

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

TIOMILA 2003 - SÅ GICK DET

sida 7 - 9

KOM IGEN VECKA 21

sida 3

NATURPASS I BRUNNSSKOGEN

sida 12

Jag har tillbringat helgen med ett härligt gäng! Däribland ett antal hjältar!

Vi var i Kungsör på 10-mila. Jag tror att vi alla konstaterade att det var det första av de viktiga kvalitetspassen som skall leda oss till framgång.

Hjältarna var de som med kort varsel ställde upp och ersatte alla återbud. Speciellt våra ungdomar Malin Passby, Susanne DeBourg, Marie Madsen och Gustav Pettersson. Jag hoppas att ni alla fick blodad tand och mersmak. Ni gjorde det jättebra!

Resultaten finns att läsa längre fram i tidningen.

Här kommer en repris och påminnelse. "Kom igen"-veckan!

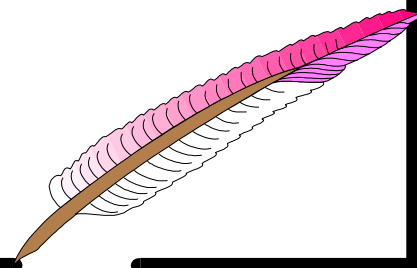
Jag ställde frågan i förra numret, **VEM VÄCKER FLEST?** Tänk efter vilka Du inte längre ser på våra träningar och

tävlingar. Kanske är det Du själv? (Undrar vem som skall kontakta mig?) Vill Du inte själv ta kontakt på tipsa någon i "Framtidsgruppen".

Veckan börjar med att vi samlas på Karlsnäs lördagen den 17 maj för att snygga till både inomhus och utomhus. En önskan och en vädjan att vi blir många som hjälps åt. Uthyrningen av Karlsnäs har ökat markant och vi måste se till att det är fräscht. Vi förenar trevlig samvaro med nytta några timmar.

Se program för hela veckan på annan plats. Plocka fram träningskläder och skor så hoppas jag att vi syns.

Barbro



Välkommen till FöreningsSparbanken

"KOM IGEN"-VECKAN 17-22 MAJ

Du som bläddrade och läste föregående ROK-blad, kommer säkerligen ihåg rubriken och känner nog igen programmet under veckan.

Ju fler vi är desto roligare är det, är en devis som kan gälla oss aktiva i klubben.

Jag ser i gästboken, att vår ungdomsledare Anna E räknade in 67 små, samt ett större antal vuxna i går kväll vid ungdomsträningen, sista måndagen i april månad i Brunnskogen.

Och fler kan det bli.

Men vi tar det från början.

med avstamp

- lördag 17 maj kl 09 00 Karlsnäs.
Vi hjälps åt att göra vår fint både ute och inne med uppehåll för korvgrillning och fika mitt på dagen.
- söndag 18 maj kl 10 00 Tips och Bingopromenad på Karlsnäs.
Vi har ökat prisporten för pristagarna på tipset med det dubbla, så det kan löna sig att vara med.
- måndag 19 maj kl 18 00 Bäckhästen Ronneby
Blir det nytt rekord vad det gäller deltagare för ungdomar och nybörjare?
För de som vill träna extra, tar lämpligen med sig hem ett "naturpasspaket".
- tisdag 20 maj kl 18 00 Silverforsen KM i Sprint
Ett "jungfruelikt" område
Mästerskapsbana 1,8 km, nybörjarbana 1,2 km
Föranmälan till Per Engkvist senast söndag 18 maj.
- onsdag 21 maj kl 11 00 Karlsnäs
Långpromenad tillsammans med klubbens veteraner
kl 17 30 Ungdomsserie, Silverforsen
- torsdag 22 maj kl 18 00 Karlsnäs
KM i terränglöpnig
Anmälan tävlingsdagen senast kl 18:00.
Se även friidrottssidan.

*Vi ses
Rune B*

UNGDOMSSIDAN

Träningar

Nybörjarträningarna på måndagarna är i full gång och det är härligt att se så många raska ungdomar. I knattegruppen slogs det nytt deltagarrekord förra veckan då hela 17 st sprang runt den tuffa knatteknatsbanan. Det var knappt saften och priskexen räckte till.

Påminner om att det finns nybörjargrupper som passar alla och skulle man missa en gång så är det bara att komma nästa.

Du som är förälder får inte missa nybörjarträningen som Agneta håller i. Det blir ganska korta banor som man kan gå, lunka eller springa.

Handledare till måndagsträningarna

Som vanligt är vi i behov av handledare som kan följa upp, instruera och inspirera våra nybörjare. Vi har gjort en lista och hoppas att så många som möjligt kan ställa upp. Kan ni inte angiven dag så byt med någon annan. Er hjälp behövs!

Handledarna träffas 17.45 vid Bäckahästen. Tack på Förhand! /Ungdomskommittén

- | | |
|------|--|
| 5/5 | Anders S, Lennart S, Magnus S,
Lasse S, Jörgen N, Åsa N, Daniel Sm. |
| 12/5 | Lena H, Peter H, Björn G, Magnus
Graad, Teres G, Bo-Gunnar, Kjell M |
| 19/5 | Morgan O, Patrik K, Anna N, Maria
P, Per H, Ingemar, Therese L |
| 26/5 | Tarzan-banan. Handledare behövs!
Välkomna! |

- 2/6 Avslutning med K-marknad Cup i Brunnskogen. Alla säsongens handledare är välkomna till en strålande avslutning i Brunnsparken!

Uppföljarträningar

Nästa uppföljarträning är den 27 maj vid Sänksjön norr om Kallinge. En uppdaterad lista över uppföljare hittar du i detta nummer.

Tävlingar

SSM flyttat till den 2-3 maj i Oskarshamn. Den 2 maj går budkavlen och den 3 maj ind. tävling. Uttagna i ROK är följande:

Kristina Aspvall, Ingela Smedenmark, Susanne DeBourg, Malin Passby, Jon Nilsson, Olof Nilsson & Lukas Petersson. *LYCKA TILL ALLIHOPA!*

Ungdomsserien börjar den 7 maj vid Bastasjö med Vittus som arrangör. Info om dessa tävlingar får du på måndagsträningarna eller på hemsidan. I år finns det även öppna banor övriga kan springa. Anmälan på plats.

Datum	7 maj
Arr	FK Vittus
Samling	Bastasjö, vägvisning från rondellen Torskors
Start	kl 18.15
Internet	Länk från ROKs sida

Datum	14 maj
Arr	OK Dacke
Samling	?

Datum 21 maj
 Arr Ronneby OK. Alla är välkomna
 att hjälpa till som arrangör. Vi
 får ej springa själva.
 Plats Silverforsen

Datum 20 aug
 Arr OK Orion

Datum 6 sept
 Arr Stigmännen

Tre deltävlingar i **BlekingeCupen** har nu genomförts. ROK har flera ungdomar som håller sig väl framme resultatmässigt. Sammanlagt efter tre deltävlingar ser resultatet ut så här för våra ungdomar:

D12 2:a Veronika Aspvall,
 4:a Karin Smedenmark.

D16 2:a Susanne DeBourg, 3:a Ingela
 Smedenmark, 6:a Kristina Aspvall &
 7:a Malin Passby.
 H14 1:a Lukas Petersson & 2:a Jon Nilsson.
 H16 5:a Olof Nilsson.

Nästa deltävling i Blekingecupen är den 24 maj, Sprint DM, Vittus, samling Vämöparken i Karlskrona.

Djurparksorientering

Den 14 juni är det djurparksorienteringen i Skånes djurpark. Intresseanmälan till Agneta tel 0457-313 37. Egen transport gäller, inträde 120 kr per vuxen, barn upp till 15 år gratis i vuxens sällskap. Första start 11.00, banor för alla ungdomar + knatteknat.

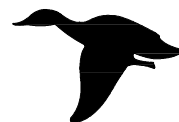
Thomas Johannesson

UPPFÖLJARLISTA

Magrete Aspvall - Daniel Smedenmark
 Veronica Aspvall - Stefan Jönsson
 Kristina Aspvall - Lennart Smedenmark
 Susanne D - Ankan
 Björn Edvinsson - Anders Smedenmark
 Sandra Eriksson - Gustav Näsman
 Elin Linde - Jörgen Nilsson
 Marie Madsen - Daniel Sols
 Jon Nilsson - Per Svensson
 Olof Nilsson - Chrille Håkansson
 Malin Passby - Sara Olofsson
 Gustav Petersson - Johan Håkansson
 Lukas Petersson - Oskar Håkansson
 Ingela Smedenmark - Kjell Nero,(ev. Sven G)
 Karin Smedenmark - Lena H
 Magnus Saager - Jon Engkvist
 Sofie Saager - Togge
 Per Holmberg - Tompa

Uppföljarträningar i vår:

27 maj Sänksjön
 10 juni Ekenäs badplats



Reservuppföljare som bör närvara på uppföljarträningarna är:

Kjell Månsson
 Jan Olofsson

Om alla uppföljare är på plats så får ni ju ett eget träningspass!!

Om inte någon av er kan komma ungdom eller uppföljare. Ring så ingen blir besviken och lurad. Har ni inte numret ring "Ankan" eller Agneta.

Om det är någon ungdom som jag "tappat bort" så bara ring så fixar vi det.

STIGTOMTAKAVLEEN 2003

HERRAR		LAG 1			LAG 2				
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	VX PL	TID	KM TID	
1	8 km natt gaff	Fredrik Thuren	55	53,20	6,40	Christian Ahlström	15	49,22	6,10
2	8 km natt gaff	Torgny Lindström	47	55,04	6,53	Ted Gustavsson	15	55,06	6,53
3	8 km natt gaff	Oscar Strindhagen	45	57,16	7,10	Anders Smedenmark	63	69,37	8,42
4	8,7 km dag gaff	Gustav Näzman	34	54,13	6,14	Teres Gustavsson	87	93,09	10,42
5	8,7 km dag gaff	Oskar Håkansson	22	53,04	6,06	Gustav Petersson	88	92,40	10,39
6	10,7 km dag gaff	Christian Håkansson	21	68,18	6,23	Daniel Sols	86	103,19	9,39

DAMER		LAG 1			LAG 2				
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	VX PL	TID	KM TID	
1	5,8 km dag gaff	Lina Nero	4	43,59	7,35	Sarah Olofsson	30	46,26	8,00
2	5,8 km dag gaff	Barbara Baczek	2	42,40	7,21	Marie Madsen	73	77,17	13,19
3	7,5 km dag gaff	Anna Gornicka-Antono	5	54,39	7,17	Frida Nero	56	62,52	8,23

Torgny Lindström

TJOMILA 2003

HERRAR		LAG 1				LAG 2			
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	VX PL	TID	KM TID	
1	10,395 km	dag gaff	Oskar Håkansson	55 54,24	5,14	Sven Giselsson	347 73,37	7,05	
2	10,395 km	sky gaff	Jon Engkvist	64 60,28	5,49	Stefan Jönsson	338 84,38	8,09	
3	10,395 km	natt gaff	Fredrik Thurén	34 58,09	5,36	Håkan Forsman	326 96,17	9,16	
4	8,06 km	natt gaff	Christian Ahlström	89 66,17	8,13	Urban Båth	330 103,12	12,48	
5	16,77 km	natt rak	Oscar Strindhagen	78 110,26	6,35	Anders Smedenmark	306 140,52	8,24	
6	8,06 km	natt gaff	Gustav Näsman	77 61,20	7,37	Gustav Petersson			
7	8,06 km	natt gaff	Torgny Lindström	83 63,16	7,51	Erik Heinemark	93,35	11,37	
8	12,49 km	gry gaff	Christian Håkansson	77 90,42	7,16	Daniel Smedenmark	99,14	7,57	
9	6,33 km	dag rak	Magnus Saager	82 45,16	7,09	Stefan Näsman	81,26	12,52	
10	14,1 km	dag gaff	Johan Håkansson	76 84,49	6,01	Daniel Sols	95,37	6,47	

DAMER		LAG 1				LAG 2			
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	VX PL	TID	KM TID	
1	6,42 km	dag gaff	Lina Nero	37 40,51	6,22	Ann-Christine Nero	138 43,52	6,50	
2	5,165 km	dag gaff	Frida Nero	43 34,09	6,37	Susanne DeBourg	302 53,58	10,27	
3	4,38 km	dag rak	Sarah Olofsson	40 29,30	6,44	Malin Passby	312 40,30	9,15	
4	5,165 km	dag gaff	Barbara Baczek	31 33,10	6,25	Marie Madsen	309 49,24	9,34	
5	8,46 km	dag gaff	Anna Gornicka-Antonowic	23 50,47	6,00	Teres Gustavsson	267 64,38	7,38	

Torgny Lindström

TIOMILA 2003

Ända sedan förra årets Tiomila, som var mitt första, har jag sett fram emot årets upplaga. Det speciella med Tiomila är att de flesta sträckorna går på natten. Jag har ända sedan Natt-SM 2000 här i Ronneby, varit fascinerad av orientering i mörker. Var faktiskt p.g.a. just den tävlingen jag började med orientering. Tänkte då att jag också skulle springa där i mörkret en vacker dag.

Från början var det tänkt att jag skulle springa nionde sträckan. Den är bara 6 km lång och ogafflad, så det hade varit en drömssträcka för vem som helst, men p.g.a. några sena återbud blev jag flyttad till den sjunde sträckan. Den sträcker sig över 8,2 km och står som **nattsträcka** i programmet.

Ajaj, jag som bara har sprungit natt en enda gång i hela mitt liv. Det var under nordiska studentmästerskapen (NSM), men för att avgöra seriositeten på den tävlingen var det bara att ta en klunk av drycken som serverades vid vätskekontrollen. Det var inte vatten. Inte sportdryck heller för den delen. Jag har inga meriter alls när det gäller nattorientering med andra ord. Samtidigt som jag var orolig för att inte kunna ta mig runt i mörkret, kändes det samtidigt en stor utmaning. Det var ju som sagt nattorienterare jag ville bli.

Resan upp gick bra som när på ett par väskor som föll ur minibussen när bakluckan plötsligt gick upp mitt under färden. Stefan Jönsson var dock snabbt ute och räddade dem från att bli överkörda. Stället vi bodde på var en fritidsgård som låg centralt i Kungsör. Därifrån hade vi bara 2-3 kilometer ut till tävlingsområdet. På övervåningen fanns ett biljardbord som sällan fick stå orört. Daniel Smedenmark visade oss gång på gång hur man vinner genom att spela så dåligt som möjligt. Måste ha berott på ojämnheterna som fanns runt vissa hål. Bara hundra meter från

fritidsgården hade man slagit upp ett litet tivoli. Ubbe såg ut att vara lite sugen på att testa hoppborgen, men han avstod, som tur var.

På lördagen var det dags för alla att åka ut till TC och heja fram våra två damlag. Väderrapporterna inför tävlingen var ingen rolig läsning. Det skulle regna, snöa och kanske t.o.m. hagla under natten, var det sagt. Men när vi kom fram till TC var vädret fortfarande kanonbra med strålande sol.

Starten gick och Lina, Ankan och alla de andra löparna for i väg i ett hiskligt tempo. När löparna försvann in i skogen satte arrangörerna igång med den mest imponerande bevakningen jag någonsin varit med om. Inte nog med att det fanns en speaker som höll igång oavbrutet igenom hela tävlingen, utan det fanns även en storbildsskärm där alla kunde få live-bilder och resultat från fem eller sex kontroller ute i skogen. Jag tror inte det fanns ett enda tillfälle då vi åskådare inte hade full koll på läget.

Lina gjorde, som vanligt, en bra förstasträcka och var bara 1,32 efter täten när hon växlade till Frida. När Frida på andra och Sarah på tredje sträckan också gjorde bra lopp, låg man på en 40:e plats. Barbara på fjärde sträckan plockade nio placeringar och växlade ut till Anna, som även hon gjorde ett kanonlopp och förde upp Ronnebys förstalag till en fin 23:e plats. Med den placeringen är man faktiskt 9:e bästa lag i Sverige. Otroligt bra! Kavlen vanns av finska Turun Suunnistajat och bästa svenska lag blev Sundsvalls OK på en 5:e plats.

Men det var inte bara damernas förstalag som gick bra i årets Tiomila utan även andralaget med de tre unga Tiomila-debutanterna Malin Passby, Susanne DeBourg och Marie Madsen gjorde en strålande insats. Tillsammans med "veteranerna" Ann-Christine Nero

och Teres Gustavsson höll tjejerna minst 100 lag bakom sig i resultatlistan. Känns som att framtiden på damsidan är säkrad.

Nu var det dags att åka hem och vila upp sig inför nattens herrkavle. Barbro Enqvist, Inge Håkansson, Stefan Näsman, Anders Enqvist m.fl. gjorde ett kanonjobb som ledare. Det fanns alltid mat på bordet och transporten av löpare på natten funkade utmärkt.

Jag hann lyssna på de tre första sträckorna av herrkavlen innan jag somnade. Oskar Håkansson, Jon Enqvist och Fredrik Thurén hade alla gjort bra sträckor, speciellt Fredrik som plockade in hela 3 minuter på täten. Laget var där bara 3 minuter efter täten, men det var nu missarna började komma. Efter Fredrik var det väl bara Oscar Strindhagen (tappade bara 6 minuter på täten under "Långa natten") som var nöjd med sin sträcka, övriga missade en hel del. Johan Håkansson kunde plocka in några placeringar på sista sträckan och det blev tillslut en 76:e plats. Ingen i laget verkade speciellt nöjd med den placeringen.

01:00 var det dags för mig att stiga upp. Gustav Petersson trodde att han skulle få ge sig iväg någon gång runt 02:00, så jag räknade med en start mellan 03:00 - 03:30. Men när jag kom ut till TC vid 2-tiden, så fick jag reda på att Anders Smedenmark bara hade varit ute någon halvtimme på "Långa natten". Vi låg nästa 3 timmar efter beräknade tider. Det var bara att sätta sig och vänta. Det var tydligen inte bara jag som var trött, för plötsligt skrek speakern: "släck lampan för i helvete!", till en funktionär som hade slagit på pannlampan vid en kontroll ute i skogen.

"Det var det tråkigaste jag någonsin har varit med om", sa Anders till mig när han kom i

mål. Han hade fått springa "Långa natten" (16,7 km) alldeles ensam, utan någon som helst hjälp av andra löpare. Med tanke på detta var tiden 2:20 inte alls dålig.

Gustav gav sig ut runt kl. 4 och nu hade det faktiskt börjat ljusna lite grann. Jag kanske skulle slippa lampan trots allt? Och inget oväder hade jag heller sett till. En bit efter kl. 5 var det dags att ge sig ut. Det var fortfarande en fördel att ta med pannlampa, men det hade nog gått utan också. Efter halva sträckan kunde man stänga av den helt och hållet. Om själva loppet finns inte mycket att säga om. Det var en rätt svår bana. Gjorde ingen dundermis, som jag har en ful ovana att alltid göra, men missade en minut eller mer på nästan varje kontroll. Kom ofta till fel kontroll innan jag hittade den rätta och ingen hjälp av andra löpare fick jag heller. Jag kom i alla fall runt tillslut på 93 minuter. Har gjort betydligt sämre lopp, så jag får väl vara nöjd trots allt.

Gustav Petersson, som sprang innan mig, hade råkat missa en kontroll, men vem skulle inte ha gjort det på en nattsträcka där pannlampan går sönder redan efter fem kontroller. Han fick springa resten med en liten ficklampa. Typiskt att det ska hända första gången man springer Tiomila.

Jag kan i och för sig bara jämföra med förra årets Tiomila, men årets upplaga kändes faktiskt bättre på alla punkter. Det blev väldigt lyckat helt enkelt. Nästa år går Tiomila i området kring Kolmårdens Djurpark, vilket är väldigt nära mina hemtrakter (nej, jag kommer inte inifrån djurparken). Träningen inför nästa år börjar redan idag!

Erik Heinemark

MAJ

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Markaryds FK		
02	Svensson & Svensson, kort SSM (prel. kavlen + nationell)		
03	SK Graal SSM, individuell (prell)		
04	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 OK Älme	Skidkommittén	
05	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Karlsnäskommittemöte kl 18	Anna & Ankan	
06	OL-teknik, klassisk OL, N Möljeryd, 18:00	Urban B	
07	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Ungdomsserien FK Vittus Ungdomsserien Vittus	Gunnar K Agneta P	
08	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Daniel Sols	
09			
10	Öppet Hus Hjorthöjden kl 10-14 Falköpings AK, J-cup Växjö OK	Per E	
11	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300	Skidkommittén	
12	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna/Ankan	
13	OL-teknik, kontrollplock, Träsko Elofs udde, 18:00	Mogge	
14	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Ungdomsserien OK Dacke Ungdomsserien OK Dacke	Gunnar K Agneta P	
15	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Daniel Sols	
16			
17	ROK "kom-igen-vecka" startar idag slutar 05-25 Info och upprustning av vår klubbänläggning, Karlsnäs 12:00, korvgrillning		
18	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300	Skidkommittén	
19	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna/Ankan	
20	KM sprint Silverforsen 17:30	Ny karta N E22	
21	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Ungdomsserien Ronneby OK Silverforsen	Gunnar K Agneta P	
22	KM i terränglöpning Karlsnäs 18:00	Skidkommittén	
23			
24	Rullskidtävling Karlsnäs kl 11 DM Sprint, FK Vittus		
25	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Vårkavle, ROK:s nya klubbudkavle, Persborgskartan S delen 10:00	Skidkommittén Ann-Christine o Håkan	
26	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 OBS! Tarzan-banan!!!	Lasse M (Anna/Ankan)	
27	OL-teknik, uppföljarträning, Sänksjön, 18:00	Jörgen E	
28	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
29	Elitserien Games, Hämösand		
30	Nolaskogsarna, kort o sprint		
31	Elitserien final, Örnsköldsvik		

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Husums IF, j-cup + kort	Skidkommittén	
02	K-märknad Cup, Brunnsparken		
03	OL-teknik, klassisk OL, Lindet, 18:00	Per E	
04			
05	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000 Träningskommittémöte 19:45	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			
12	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000	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	Chrille H o Peter H	
18	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	KM kortdistans		
25			
26	Distansträning Karlsnäs 18:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1800-2000	Jon E	
27			
28			
29	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30	Skidkommittén	
30			

JVM

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 29/4.
För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

KASSÖREN INFORMERAR

Medlemsavgifter

Den 15 april har nu passerat och detta var även sista datumet för inbetalningar av medlemsavgiften. Många har betalt, vilket är bra. Dock har inte alla betalt. Har du??

De som inte har betalt medlemsavgiften kommer nu succesivt under maj att plockas bort från matrikeln på hemsidan och även från **Klubben-Online**.

Startavgifter 2002

Min förhoppning är att alla fått ut redovisning för hösten 2002s startavgifter. Sista datum för att betala in dessa är den 31 maj 2003. Efter detta kommer de som inte betalt att stängas av från klubben-online.

5-dagars

5-dagars närmar sig med stormsteg. Nästa brytdatum för anmälningar är den 15 maj. Jag vill att alla som bokat, busskort, campingplats, etc (extra utöver anmälan) att kontakta mig innan 15 maj. Klubben Online klarar inte riktigt av att hantera dessa saker och för att vi skall få och betala för rätt antal så behöver jag veta detta.

En hel del har anmält sig till 5-dagars. Dock är det rent ut sagt "för bedrövligt" med inbetalningar av anmälningsavgiften. Endast ett fåtal har betalt in denna. Reglerna är sådana att i samband med att man anmäler sig så **SKALL MAN** också betala in anmälningsavgiften till klubben. Detta gäller alla, även de som har subventionerad anmälningsavgift. Denna återfås senare då uttagningar till ELIT klasser mm är klart. Så du som inte betalat, gör det snarast.

Stefan Näsman

NATURPASSET ÅR 2003

Efter önskemål från många, har klubben bestämt att vi under sommaren har fasta kontroller i Brunnsskogen i form av 40 st naturpasskontroller. Kontrollerna består av ett rött blad, fastsatt på en metallställning med stiftklämma. Jag har redan efter en timma förmedlat lika många naturpass, som vi sålde totalt i fjol så efterfrågan är god. Även om kontrollerna är relativt svåra för rena nybörjare, bör det vara ett bra komplement till den ordinarie klubbträningen.

Vi har givetvis kartor på Karlsnäs, och jag tänker förmedla kartor till bl a apoteken i Kallinge och Ronneby.

Rune B

5-DAGARS-LOGI 2003

Efter närmare 4 månaders väntan har jag i dagarna av 5-dagarsarrangörerna fått besked om var Ronneby OK:s klubbföreläggning kommer att vara i sommar.

15 km NV centralorten Uddevalla ligger ett samhälle som heter Skredsvik, med närhet till hav och bad. Mindre än 100 meter från kyrkan ligger den skola som vi i Ronneby disponerar delar av. Skolan byggdes på 1950-talet, och innehåller 5-6 klassrum, men lades ner för ett år sedan.

Ett klassrum kommer att utrustas med 15-20 sängar, (beroende på hur många vi är). I sängarna finns madrass, filt och kudde. I skolan finns rikligt med toaletter och duschmöjligheter. För närvarande pågår matlagningskurser i skolan, och för den skull är skolan väl rustad med köksutrustning och kylskåp.

(Jag blev erbjuden frukost till en rimlig kostnad per dag, 30 kr, men jag omtalade att de flesta klarar att koka gröten själva.)

Husvagnsplatser med eluttag och tillgång till toaletter förläggs lämpligen i anslutning till skolan.

Pris? 600 kr/husvagnsplats och vecka.

Inneboende i säng, med tillgång till kök 500 kr/vecka.

"Golvliggare", med tillgång till kök 400 kr/vecka

Invigningen av 5-dagars äger rum, lördagen den 19 juli, och jag räknar med att anlända till skolan fredagen den 18 juli. Av erfarenheter från tidigare år, vet vi att en del påbörjar hemresan på avslutningsdagen fredagen den 25 juli, men jag tillsammans med en del andra stannar nog kvar till lördag förmiddag den 26 juli.

Med tanke på att centralorten i Uddevalla ligger väster om staden, bor vi på "rätt" sida om Uddevalla och vi kan relativt snabbt ta oss in till centralorten om vi vill.

Vi är för närvarande mellan 40-45 anmälda från klubben till årets 5-dagars. Det går fortfarande bra att anmäla sig till tävlingen, med efter den 15 maj tillkommer efteranmälningsavgift.

Det vore bra om jag så snabbt som möjligt fick uppgift på om Du vill använda den klubb-föreläggning som vi har blivit tilldelade!

Rune B

(0457-804 04) eller epost, snabel-a m m

PRECISIONSORIENTERING [PRE-O]

Den förening i länet, som har varit mest aktiv vad det gäller Pre-O, är ju utan tvekan Stigmännan – Karlshamns OK. På Kristi Himmelsfärdsdagen, torsdagen den 29 maj kl 11 har klubben sitt KM i denna disciplin. Roland Ekelöf (0706-320496) har som mål att introducera och intressera fler representanter från övriga klubbar i länet. Är Du intresserad att prova på denna form av orientering så tag kontakt med Roland Ekelöf.

Rune B

Drogpolicy för Ronneby Orienteringsklubb

Denna policy omfattar alkohol, tobak, narkotika samt doping och skall vara känd av Ronneby Orienteringsklubbs medlemmar.

Ronneby OK har som syfte att i första hand bedriva idrott – orientering, skidåkning och friidrott på hög fysisk och psykisk nivå för såväl ungdomar som vuxna.

I och med detta tar vi i föreningen avstånd från sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen. Droger i olika former är prestationsnedsättande och försvårar för idrottaren att prestera bra resultat.

Som ledare och aktiv löpare i Ronneby OK är man en förebild för ungdomar i föreningen. Man tar därför avstånd från droger och tänker på att det ställs höga krav på uppträdandet hos de som representerar idrottsrörelsen och Ronneby OK.

Alkohol

Ronneby OK skall verka för en alkoholfri miljö i sin verksamhet. Detta innebär:

- att inga alkoholdrycker* skall förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med vår verksamhet för barn och ungdomar – träningar, träningsläger, tävlingar eller resor till och från dessa,
- att i samband med orienterings- eller skidtävlingar ej försälja eller tillhandahålla alkoholdrycker,
- att Ronneby OK i sponsorsammanhang avstår från åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt öka alkoholkonsumtion,
- att som medlem i Ronneby OK ställs särskilda krav på uppträdandet på resor och i officiella sammanhang och
- att vi skall inom vår verksamhet i olika sammanhang i såväl ledarutbildning som ungdomsrekrytering och föräldrainsformation ta upp alkoholfrågor.

* Alkoholdrycker = spritdrycker, vin, starköl, och öl (dryck starkare än lättöl).

Tobak

Ronneby OK skall verka för en rökfri miljö i sin verksamhet. Detta innebär:

- att alla lokaler som föreningen disponerar i samband med träning, tävling och annan verksamhet skall vara rökfri och
- att vi skall inom vår verksamhet i olika sammanhang, i såväl ledarutbildning som ungdomsrekrytering och föräldrainsformation, ta upp tobakens skadliga inverkan på individ och miljö.

Narkotika och doping

Ronneby OK skall verka för miljö fri från narkotika och dopingmedel i sin verksamhet. Detta innebär:

- att allt bruk av narkotika och dopingmedel i Ronneby OK:s verksamhet är förbjudet och
- att vi skall inom vår verksamhet i olika sammanhang, i såväl ledarutbildning som ungdomsrekrytering och föräldrainformation, ta upp narkotikans och dopingens skadliga inverkan på individen.



SKIDOR OCH FRIIDROTT

Skidor

Nu kan vi se fram mot en skön vår och sommar med långa behagliga rullskidpass. I år har vi flera fina rullskidtävlingar att se fram emot. Först ut i Blekinge är egen tävling Karlsnäsrullen redan den 24 maj. Den ingår i Blekinge Rull-Ski-Cup, som blev en stor succé förra året. Cupen omfattar fem deltävlingar varav de tre bästa räknas vid slutsummeringen.

Vasaloppet 2003

Vad som gäller vad beträffar anmälningstider och kostnader för Vasaloppet och övriga arrangemang under Vasaloppsveckan framgår av uppställningen.

Arrangemang	Dag	Anmälan före	31 maj	1 juni-31 okt	1 nov-31 dec	Direktanmälan
Kortvasan, Oxberg-Mora	27/2	30 km	310:-	370:-	435:-	530:-
Tjevvasan, motion	28/2	30 km	550:-	640:-	750:-	920:-
Tejvasan, tävlingskl	28/2	30 km	680:-	770:-	880:-	1050:-
Öppet spår, söndag	29/2	90 km	735:-	820:-	915:-	1030:-
Öppet spår, måndag	1/3	90 km	580:-	645:-	740:-	875:-
Halvvasan,	2/3	45 km	535:-	615:-	705:-	850:-
Vasaloppet	7/3	90 km	1140:-	1260:-	1380:-	1540:-
Skejtvasan						
Tävlingskl jun 17-20		30 km		285:-	290:-	400:-
Tävlingskl sen 21+		30 km		535:-	660:-	840:-
Motionskl 16-20		30 km		155:-	160:-	265:-
Motionskl 21+		30 km		440:-	520:-	635:-

Vill Du teckna en avbeställningsförsäkring tillkommer 75:- på ovan nämnda avgifter. I anmälningsavgiften för Vasaloppet. Tjevvasans och Skejtvasans tävlingsklasser ingår erforderlig skidlicens. I övriga lopp erfordras ej licens.

Upplysningar angående loppet genom Tommy tel 0457-451 325.

Aktuella rullskidtävlingar

Ronneby OK, Karlsnäsrullen ingår i Blekinge Rull-Ski-Cup

Dag: Lördag 24 maj. Första start kl. 11.00

Klasser:

Tävlingsklasser H21, H40, H60, D21,
24km klassisk stil

Vasaloppsklass 24 och 8 km klassisk stil

Inlines 8 km

Anmälan: Senast 21 maj

Friidrott

I Marsloppet i Khamn har Ulf Söderstam uppnått en fin 3:e plats på 10500 m med tiden 42:07.

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 17 maj

Arrangör: Göteborgs FIK

Plats: Slottskogsvallen

Anmälan: Anmälningsstiden har utgått

Broloppet, halvmaraton

Dag: Söndag 8 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron

Anmälan: Se www.broloppet.com

Springtime Helsingborg 10 och 4 km

Dag: Söndag 11 maj

Arrangör: IFK Helsingborg

Plats: Helsingborgs gator

Anmälan: Anmälningstiden har utgått.

KM inkl 3-kampen i terränglöpning

Dag: Torsdag 22 maj kl 18:20

Arrangör: ROK

Plats: Karlsnäs (Nya 2-kms banan)

Klasser:

8000 m M seniorer, M35, M40, M45,
M50, M55, M 22, P18 Start 18:30
(4 varv)

4000 m K seniorer K 35, K40, K 45, K 50,
K 22, F 18, F 16, P 16 M 60 M 65
M 70 Start kl 18:30 (2 varv).

2000 m P 14, F 14, P12, F 12, Start kl 18:20

Stockholm maraton

Dag: Lördag 14 juni

Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK

Plats: Stockholms gator

Anmälan. Anmälningstiden har utgått.

Efteranmälan t o m 16 maj mot förhöjd
avgift.

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.

Kurtmaran inkl. DM och VDM i mara- ton

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 10, 5 och 2,5 km

Dag: Lördag 19 juli

Arrangör: OK Skogsfalken

Plats: Karlshamn

Anmälan: Senast 10 juli

Tjejmilen 10 km

Dag: Söndag 31 augusti

Arrangör. Hässelby SK / Spårvägens FK

Plats: Stockholms gator

Anmälan. Senast 14 juni

Stafetter

**Pingststafetten: Braås 9 juni annan-
dag pingst 10 sträckor**

Karlskrona runt: Söndag 28 sept.

Intresseanmälan till Tommy tel 0457-
451325.

Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00
Rullskidåkning / Löpning

Söndagar: Karlsnäs kl 09:45
Samling kl 09:30
Rullskidåkning / Löpning

Annons

Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 15 maj kl 19:30.

5-DAGARS

Det är glädjande att se att så många från klubben anmält sig till årets 5-dagars. Nu har ju Rune också fått tag på en förläggning, fd skola en bit från centralorten.

MEN det som inte är riktigt bra är att så få har betalt in anmälningsavgiften till klubben.

Avgiften skall betalas i samband med anmälan, detta gäller **ALLA!**

Vår likviditet mår inte riktigt bra av att ligga ute med alla anmälningsavgifter, så rannsaka nu ert samvete och betala in anmälningsavgiften om det inte redan är gjort.

Lennart

SKOLAKTIVITETER

Nu är snart vårens skolaktiviteter avklarade. Det som återstår är Slätttagårdsskolans utedag den 5 maj samt att vi ska ha en friluftsdag med orientering för Hoby-skolan den 27 maj på Sjöarp.

Totalt har jag nog träffat runt 600 ungdomar i skolorna och förhoppningsvis är det några som blivit intresserade av orientering. Om inte annat så har de i alla fall fått en viss uppfattning om vad det innebär att ta sig fram med karta i terrängen.

Ett stort tack till er som hjälpt till, speciellt Rune, Göran, Anders och Daniel.

Lennart



i Ronneby - din bästa affär

Månadens Ros



Månadens ros går till **andra damlaget på 10-mila**. Det unga laget bestod av bl a Malin Passby, Susanne DeBourg och Marie Madsen, som alla gjorde debut i 10-milasammanhang. De blev Blekinges bästa andralag.



ROK-BLADET

E-post: rokbladet@swipnet.se

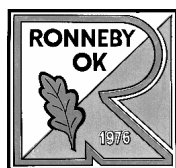
Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 29 maj**. Var god respektera detta datum!



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

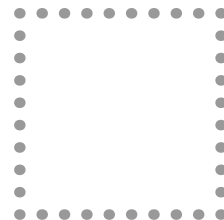
Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	129-084
Organisationsnr:	835600-2173		

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

B FÖRENINGSS- 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