan 1 tim. före start.

Tommy Hammar tfn 0457-451325

### Järnvägsloppet

21 km tillika DM och VDM i halvmaraton samt Götalandsmästerskapet för sen och veteraner. Dessutom motion 5 och 7 km samt ungdomsklass 1,4 km.

Dag: Lördag 23 aug.

Arrangör: Blekinge FIF-bund / UF Contact m.fl.

Plats: G:a banvallen (Vislandabanan)

21 km: Sjöryd-Ryd-Fridafors-Hovmansbygd-Hemsjö

5 km: Sjöryd-Ryd

7 km: Gungvala- Lokstallarna i Karlshamn

1,4 km: Mc Donalds-Lokstallarna

Anmälan: Senast 12 aug.

### Väckelsångsloppet 17,5, 8,5 och 2,5 km

Dag: Söndag 31 augusti

Arrangör: Väckelsångs IF

Plats: Väckelsång

Anmälan: Senast 13 augusti

### Tjejmilen 10 km

Dag: Söndag 31 augusti

Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK

Plats: Gärdet Stockholm

Anmälan: Senast 15 juni. Efteranmälan fram till 8 aug.

### Lidingöloppet 30, 15, 10, 4,5 km

Dag. Lördag 27 september

Arrangör. IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: Senast 24 aug.

Tävlingsanmälare Tommy Hammar tel 0457-451 325.

### Stafett

**Karlskrona Runt söndag 28 sept**

Intresseanmälan till Tommy

## Månadens Ros



I stenhård konkurrens med bl a Lina Nero (seger i en deltävling av juniorcupen), Ann-Christine och Håkan för arrangemanget med Vårkavlen, alla som hjälpt till under kom-igen-veckan och Lars Martinssons Tarzanbana så går rosen denna månad till **Johan Håkansson** och **Per Engkvist** och **Per Holmberg**. Sprint-KM blev en succé med 69 besökande, en speaker som intervjuade alla startande och en kanonfin nyritad karta. Våldigt många nygamla orienterare kunde beskådas vid Silverforsens strand.



## 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 31 juli**. 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.



## RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

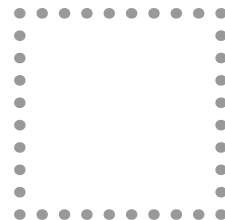
<b>Postgiro:</b>	24 41 86 - 3	<b>Föreningsnummer:</b>	3390
<b>Bankgiro:</b>	274 - 6964	<b>Klubbkod Vasaloppet:</b>	11140
<b>Bankkontonummer:</b>	7358 21 39026	<b>Bingolottsnummer:</b>	129-084
<b>Organisationsnr:</b>	835600-2173		

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

**Medlemsavgifter 2003:** Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 500 kr,  
Stödmedlem 150 kr

**ROK på Internet:** <http://www.rok.nu> E-post: [rok@rok.nu](mailto:rok@rok.nu)

# B FÖRENINGSG- BREV



## AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge



---

## STYRELSE 2003

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	Bräknebodav 1644	376 93 Svängsta	0454-322949	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	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37 Ronneby	0457-152 90	
Karlsnäs	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8 C	372 32 Ronneby	0457-155 80	0734 0202 51
Ledaransvarig	Morgon Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	

---

## Några andra funktionärer under 2003

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Lotteriansvarig	Sven-Åke Lindström	0457-152 90	
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
	Christian Håkansson	0457-104 85	070-6203953
	Torgny Lindström	0457-663 24	
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690