

ROK - bladet

Orientering

Skidor

Friidrott

Fina insatser av våra Tiomilalag!



Citat från den långa mannen på bilden:

"Det går inte fort, men det finns ingen som har det lika roligt som jag i skogen."

Esther och Roger berättar om EM i Estland

– Medeldistanskvalet var den första tävlingen där vi kom i kontakt med Estlands skogar. Det var Esthers bästa lopp i EM. Hon sprang jättekoncentrerat, bara två små misstag. Roger kände sig ganska trött hela veckan och missade koncentrationen på grund av tröttheten. I B-finalen sprang Roger ganska bra, fast trött. Esther tror att hon inte sprang offensiv orientering, alltför rädd för att missa tid.



Äntligen!

Äntligen har vi kommit upp på den politiska agendan när det gäller Karlsnäsgården. Kommunalrådet JanAnders Palmqvist har i egenskap av socialdemokrat i en insändare tagit upp att just socialdemokraterna håller vad de lovar. Inför nästa mandatperiod lovar han att man genom markförvärv skall skapa **ytterligare** möjlighet att **utveckla** verksamheten vid Karlsnäsgården. Han säger också att vi i Ronneby OK bör få ett fortsatt **ökat** stöd.

Ja, ja valpropaganda säger många och det kan jag hålla med om. Men det är dock sagt av den som just nu innehar den högsta politiska makten i Ronneby kommun. Och vad är det han har sagt? Jo... ytterligare möjlighet att utveckla.... inte bara vidmakthålla. Vidareett fortsatt ökat stöd... märk här inte bara fortsatt stöd utan ökat stöd. Vi har också trängt oss in i sammanhang där vi nämns tillsammans med satsning på fotboll, handboll, ishockey och ridning, sporter som genom dess behov av arenor och anläggningar är de mest kommunalsponsrade idrotterna i princip alla Sveriges kommuner och inte bara i Ronneby.

Hur lång tid har detta tagit? En mandatperiod, den första oktober 2002 startade vi analysarbetet för utvecklingen av Karlsnäsgården, det vill säga fyra år. Vi har under de här fyra åren inte bara försökt påverka beslutsfattare, företagare, kommuninvånare eller medlemmar utan det har ju hänt en del saker på Karlsnäs också, konstsnöspår, kanotrastplatser, vandringsled, veckans bana med mera. Även stöd till USM-kartritning kan räknas in i projektarbetet som genomförts.

Utanför projektet har under det senaste året Ronneby kommun rustat upp köket som nu är som ett toppmodernt restau-

rangkök. Vi själva har med en stor insats av Dan Robertsson, Stig Karlsson med flera fräschat upp annex 1. Byggnaden är målad invändigt och har förutom nya gardiner också fått nya golvmattor.

Stödet till skolorna inte bara i Ronneby kommun utan också i länet har ökat avsevärt under den gångna vintern genom den tillgången på skidor och framförallt instruktörer. Detta stöd har varit mycket uppskattat av lärare, elever och föräldrar. Över ettusen elever har under den gångna säsongen haft denna möjlighet i organiserad form. För övrigt har vi haft ca 7000 besök i skidspåren i vinter mellan den 19 december till den 14 april då det fanns åkbara skidspår på Karlsnäs.

Utvecklingen fortsätter, det finns ett färdigt förslag till komplettering av spårsystemet, arbetet med nya omklädningsrum är påbörjat, det heter inte på ritbordet nu för tiden utan i CAD-datorn. Skiss finns till ny valla-, skiduthyrningsbod i logen, arbetet hoppas vi komma igång med till hösten. Friskvårdsnätverket med föredragsverksamhet fortsätter. Företagen och organisationerna som stöder verksamheten på Karlsnäs har utökats med några nya

Förhoppningen är stor att med Ronneby kommuns stöd, företagen i nätverkets stöd och medlemmarna i Ronneby Orienteringsklubbs stöd kunna fortsätta utvecklingen av Karlsnäs i den riktning som vi har utstakat – ett friluftscentrum vid Ronnebyån.

Per Engkvist
Ordförande i Karlsnäs-kommittén





Lennart Mauritsson
1943 - 2006

En vän och orienteringskamrat har lämnat oss – Lennart Mauritsson. Lennart var den tystlåtne lojale budkavlelöparen, snabb i skogen, en säker pålitlig orienterare, saknaden efter Lennart vid "oldboysfikan" före loppet och vid eftersnacket kommer att bli stor. I Din sista tävling den mot sjukdomen gick det allt för fort, i vissa tävlingar skall det gå långsamt.

Ett av de första tävlingsminnena jag har tillsammans med Lennart var resan till Brittatorps TK:s ungdomsbudkavle 1961. Skogsvandrarna som vi då tävlade för hade hyrt in Rune Martinsson och hans förlängda Dodge-taxi från Möljeryd. Vi visste att Brittatorp låg någonstans norr om Växjö men inte mer. När vi således hade passerat Växjö och var på väg norrut gällde principen att vi skulle fråga oss fram. Längs vägen gick en äldre kvinna d v s en gumma. Rune saktade in, vevade ner rutan och frågade efter vägen till Brittatorp. "Ni skall svänga till vänster i nästa vägskäl" var svaret. Runes nästa fråga: "hur långt är det?" "Det är väl en tre fyra fjärdingsväg" blev svaret från gumman. Alla i bilen var som frågetecknen, inklusive taxichauffören Rune Martinsson.

Ibland kan det vara bra att få diffusa eller luddiga svar, man vet inte alltid vad som väntar i framtiden.

Per Engkvist

Ungdomssidan

Ungdomsserien

Vilket härligt gäng som varit med på vårens ungdomsserie! Många har sprungit sina första tävlingar och gjort det kanonbra. Det har gått så bra så att vi t.o.m. leder klubb-tävlingen så här långt! Ställningen är som följer

1 Ronneby OK	1513 p
2 OK Orion	1458 p
3 OK Dacke	1271 p
4 FK Vittus	176 p

Ungdomsserien fortsätter sedan i höst med start den 23 augusti i Karlskrona.

Måndagar

När du läser detta har vi haft vårens sista måndagsträning. Vilket flyt vi haft med vädret de sista gångerna. Näst sista gången då vi var vid det härliga Salsjön regnade det väl flera dagar innan men när vi skulle springa lös solen! Det gjorde säkert att korven som klubben bjöd på smakade extra gott. Grillmästarna hade full upp med att grilla och dela ut korvar till alla hungriga på plats. 200 st korvar slukade vi under kvällen. Nytt rekord var det även denna kväll i antal ungdomar i vår, nästan

70 st! Läger man till alla föräldrar och handledare så förstår ni att det var många på plats! "Flyt" med vädret hade vi även veckan innan då det bjöds på ett härligt blött och smutsigt mosspass. Regnade nästan hela dagen så mossen var rejält blöt när vi skulle ut. Många var lite försiktiga i början men sen släppte alla hämningar. Några riktiga "tuffingar" sågs t.o.m. göra kullerbyttor i geggan! Blött, kladdigt, tungsprunget och trots det bara glada miner ☺!

Måndagarna börjar igen i augusti.

Tisdagar

Den 13 juni är det dags för den sista uppföljarträningen i vår. Samling Angleryd, Kallinge-Tvingvägen, 17:30. Lista över ungdomar och deras uppföljare hittar du i detta nummer.

Läger på Öland

Mån-tis den 10-11 juli arrangerar vi ett familjeläger på Öland. På måndagen springer vi Ölandssprinten och på tisdagen är det Ölands djurpark som gäller. Se separat inbjudan.

Här ser vi helst att föräldrar är med. Det börjar dra ihop sig så missa inte att anmäla dig.

Ungdomsprogram för våren/sommaren

Datum	Dag	Typ	Arrangör	Plats/kommentar
13 juni	tis	Uppf		Angleryd
29 Juni	Tor	Tävling	Stigmännen	Hällevik
30 juni	fre	B-cup	Stigmännen	Stilleryd, Karlshamn
1-2 juli	lör-sön	Tävling	Emmaboda/Lessebo	TJOGET
10-11 juli	Mån-tis	Tävling/Läger	Kalmar OK	Ölandssprinten

Förklaring

B-cup Blekingecupen
Uppf Uppföljarträning

För mer info angående Blekingecupen och ungdomsserien se Blekinge orienteringsförbunds hemsida (länk finns på ROK:s länksida) under ungdom.

Ungdomskommittén

Stimulanspris för Ronneby OK:s ungdomar

De klasser som det gäller är D12, D10, H12 och H10. Detta är tänkt som en stimulans att fortsätta med den finaste idrott som finns, nämligen Orientering.

Efter 3 tävlingar i Ungdomsserien så ser det fint ut för våra ungdomar. Jag har tänkt att även i år 2006 dela ut stimulanspris till er Ungdomar, så kämpa på så kanske det blir du som får ett pris.

2004 års pristagare blev:

Olof Hedberg Priset delades ut i samband med med Tjoget 2005

Björn Edvinsson " " " "

Per Edvinsson " " " "

Fredrik Henriksson Priset delades ut på Julfesten den 2/12-05

Margrete Aspvall " " " "

2005 års pristagare blev: I klassen H12

Jacob Nilsson Priset delades ut i samband med en Måndags träning för Ungdomar

I klassen D10

Julia Smedenmark Priset delades ut i samband med en Måndags träning för våra Ungdomar.

Lycka till

Stig Karlsson



EM I ESTLAND vecka 19

När vi läste i tidskriften på flyget att Estland bara hade 1,4 miljoner invånare blev vi överraskade. Det finns flera städer i Spanien som har fler invånare än i hela Estland! Det är sant att det är ett litet land, men när man kör in i landet kan man se att det finns stora områden som man skulle kunna bo i.

Vi började vår resa på väg till Kastrup. Det var en fin dag, så vi tänkte att vi kanske skulle kunna se en vacker utsikt från flyget. Och så var det! Vi kunde känna igen Ronneby, Karlsnäs och även den fina Härsatorpssjön som ligger 300 meter hemifrån och Hjorthöjden.

På Tallin flygplats mötte vi våra kamrater från Spanien och därefter åkte vi till Otepää, EM tävlingscenter, som ligger 25 mil söder om Tallin.

Då upptäckte vi Estland: Mycket skog och ett väldigt platt landskap. Estland har inte så stor sovjetisk påverkan som vi trodde: moderna bilar, många nya byggnationer och andra drag som visade ett land i utveckling.

Vi tränade två dagar före Model Event träningen. Kartorna var ganska bra, men terrängen var tät, fuktigt och

mjuk. Vårt första intryck var att det var som att springa nattorientering: svårt att se, använda kompassen hela tiden och springa så säkert som möjligt. Trots det hyste vi hopp om att EM-terrängen skulle vara roligare.



Första tävlingen var sprintkvalet, som gick hälften i skogen och hälften i staden med ganska stor höjdskillnad. Vi sprang båda ett bra lopp, men vi är inte så snabba nu, så det ska vi träna inför VM. Tyvärr är det svårare för herrarna att få en finalplats. Esther har fått, men inte Roger. Finalen hölls i Tartu, som ligger 1 timme norr om Otepää, den andra största staden i

Estland. Tävlingen var i en park som ligger mitt i staden. Inte så många vägval trots att den stora höjdskillnaden. Esther kände sig



långsam och missade lite på slutet. Roger sprang B-finalen och kraften tog slut för hela veckan.

Medeldistanskvalet var den första tävlingen där vi kom i kontakt med Estlands skogar. Det var Esthers bästa lopp i EM. Hon sprang jättekoncentrerat, bara två små misstag. Roger kände sig ganska trött hela veckan och missade koncentrationen på grund av tröttheten. I B-finalen sprang Roger ganska bra, fast trött. Esther tror att hon inte sprang offensiv orientering, alltför rädd för att missa tid.

Långterrängen var inte bättre än medel utan sämre, mer sumpigt med många hinder. Trots att Roger tappade mer tid på en kontroll än han ville, sprang han ett säkert lopp och lyckades en plats i finalen. Esther missade i början fast efter det sprang hon ganska bra. Många löpare sprang i mål och var jätteledsna, fast många av dem blev glada och överraskade för att de hade fått en plats i finalen. Nästan alla löpare missade i den här tävlingen. Konstigt, eller?

Efter fem tävlingar på fem dagar visste vi att Långfinalen skulle bli ett tufft test. Det väntade oss 11km för tjejer och 16km för killar ge-

nom en tät, sank och på slutet kuperad skog. Det var därför som Roger gjorde alltför säkra vägval hela loppet. Esther kunde starta bland de bästa löparna på grund av sitt utmärkt kvallopp och hon njöt av det.



På morgonen, innan stafetten, hade vi inga bra känslor i benen. Vi orkade inte längre... Stafetten var lättare med många stigar och öppna områden. Vi tappade flera minuter på grund av tröttheten, både fysiskt och psykiskt. Fast det var roligt och spännande att titta på tävlingen. Sju lag kom i mål på 10 sekunder på herrsidan och fyra lag på 14 sekunder på damsidan!

Trots att det är lätt för oss att få en plats till internationella tävlingar, hade vi ingen ledare. Spanska förbundet har inga pengar för att betala det. Många som brukar komma måste ta ledigt från jobbet för att hjälpa oss.

Men vi fixade det i alla fall. Bra relationer bland alla spanska löpare, bra uppdelning av alla uppgifter (församling ledare, laga mat, osv.) och vi uppmuntrade varandra. Det var en härlig vecka.

***Esther Gil-Brotos
Roger Casal-Fernàndez***

Juni

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervaller Karlsnäs 18:00	Jon E	
02			
03	Stockholm maraton	Bennie	
04	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30	Tommy	
05	Ungdomsträning "Brunnsparken Cup" 18:00	Ankan/Tompa	
06	Sveriges nationaldag Jukola träning 10.30		
07	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00 Styrelsesammanträde Karlsnäs 18:15	Håkan Fransson	
08	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervaller Karlsnäs 18:00	Jon E	
09			
10			
11	Ronnebyrullen Karlsnäs	Tommy	
12	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
13	Uppföljarträning, Angleryd, Kallinge-Tvingvägen, 17:30	Ankan & Håkan	
14			
15	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervaller Karlsnäs 18:00 Elitserien, Sundbyberg, sprint, final	Jon E	
16	Tre skåningar och en dansk		
17	Broloppet Jukola/ Venla Tre skåningar och en dansk	Bennie	
18	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30 Jukola/Venla Tre skåningar och en dansk	Tommy	
19	VeteranDM arena 200, 800, 5000 m Olofström	Bennie	
20	Sprint-OL, Espedalskolan, 17:30	Per H	
21	Löpteknik/Intervallträning Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
22	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervaller Karlsnäs 18:00	Jon E	
23			
24			
25	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 09:30	Tommy	
26	DM, UDM 5000 m resp. 3000 m Karlskrona	Bennie	
27			
28			
29	Löp- o rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervaller Karlsnäs 18:00 Havs-ol Brosö OK	Jon E	
30	Havs-ol Sigmännen		

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-06-05**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Julij

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Kustmaran Kristianopel runt Tjoget	Bennie	
02	Junior-VM Litauen Löpning/ rullskidor Karlsnäs 09.30 Tjoget	Tommy	
03	Junior-VM Litauen		
04	Junior-VM Litauen Andrarums Sommar 3-kvällars		
05	Junior-VM Litauen Andrarums Sommar 3-kvällars		
06	Junior-VM Litauen Löpning/ rullskidor Karlsnäs 18.00 Intervaller Karlsnäs 18:00 Andrarums Sommar 3-kvällars	Tommy Togge	
07	Junior-VM Litauen		
08	Junior-VM Litauen		
09	Junior-VM Litauen Löpning/ rullskidor Karlsnäs 09.30 Kalmarträffen	Tommy	
10	Ölandssprinten		
11	Tjust 2-dagars		
12	Tjust 2-dagars		
13	Löpning/ rullskidor Karlsnäs 18.00 Intervaller Karlsnäs 18:00	Tommy Togge	
14			
15	Viktorialoppet, Borgholm	Bennie	
16	Löpning/ rullskidor Karlsnäs 09.30 5-dagars Hälsingland	Tommy	
17	5-dagars Hälsingland		
18	5-dagars Hälsingland		
19	5-dagars Hälsingland		
20	Löpning/ rullskidor Karlsnäs 18.00 Intervaller Karlsnäs 18:00 5-dagars Hälsingland	Tommy Togge	
21	5-dagars Hälsingland		
22			
23	Löpning/ rullskidor Karlsnäs 09.30	Tommy	
24			
25			
26			
27	Löpning/ rullskidor Karlsnäs 18.00 Intervaller Karlsnäs 18:00	Tommy Togge	
28			
29	VM Danmark Veteran SM Torfinn		
30	VM Danmark Löpning/ rullskidor Karlsnäs 09.30 Veteran SM Torfinn	Tommy	
31	VM Danmark		

Augusti

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	VM Danmark		
02	VM Danmark		
03	VM Danmark		
04	VM Danmark		
05	VM Danmark Ungdomens 10-mila 43-kavlen Linköping		
06	43-kavlen Linköping		
07			
08			
09			
10			
11			
12	GM Ringsjö		
13			
14	Ungdoms/Nyborjarträning Bäckahästen 18.00	Ankan/Tompa	

Polenresan

Vi var fyra ROK-are som embarkerade färjan "Stena Nordica" På Kristi-Himmelfärdsdags afton. Vi reste tillsammans med folk från i huvudsak Kalmar OK och SOK Viljan. Det var den förre landslagsledaren för Polen, Tobias Borger, som höll i trådarna. Han hade redan förra året visat vilken god arrangör han är.

Efter sen middag och lite shopping blev det att krypa till kojs. Ann-Helen och jag delade hytt med Ann-Christin Nero och Håkan Forsman. Vi sov alla gott tills någon besättningsman hojtade i högtalaren att det fartygslarm som nyligen hörts bara var ett falsklarm och inget att oroa sig för.

Det var bara det att ingen av oss hört larmet. Hur skulle det varit om larmet varit äkta? Estoniaolyckan sitter någonstans i hjärnbarken. Till sist somnade jag emellertid om och var någorlunda utvilad på morgonen.

På kajen i Gdynia stod polsk buss med d:o chaufför, som tog oss till shoppingcenter och vidare till vårt hotell intill kusten. Storkarna hade även i år bo i lyktstolpen utanför vårt fönster. Den första tävlingen, kortdistansen, gick av stapeln i Wejherowo, 40 min resväg från hotellet.

Det blev etappseger för Ankan och vi övriga gick hyfsat bra.

Etapp 2, gick i en härlig bokskog med rätt hård kupering.

Åter hade alla ROK-are tätkänning med Ankan som 2:a, dock hade Tommy Olsson från OK Dacke i min klass H60 visat att han är i strålande form. Hans segermarginal var nära 3 min och eftersom han vunnit även etapp 1 så var han helt ohotad segrare totalt, trodde man!

Ödet ville dock annorlunda! Här följer ett utdrag ur min resedagbok:

"De två första etapperna gick hyfsat och jag låg trea inför den sista men med ingen eller ringa chans att avancera. Nej, det gällde i första hand att hålla ryggen fri. Det fanns folk alldeles inom någon minut bakom. Nu var det så att det inte var jaktstart utan tiderna lades ihop. I min klass hade "ynglingen" Tommy Olsson, OK Dacke, skaffat sig ett försprång på 3 min till tvåan Bengt Bergman, Lunds OK. Sedan var det ytterligare 2 min till mig. BB startade först men hans tid hade inte kommit upp då jag gick till start 85 min senare. Det fanns alltså chans till "silver". Då jag kom till startplatsen var tiden redan inne för "avgång". 88,00 stod det på displayen och där stod även Tommy Olsson. Första tanken var att någon snott en kontrollenhet eller att något annat tekniskt fel uppstått. TO skulle ha startat 83,00 men då han kollade i startlistorna hur dags jag skulle starta hade hans "hårddisk" låst på just min starttid 88,00. Han upptäckte misstaget i samma stund som jag stod jämte honom och han hade mycket väl kunnat rusa igenom fällorna till startpunkten. Nu stod han som paralyserad och kom inte ens iväg samtidigt som jag. Plötsligt hade jag "tagit in" en stor del av försprånget han hade! Nu fanns chans till "guld"! Kuperingen och regnet gjorde etapp 3 till den hårdaste. Detta i kombination med en ömmande vadmuskel borde sätta stopp på de flesta. För mig var det som inträffat vid starten som om någon hållt tänd-

vätska på mig och jagat mig med blåslampa! Kontrollerna plockades som smultronen på grässtrået och efter 41,40 var jag helt utmatad i mål! Efter c:a en kvart kom TO injoggande i mål. Han hade helt tappat motivationen och brutit tävlingen. BB hade ej startat och nu stod faktumet klart. Det blev till att stiga högst upp på pallen vid prisutdelningen. Helt underbart!!!!!!!!!!!!

Det blev till slut silver för Ankan och Håkan gjorde jämna och fina insatser med topp-10-placering till slut.

Ann-Helen chockade sig själv och andra genom att kliva upp på bronsplatsen! Helt otroligt med hennes dåliga förberedelser i vinter och vår."

Den som vill läsa mera kan gå in på följande adress:

<http://www.balticcup2006.webpark.pl/eng/index2.html>

Det fanns tid över för både sight-seeing och andra förlustelser. Hemresan gick helt enligt planerna och för den arbetande delen av ROK-folket bar det av direkt till jobbet på måndagsmorgonen.

Jag rekommenderar varmt deltagande i nästa års Baltic Cup, som ordnas i samma område 25-27/5.

Björn Linnarsjö

Skidor och friidrott

Skidor

Nu är rullskidsäsongen i full gång. Söndagen den 11 juni går vår egen fristilstävling. Karsnäsrullen i klassisk teknik åker vi den 3 september.

Vasaloppet 2007

Vasaloppet den 4 mars är redan fulltecknat. I övriga lopp under Vasaloppsveckan finns gott om platser.

Anmälan 1 juni-31 okt, 1 nov.-3 jan.

Kortvasan, Oxberg-Mora	30 km	23/2
Tjevvasan -"-	30 km	24/2
Öppet spår, söndag	90 km	25/2
Öppet spår, måndag	90 km	26/2
Halvvasan, Evertsberg-Mora	45 km	27/2
Skejtvasan	30 km	2/3
Vasaloppet	90 km	4/3

Vad som gäller betr. avgifter m.m. för de angivna anmälningssperioderna kontakta Tommy. Kontakta Tommy Hammar på tel. 0457-451 325 så hjälper han Dig med anmälan.

Aktuella Rullskidtävling

Ronnebyrullen

Dag: Söndag 11 juni

Arrangör: ROK

Plats: Karlsnäs (Hammargärdet-Verperyd-F17)

Klasser med individ. Start

H 16, D 16 7 km . Fri teknik

Damer 12 km -"-

H 17-20, H21, H40, H50, H60 22 km -"-

Vasaloppsklass 12 km Klassisk teknik

Anmälan: Senast 8 jan till Ingemar Ericsson tel 0457-669 68, e-post

ingemar.ericsson@privat.utfors.se

Tommy Hammar tel. 0457-451325

SM RULLSKIDOR, 22 km Klassisk stil

Dag: Lördag 12 aug.

Arrangör: Burseryds IF

Plats: Burseryd

Klass: H 21

Anmälan: Senast 29 juli

FRIIDROTT

I Göteborgsvarvet, halvmaraton, har flera ROK:are deltagit med goda resultat. Vi har arrangerat km i terränglöpning, där endast 8 deltagare kom till start, kanske beroende på det ösregn som föll under hela loppet.

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Här deltog 5 ROK:are, 3 herrar och två damer.

Resultat: Män 403 Stefan Karlsson 1,24.26
2749 Björn Gustvsson 1.36.49
Holger Johansson

Kvinnor: 2411 Susanne De Bourg 1.59.51
4694 Carina De Bourg 2.15.47

KM TERRÄNG

De 8 tappra deltagarna kämpade helhjärtat i ett hällande ösregn.

Klubbmästare: Män Stefan Karlsson
Kvinnor Ester Gil

Resultat

8 000 m M 21 1. Stefan Karlsson29.35
2. Christian Håkansson29.46
3. Roger Casal30.22
4. Jon Engkvist31.44
M 50 1. Lars Martinsson38.10
M 17 1. Lukas Pettersson32.10
4 000 km K 21 1. Ester Gil16.10
2. Sarah Olofsson18.18

AKTUELLA TÄVLINGAR

Broloppet, halvmaraton

Dag: Lördag 17 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron- Malmö stadion

Anmälan: www.broloppet.com

VDM arena löpgrenar 200m, 800m, 5 000m

Dag: Måndag 19 juni

Arrangör: UF Contact

Plats: Danfältet Olofström

Anmälan: Senast 12 juni Efteranmälan fram till start.

DM, UDM arena, 5 000 M/K sen. 3 000 P/F 17

Dag: Måndag 26 juni

Arrangör: KA 2

Plats: Västra Mark IP, Kan

Anmälan: Senast 19 juni

KUSTMARAN inkl. DM och VDM i maraton

Dag: Lördag 1 juli

Arrangör: TEAM BLEKINGE

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 23 juni

KRISTIANOPEL RUNT, 12 OCH 6 KM

Dag: Lördag 1 juli

Arrangör: TEAM BLEKINGE

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 23 juni

VIKTORIALOPPET, 9 OCH 4 KM

Dag: Lördag 15 juli

Arrangör: IFK Borgholm

Plats: Borgholms IP

Anmälan: www.borgholm.se/victoria

Gränumsloppet

Dag: Söndag 6 aug.

Arrangör: Gränums IF

Anmälan: Senast 1 aug.

VDM arena, löpgrenar 100, 400, 1500 m

Dag: Onsdag 16 aug.

Arrangör IF UDD

Plats: Vägga IP, Khamn

Anmälan. Senast 16 aug.

Tjejmilen, 10 km

Dag: Söndag 27 aug.

Arrangör Hässelby SK/ Sprvägen

Plats: Stockholm

Anmälan: www.tjejmilen.se

Väckelsångsloppet, 17.5, 8.5, 4.5, och 2.3 km

Dag: Söndag 27 aug.

Arrangör: Väckelsångs IF

Plats: Väckelsång

Anmälan : Senast 18 aug.

Lidingöloppet, 30, 15 och 10 km

Dag: Lör-sön 23-24 sept.

Arrangör: IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: www.lidingöloppet.se

Tävlingsanmälare

Skidor-rullskidor:

Tommy Hammar tfn 0457-451325

Friidrott:

Bennie Torstensson tfn. 0457-17160

Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl. 18 00

Löpning/Rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl. 9.45

Samling kl. 9.30

Löpning/Rullskidor

Annons: Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 6 juli kl 19.30.

Tävlingsanmälarer friidrott meddelar:
Eftersom numera allt fler anmäler sig själva till olika tävlingar och motionslopp, vore det bra om ni efter loppet meddelar detta till under-tecknad eller till någon i friidrotts-kommittén. Det är roligt att veta i vilka lopp vi har deltagare i och sedan stämmer statistik för tävlingsverksamheten som vi gör bättre.

Bennie T

Månadens köp- och säljrubriker

Följande annonsrubriker fanns på rok.nu:s köp- och säljmarknad i början av juni:

Säljes:

Uterums möbler i trä
19-tum CRT monitor
Swix skidstavar
DBS Kilimanjaro cykel
Sovsäckar
Konståkningsskridskor nr 34

Köpes:

Briomec

Skänkes:

En 17-tum CRT monitor
Orienteringsskor (liten 37)

Följande har klarat kraven för tävlingsmärke under 2005

Kostnaderna för märkena har jag inte riktigt klart för mig, men det är säkert inte så mycket dyrare i år än ifjol. Ni som vill lösa ut er märke, ta kontakt med mig Per Svensson innan 15 augusti.

Namn	2003	2004	2005
Kristina Aspvall			Brons
Kristina Båth			ElitIII
Susanne De Bourgh			Brons
Jon Engkvist	ElitIII		
Håkan Forsman			ElitIII
Teres Gustavsson			ElitI
Erik Heinemark		Brons	Silver
Karin Lindqvist			Elit I
Frida Nero	ElitI		
Jan Olofsson			Elit II
Lukas Pettersson			Brons
Ingela Smedenmark			Silver

Per Svensson

Månadens Ros



ROK har den senaste tiden haft ett antal stenhårda intervallträningar på Brunnsvallen. Meningen är att såväl elitlöpare som ungdomar och motionärer ska förbättra sin löpkapacitet genom den fridrottsinspirerade träningen. Kanske får vi se resultatet redan på Jukola?

Månadens ros går till vår utmärkte tränare **Håkan Fransson!**



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 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.karlsnastgarden.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 FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
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	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
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
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
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690