

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Tarzanbanan 2005



Tarzan himself!



Jösse med sitt nya vätskebalte.



Barnen väntar ivrigt på att få bestiga berget.

Mellan hägg och syrén...

Så är det dags igen! Det känns som om vi nyss var där. Skolavslutning, midsommar, semester, tjoget och femdagars. Det är också dags för en av årets höjdpunkter "Tarzanbanan". I måndags märkte jag att det är en efterlängtdad händelse hos vårt härliga måndagsgäng som nu gör sommaruppehåll.

Ronneby OK tar inte sommarlov utan fortsätter med gemensamma träningar och tips- och bingoverksamheten som går nu över till torsdagskvällar under sommar-månaderna.

Alla Ni nya barn och föräldrar är hjärtligt välkomna i vår verksamhet medan Ni väntar på att måndagsträningarna börjar igen efter sommarlovet. Vi finns alltid på Karlsnäs på torsdagskvällarna. Träna med oss eller gå den härliga tips-bingopromenaden med efterföljande fika. Eller varför inte pröva på "veckans bana" i skogarna runt Karlsnäs. Banan byts varje måndag och kartor ligger i lådan på anslagstavlan vid starten för skidspåren.

Det kommer också att pågå planering och förberedelser för vår uppskjutna tävling som vi skall genomföra den 13 augusti. Här ges ytterligare tillfälle till träning när vi skall provspringa banorna.

Vi skall arrangera ytterligare ett arrangemang 22-25 augusti. Läs mer om det på annan plats i tidningen.

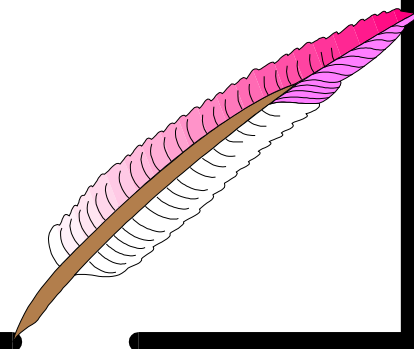
För att kunna genomföra bra tävlingar med kvalitet behöver vi hjälpas åt som funktionärer, både i förberedelsearbetet och på själva tävlingsdagarna. Det är Patrik Karlsson och Per Engkvist som är tävlingsledare och som behöver medhjälpare.

Som de allra flesta vet så slutar Britt-Marie Fagberg sin anställning 31 maj. Detta betyder att vi måste hjälpas åt med medlemsbemanning på Karlsnäs för att sköta tips- och bingoverksamheten samt serveringen i samband med den. Arbete med att schemalägga i första hand torsdagskvällarna under sommarmånaderna pågår för fullt. Vi kommer att lösa det så att vi även kan se på hemsidan när det är vår tur.

Om en månad är det dags för en härlig klubbmanifestation – Tjoget! I år är det 30 år sedan vi blev första klubb att vinna denna tävling. I dagsläget är det 30 st anmälda och jag hoppas verkligen att anmälningarna strömmar in nu! Hur många lag får vi ihop? Utmana och peppa varandra att ställa upp i ett lag.

*En härlig och skön sommar
önskas Ni alla!*

Barbro



Tack Britt-Marie!

Den 31 maj slutade Britt-Marie Fagberg sin anställning i Ronneby OK.

Britt-Mari har jobbat i klubben sedan 1987. Många i klubben är uppvuxna med att Britt-Marie funnits på plats på Karlsnäs i "holken" eller serveringen på söndagar och torsdagskvällar när vi andra tränat, promenerat eller fikat.

Britt-Marie är den i klubben som förutom att hon haft hand om sortering och fördelning av bingo-lotter också sålt allra flest bingo-lotter och det är under de här åren väldigt många ska ni veta!

Vår förhoppning är att Du fortsätter finnas med som medlem och att Du i olika sammanhang som klubbmedlem finns med på Karlsnäs och i verksamheten även i framtiden!

Förmodligen kommer Du att tillbringa mer tid med barnbarn nu vilket innebär att dagarna inte blir lugnare men väldigt njutbara! Vi önskar Dig en härlig och berikande fritid!

Ronneby OK

Ungdomssidan

Vårens ungdomsträningar börjar närma sig sitt slut. När detta skrivs är det bara några dagar kvar till den nu klassiska "Tarzan banan". Blir spännande att se vad "Tarzan" har knåpat ihop denna gång.

På nationaldagen den 6 juni arrangerar vi Konsum Cup (fd K-marknad cup). För er som inte varit med tidigare är detta en mini tävling där Konsum går in och sponsrar med lite priser och fika. Brukar vara en mycket uppskattad tävling. I övrigt fungerar det precis som på måndagarna förutom att det är SportIdent samt att man kommer få sin tid presenterad.

Missa inte
KONSUM CUP
Måndagen den 6 juni
kl 18.00 vid Silverplanen.

Sista gången den 13 juni kommer att vara upplagd lite annorlunda. Det enda vi avslöjar att det kommer bli en garanterad trevlig kväll där vi förutom aktiviteterna även kommer att bjuda på korv.

Ronneby OK leder ungdomsserien!

Vårens sista ungdomsserie är också avgjord. Härligt med så många som varit med och visat en sådan kämpaglöd! Två som dominerat är Lukas Petersson och Veronika Aspvall som tagit hem alla deltävlingar och leder såklart sina resp klasser H 16 samt D14. Samliga resultat hittar du på Blekinge OF:s hemsida <http://www.orientering.se/blekinge> under ungdom.

Något som är nästan ännu roligare är att ROK leder hela klubbtävlingen på ungdomsserien! Efter de tre hård tävlingarna är det dock mycket jämt där ROK är strax före Dacke. Vad härligt om vi kunde bita ihop lika bra på höstens tävlingar och till slut kunna ta hem slutsegern. Planera redan nu in resterande tävlingarna i programmet.

Klubbtävlingen ser ut som följer

Ronneby	1460!!
Dacke	1404
Orion	1263
Vittus	274

Även i sommar finns det en hel del tävlingar att springa runt om i Blekinge. Nedan är några av dessa markerade i fetstil. För övrig information så hänvisas som vanligt till klubbens hemsida www.rok.nu. Har du frågor angående tävlingarna eller bara vill anmäla dig så är det bara att kontakta någon av oss i ungdomskommittén (Kicki, Ankan eller Tompa).

Den 30 juni har Stigmännen en tävling som kallas havs-ol. Denna tänkte vi satsa lite extra på och få med så många ungdomar som möjligt. Mer information kommer att delas ut på någon av de återstående måndags träningarna och givetvis finnas på hemsidan.

Sprint DM ****PRESSTOPP****

På Sprint-DM i Jämjö gjorde klubbens ungdomar fina prestationer. Här kommer några: 1 Lukas P i H16, 2 Per Edvinsson och 4 Carl Hedberg i H10, 3 Karin Smedenmark i D14, 2 Margarete Aspvall i D12,

Ungdomskalender

Datum	Aktivitet	Ansvarig
19-23/6	Regionsläger i Blekinge	Vilse
30/6	Blekingecupen	Stigmännen Havs-ol
1/7	Havs-ol	Stigmännen
2-3/7	Tjoget	Kosta
9/7	Blekingecupen	Dacke
9-10/7	Ungdomsläger	ROK
10/7	Dackefejden	Dacke
7/8-12/8	Hälleviksläget	Stigmännen
6-7/8	GM Bohuslän	Dacke

13/8	Blekingecupen	Ronneby OK
11-14/8	USM-läger	Orion
24/8	Ungdomsserie	Dacke
26/8	Blekingecupen	Skogsfalken DM-natt
28/8	Blekingecupen	BroSö DM-klassisk
31/8	Ungdomsserie	Ronneby
3/9	Blekingecupen	Dacke DM-kort
10-11/9	USM Tjällmo	Orion
17/9	U-seriefinal	Vittus/Dacke

Ungdomskommittén

Ungdomens 10-mila 30 juli

Vi har anmält ett HD12 lag (4 sträckor) och ett D18 lag (5 sträckor) till Ungdomens 10-mila den 30 juli. Tävligen går av stapeln i terrängen 15 km söder om Skövde. Idag den 26 maj är 56 lag anmälda i HD12 och 84 lag anmälda i D18.

I samband med denna helg kommer ett "tävlingläger" för våra ungdomar att arrangeras. Där har ni som inte springer stafetten också möjlighet att delta. Denna helg kommer, förutom stafetten, även två **individuella** tävlingar att genomföras (där även vuxna får vara med). Alla tre tävlingarna har samma tävlingscentrum och därför kommer vi att kunna bo vid målplatsen hela helgen. Förutsättningen för att kunna få vara med på läget och kunna delta i de individuella tävlingarna är att man antingen klarar att springa själv alternativt har med sig **egen** "skugga" (klubben har tyvärr ingen möjlighet att hålla med "skuggor" under dessa tävlingar).

Klubben har bokat ett antal tältplatser och om vi blir många finns chansen att vi fixar någon form av buss för gemensam transport.

Intresseanmälan för att delta i stafetten samt till läget kan göras till oss i UK-ungdom, Rolle och Agneta. eller under "Intresseanmälan" på vår hemsida senast den 30 juni. Mer information kommer att ges samt laguttagning kommer att ske närmare tävlingen. Vid frågor och /eller hjälp med anmälan till tävlingarna kontakta oss Rolle 0457-16232 el. Agneta 0457-31337

Länkar till tävlingarna under denna helg hittar ni på <http://www.istrum.net/istrum/orientering/Skaraborgspaketet%202005.htm>

Om många tävlingsaktiva vuxna vill följa med och tävla själva (och samtidigt heja på våra ungdomar) är det inga problem att ordna större förläggingsplats och ev. större buss. Hör av er i så fall.

Rolle & Kicki

Information angående tisdagarnas

Orienteringsteknikträningar

Nu är hela vårens och försommarens 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 HD 14 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 14, 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 under-tecknad eller någon annan i träningsgruppen.

Lycka till och tack på förhand!

C. Håkansson
ansvarig för teknikträning

Planerade teknikträningar sommar & höst 2005

OBS! Ingen teknikträning i juli!

<i>Datum</i>	<i>Moment</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Plats/vägvisn</i>
2/8	Provlöpning	Rune	Sjöarp
9/8	Provlöp/Uppföljarträn.	Rune	Sjöarp
16/8	Sprint-OL	Per H	Espedalsskolan
23/8	Klassisk OL-bana	Kjell M	Härstorpssjön
30/8	Linje-OL	Ingo	F17
6/9	Klassisk OL-bana	Ubbe	Mållsjön-> Tvingvägen
13/9	Uppföljarträning	Janne O	Cirkusplatsen Risatorp
20/9	Kurvbilds-OL	Togge	Bäckahästen
27/9	Sling-OL	Pelle S	Tresjöberget/Hultaleden
4/10	25-manna/kontrollstafett	Per E	Karlsnäs
11/10	Sprint-OL	Jon E	Påtorp
18/10	Avlutnings-OL	Chrille	Snäckebacksskolan

Juni

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Uppstartsträff USM 2006 (efter träningen) Träning Karlsnäs 09.30 Intervallträning 18:00	Patrik Tommy Sarah O	
03			
04	Stockholm Marathon BLOF träning Skogsfalken F17-Sprinten	Bennie	
05	Träning Karlsnäs 09.30 Träningsläger inför Jukola Ronnebyrullen	Tommy Jörgen	
06	Träningsläger inför Jukola Ungdomsträning Konsum Cup Silverplanen 18.00 Handledarna samlas 17.45	Jörgen Ankan/Tompa	
07	Uppföljarträning, Härstorpsjön, start kl.17:30	Per H	
08			
09	Träning Karlsnäs 18.00 Intervallträning 18:00	Tommy Sarah O	
10	SM sprint Umeå		
11			
12	Träning Karlsnäs 09.30 SM Ultralång Umeå	Tommy	
13	Familjekväll Silverplanen 18:00	Ankan/Tompa	
14	SlingOL, Møljeröd, start kl.17:30	Gurra	
15			
16	Träning Karlsnäs 18.00 Intervallträning 18:00	Tommy Sarah O	
17	3 skåningar...		
18	Broloppet, Malmö (halvmara) Jukola och Venla 3 skåningar...	Bennie	
19	Träning Karlsnäs 09.30 Jukola 3 skåningar...	Tommy	
20	VDM arena 200, 800, 5 000m	Bennie	
21	SprintOL, Silverforsen/Sörby, start kl.17:30	Tompa	
22			
23	Träning Karlsnäs 18.00 Intervallträning 18:00	Tommy Sarah O	
24			
25			
26	Träning Karlsnäs 09.30	Tommy	
27			
28	Tjogetträning, Brantafors/Kallinge, start. kl.17:30	Per E	
29			
30	Träning 18.00 Skidmöte Karlsnäs 19.30 Intervallträning 18:00 Havs-Ol Stigmännen	Tommy Sarah O	

Juli

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Havs-Ol Stigmännen		
02	Tjoget		
03	Tjoget		
04	Rullskidor, sprint, F17:s område	Tommy	
05	Ronnebyrullen, Karlsnäs Sommar 3-kvällars	Tommy	
06	Sommar 3-kvällars		
07	Intervallträning 18:00 Träning Karlsnäs 18.00 Sommar 3-kvällars	Jon E Tommy	
08			
09	Dackefejden		
10	Träning Karlsnäs 09.30 Dackefejden	Tommy	
11	Ölandssprinten		
12	Tjust 2-dagars		
13	Tjust 2-dagars		
14	Intervallträning 18:00 Träning Karlsnäs 18.00	Jon E Tommy	
15	Victorialoppet, Borgholm	Tommy	
16			
17	Träning Karlsnäs 09.30 5-dagars	Tommy	
18	5-dagars		
19			
20	5-dagars		
21	Intervallträning 18:00 Träning Karlsnäs 18.00 5-dagars	Jon E Tommy	
22	5-dagars		
23			
24	Träning Karlsnäs 09.30	Tommy	
25			
26			
27			
28	Intervallträning 18:00 Träning Karlsnäs	Jon E Tommy	
29			
30	Ungdomens 10-mila och tävlingsläger i Skövde H43 kavlen	Rolle E	
31	Träning Karlsnäs Ungdomens 10-mila och tävlingsläger i Skövde H43 kavlen	Tommy Rolle E	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-05-29.
Senaste versionen av kalendern finns på: www.rok.nu

Skidor och friidrott

SKIDOR

När Du läser denna tidning har vi redan arrangerat vår rullskidtävling Ronnebyrullen som tillika gäller för uttagning till kommande VM-tävlingar med många deltagare tillhörande Sverige-eliten. Vi kommer i samband med denna tävling att köra en sprinttävling över 200 m lördagen före. Även den gällande som uttagning till VM.

Vasaloppet 2006

Vasaloppet är fulltecknat. I övrigt gäller följande för arrangemangen under vasaloppsveckan vad gäller tider och kostnader.

	Anmälan	1 juni-31 okt	1 nov-31 jan	Direktanm
Kortvasan, Oxberg-Mora	24/2 30 km	390:-	465-	560:-
Tjejvasan, "	25/2 30 km	690:-:-	810:-	970:-
Öppet spår, söndag	26/2 90 km	870:-:-	970:-	1080:-
Öppet spår, måndag	27/2 90 km	670:-	790:-	920:-
Halvvasan,	28/2 45 km	650:-	745:-	880:-
Vasaloppet Sälen -Mora	5/3 90 km		Fulltecknat	
Skejtvasan Oxberg-Mora	1/3 30 km			
Tävlingsklass jun- 17-20		230:-	250:-	290:-
" sen, 21-		445:-	555:-	680:-
Motionsklass D/H 16		330:-	350:-	390:-

Vill Du satsa på en avbeställningsförsäkring kostar denna 85:- och är lika i alla lopp. Upplys. ang. loppet genom Tommy Hammar tel. 0457-45 13 25

SPÅREN

För närvarande sätter vi upp ett staket vid startplatsen för att avskilja parkeringen från spårområdet och för att få endast en ingång till densamma. Uppröjningen av den stormfällda skogen pågår för fullt. Därefter får vi inrikta oss på att det blir åtskilligt med arbete att återställa och reparera spåren. Ett återkommande problem är förstöringen av skyltar och markeringspålar. I vår har det försvunnit ett flertal stolpar och skyltar från 5 km-spåret. 2 km-skylten med påle fann vi en bit ut i yttersta gölen. Vi hoppas innerligt att få slut på detta ofog. Vilken eller vilka kan glädja sig åt denna förstörelse.

AKTUELLA RULLSKIDTÄVNINGAR

Under juli-augusti har vi endast en aktuell tävling, nämligen SM, som troligen går i början av augusti. Vid intresse kontakta Tommy.

FRIIDROTT

I Göteborgsvarvet, halvmaraton, har flera ROK:are deltagit. Vi kommer att rapportera i nästa ROK-blad.

AKTUELLA TÄVLINGAR

Broloppet, halvmaraton

Dag: Söndag 18 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron-Malmö Stadion

Anmälan: Se www.broloppet.com

DM arena. Sen, Veteraner. Löpgrenar

200 m, 800 m, 5 000 m

Dag: Måndag 20 juni

Arrangör: UF Contact

Plats: Dannfältet, Olofström

Anmälan: Senast 15 juni. Efteranmälan fram till start.

Kustmaran inkl. DM och VDM i maraton och halvmaraton

Dag: Lördag 2 juli

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 24 juni

Kristianopel runt 10, 2,5 och 1,5 km

Dag: Lördag 2 juli

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 24 juni

Viktorialoppet 9 och 4 km

Dag: Fredag 15 juli

Arrangör: IFK Borgholm

Plats: Borgholm

Anmälan: www.borgholm.se/victoria

Gränumsloppet

Dag: Söndag 7 augusti

Arrangör: Gränums IF

Plats: Gränum

Anmälan: Senast 1 augusti

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

Dag: Söndag 28 augusti

Arrangör: Väckelsångs IF

Plats: Väckelsång

Anmälan: Senast 19 augusti

Tjejmilen, 10 km

Dag: Söndag 28 augusti

Arrangör: Hässelby SK/ Spårvägens SK

Plats: Stockholm

Anmälan: www.tjejmilen.se

Bromölla maraton

Dag: Lördag 6 augusti

Arrangör: Ryssbergets IK

Plats: Bromölla

Anmälan: www.ryssbergetsik.se

Lidingöloppet 30, 15, 10 km

Dag: 24-25 september

Arrangör: IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: www.lidingolppet.se

Tävlingsanmälare

Friidrott: Bennie Torstensson tel 0457/171 60

Rullskidor/skidor: Tommy Hammar tel 0457/451325

Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00
Löpning/Rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 9.45
Samling kl 9.30
Löpning/Rullskidor

Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 30 juni 19.30.

KM i terränglöpning 26/5

Resultat 8000 m

M55	1. Sven-Åke Lindström	39.40
M50	1. Lars Martinsson	32.36
	2. Bennie Torstensson	33.42
M21	1. Ingemar Ericsson	28.04
	2. Stefan Karlsson	28.18
	3. Jon Engkvist	29.23
	4. Per Holmberg	32.32

4000 m

M65	1. Sören Sundin	15.50
M60	1. Tommy Hammar	16.03
	2. Rune Bengtsson	20.35
K21	1. Sarah Olofsson	16.01
P16	2. Lukas Pettersson	13.31

2000 m

P12	1. Olof Hedberg	8.28
	2. Björn Edvisson	8.30
P10	1. Per Edvinsson	8.50
	2. Carl Hedberg	10.20



Tommys A till Ö

Angående konstsnöspåret
Bo-G var inte nöjd
Cirklar kan man åka i på fotbollsplanen
Damer får gärna vara med i skidkommittén
Eide hade inte sett bättre
Fristilsspåret *kommer att* bli bra
Gubbrännarna *var* bra
Högar av snö blir backar på arenan
Idag kan vi se tillbaka på en bra säsong
Johan tränade var dag
Klassiska spår ger oss pengar
Lars-Olof är bästa spårfixaren
Maskinparken behöver utökas
Nestorn Anders åkte ofta
Otur hade vi med temperaturen
Pelle och Göran fixade pengar
QI ska man ha på skidor
Rullatoråkare är också välkomna till Karlsnäs
Snöstjärnor har vi sålt många
Träden ställde till med problem
Ungdomar behöver vi fler
Valla kan man inte vara utan
X är antalet sidor
Ymer är en klubb som också har konstsnöspår
Z är inte han hockeyspelare?
Åka skidor bör alla prova på
Även andra distrikt kan hyra spåret
Önskas fler skidåkare på tävlingarna

Tommy Hammar

Tjoget 2-3/7

på Kosta flygfält

Missa inte årets roligaste breddbudkavle Tjoget! Intresseanmäl dig snarast till Torgny Lindström tele: 0457-66324 eller mail: torgny.lindstrom@utb.ronneby.se.

Du kan även anmäla dig på medlemsidan som du hittar på www.rok.nu. Information om Tjoget finns på www.tjoget.nu. Klubben satsar på åtminstone 4 lag vilket innebär 80 löpare + många supportrar.

Togge

Lena och Fredrik Henriksson

har flyttat! Nya adressen är:

Lindblomsv. 35

37233 Ronneby

Telefon: 0457-16919

Månadens Ros



Rosen går denna månad till **Ingela Smedenmark** och **Kristina Aspvall** som var banläggare till ROKs ungdomsserietävling. Hela 13 banor skapades. Ett envist regnväder på tävlingskvällen kunde inte stoppa de tävlande från att gilla de fina banorna.

Ingela och Kristina knep dessutom första- respektive andraplatsen på sprint-DM i D18.



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 28 juli*. Var god respektera detta datum!



Material: Material som önskas insatt i ROK-bladet mejlas till ovanstående e-postadress. Alternativt kan det lämnas till Per på diskett/cd. Handskrivet material tas emot om du ej har tillgång till dator och du textar tydligt.



Ronneby orienteringsklubb

Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	29001084
Organisationsnr:	835600-2173		

Klubbgård: Karlsnäsgården www.karlsnassgarden.se
Telefon: 0457-460 016
Per Engkvist 070-894 38 70
Göran Folkesson 070-970 76 90

Medlemsavgifter 2005: Ungdom 100 kr, Över 21 år 250 kr, Familj 600 kr, Stödmedlem 150 kr

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

B FÖRENINGSS- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2005

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice ordförande	Anna Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-3290996
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10 Br. Hoby	0457-804 04	
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Jörgen Nilsson	Hjälmsavägen 62	370 10 Br. Hoby	0457-80696	
Ungdom	Anna Ericsson	Snapphanev 13	372 37 Ronneby	0457-669 68	070-3290996
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Morgan Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	
	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	

Några andra funktionärer under 2005

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81	073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
Projekt Karlsnäsgråden	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
	Per Engkvist	0455-49412	070-8943870
	Carina De Bourg	0455-49852	0708-331977
	Roland Edvinsson	0457-16232	
	Lars Martinsson	0457-155 80	0706 64 66 47
	Tommy Hammar	0457-451325	