

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

Damerna 27:a på Tiomila!



Intervju med Fredrik Thurén

- När vi passerat vägen ner mot Bråviken vecklade jag ut hela kartan och såg att det inte var många kilometer kvar.

I år fick jag åter uppleva ett äkta 10-mila!

För er som inte vet hur 10-mila går till skall jag ge en kort beskrivning.

Vi kommer fram till förläggningen som vi skall bo på vid åtta/niotiden på fredagskvällen. Då är det dags för mat. Under tiden som maten görs i ordning pumpas luftmadrasser i alla vrår. Fast i år låg vi i sängar (nästan alla). Efter frukost nästa dag är det dags för joggning för en del killar, några åker med till TC och sätter upp vindskydd och standar. Tjejerna gör sig i ordning eftersom deras tävling startar kl 13.30. Lunch äts mellan 10.30 – 13.00. Sedan blir det avfärd i olika omgångar till damtävlingen.

Middag äts mellan 17-19. Herrstarten går kl 19.30. Löpare transporteras till tävlingscentrum efter ett uppgjort körschema så att man ej behöver gå på TC alltför länge innan man startar. I år gick det tre transporter till damtävlingen på eftermiddagen och tolv transporter under natten och morgonen förr herrlöparna. Lars Martinsson lade genast beslag på alla transporterna under hela natten – för att slippa hålla reda när de växlade och hur länge löparna varit ute, sa han.

På tävlingsplatsen finns ledare (under natten med reservlampa och reservkompasser) som håller koll på när löparen kommer till varvning och meddelar nästa löpare att det snart är dags att ge sig ut. Denne ledare skall ta hand om överdragskläderna och sedan ha dem i beredskap när löparen kommer i mål igen. I år fungerade det inte så, armarna räckte inte till, utan löparen fick ta sig till vindskyddet så fort som möjligt för att få på sig torra kläder.

I år hade arrangörerna ordnat en jättestor TV-skärm där man kunde se löparna vid några olika kontroller på banan. Det var även radiobevakning ute i skogen så man

upplevde hela tiden spänningen i tävlingen. I serveringstälten serverades sex olika varmrätter så man behövde inte vara hungrig på hela natten. Marketenteriet var också välförsett.

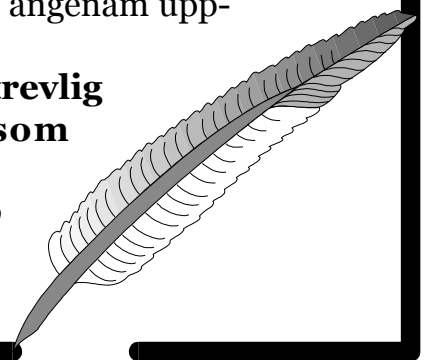
De senaste åren har jag inte satt min fot på tävlingscentrum. Under damtävlingen har jag förberett mat och när herrtävlingen satt igång på kvällen har jag någon gång sett starten och sedan återvänt till förläggningen för att sova så att jag skall vara kapabel att köra en bil med trötta löpare hem eller också har jag transporterat löpare från förläggningen till tävlingscentrum under en del av natten.

I år åkte jag ut till TC med 22.30-transporten och var kvar till långt in på förmiddagen. Det var en fantastisk upplevelse. Jo, jag menar det! Natten var helt stjärnklar med lite frost i gräset. På morgonkröken började det regna så det blev kallt för löparna som väntade. Jag frös aldrig eftersom jag gick fram och tillbaka mellan växlingsfällan och vindskyddet med överdragskläder. Men jag upplevde en härlig natt med ett helt gäng 10-milahjältar!

Vi hade förväntningar att komma på en bättre placering än vad vi gjorde men trots att det missades en del och man fick vänta längre än man räknat med ibland så upplevde inte jag att någon tappade modet och deppade för det. Lagandan är oerhört viktig en sådan här tävling! Det var det som gjorde Er till hjältar och bidrog till att natten blev en så angenäm upplevelse.

**Tack för en trevlig
helg alla Ni som
var med!**

Barbro



SJUMANNNA 2004

LAG 1			LAG 2				
STR	BANL	NAMN	VX PL	KM TID	NR	VX PL	KM TID
1	9,26 km	natt	7.20	01.07.52	Daniel Smedenmark		9.14
2	6,39 km	natt		felst	Gustav Petersson		9.30
3	10,92 km	natt	7.05	01.17.18	Stefan Jönsson		11.01
4	9,14 km	dag	7.41	01.10.14	Urban Båth		9.33
5	12,4 km	dag		felst	Stefan Näsman		10.40
6	6,44 km	dag			Roland Edvinsson		8.12
7	12,29 km	dag			Erik Heinemark	30	8.21

DAMER			LAG 1		
STR	BANL	NAMN	VX PL	KM TID	
1	5,69 km	natt	10.00	00.56.53	Ann-Christine Nero
2	5,51 km	dag	9.26	00.51.58	Åsa Nilsson
6	3,68 km	dag	12.07	00.44.35	Marie Madsen
7	7,91 km	dag	9	8.08	Lina Nero

SPRING-GUP 2004

OPPEN DAM			LAG 1				
STR	BANL	MIN/KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	7,4	km dag	5,34	Anna Gornicka-Antonowich	4	41,12	2,17
2	7,4	km dag	6,27	Sarah Olofsson	19	47,41	5,12
3	9,5	km dag	5,31	Barbara Bazcek	11	52,28	9,51

Torgny Lindström

UNGDOMSSIDAN

Skulle vilja börja med att tacka trivselkommittén och alla andra som gjorde nybörjarträningen den 19 april till en sådan höjdarkväll. För er som inte var med så var det en träning med riktig start, sportident, mål mm precis som på en riktig tävling, allt för att visa ungdomarna hur det går till på en riktig tävling. Efteråt hade trivselkommittén fixat grillad korv, tipspromenad, klädvisning samt delade ut material som bl.a. beskrev vad man ska tänka på när man ska springa en tävling. Att sedan solen lös över oss gjorde inte saken sämre.

Nybörjarträningarna fortsätter på måndagarna och för säkerhetsskull kommer här listan över vilka handledare som är uppsatta resp gång.

- 10/5 Björn G, Magnus Graad, Ted G, Bo-Gunnar, Kjell M, Sven-Åke L, Gustav P, Lukas P
- 17/5 Morgan O, Patrik K, Anna N, Maria P, Malin P, Per H, Therese L, Rune B
- 24/5 Preliminärt Tarzanbanan. Alla lediga handledare är välkomna!
- 7/6 Bengt A, Kristina A, Ingela S, Jan O, Susanne dB, Carina dB, Inge H
- 14/6 Preliminärt K-marknad Cup. Alla lediga handledare är välkomna!

Handledarna samlas kl 17:45 för genomgång. Du hittar själv en ersättare om du inte kan. Är du inte uppsatt och har möjlighet så kom gärna och hjälp till ändå.

Tävlingar

Blekingecupen

Tre deltävlingar har genomförts i Blekingecupen. Den fjärde tävlingen i cupen går av stapeln den 25/5 hos Skogsfalken (Sprint-DM). ROK har två stycken ungdomar som leder efter tre tävlingar. Kristina A i D16 och Lukas i H16. Flera andra av våra ungdomar har plockat ihop bra med poäng, 5 deltävlingar återstår så mycket kan hända. Kämpa på!!

Den aktuella ställningen hittar man på BLOFs hemsida www.orientering.se/blekinge under ungdom.

Ungdomsserien

Ungdomsserien kör igång i maj månad.

- | | | |
|--------|--------|------------------------------------|
| 5 maj | Orion | Samling Torhamns IP |
| 12 maj | Vittus | Samling Vittus klubbstuga Bastasjö |

26 maj Dacke

Anmälan till A-C Nero och gemensam avresa sker från stadshuset. Även här behövs handledare som följer med!

SSM

SSM avgjordes helgen den 17-18/5 i Halland. Här lyckades Lukas bäst av våra ungdomar med en 7:e plats i klassen H15. Blekinge tog en mycket prestigefylld silvermedalj i budkavlen med sitt första lag. Här ingick från RoK Lukas som sprang tredje sträckan. Detta gjorde han med glans och hade totalt den tredje bästa tiden av samtliga och plockade därmed upp laget flertalet placeringar.

U-10mila

Ungdomens 10-mila är en stor ungdomskavle som går av stapeln den 30-31/7 i Skövde. Planer finns här på att delta med två stycken lag, ett tjej och ett kill-lag. För mer info samt intresseanmälan kontakta Agneta Petersson tel 0457-313 37 eller mail agpe@semera.se snarast möjligt då anmälan går ut i maj månad.

Sammanställning på några av vårens kvarvarande tävlingar:

Datum	Arrangör
Ons 5/5	OK Orion (U-serie)
Ons 12/5	FK Vittus (U-serie)
Tis 25/5	OK Skogsfalken DM-sprint (Blekinge Cup)
Ons 26/5	OK Dacke (U-serie)
Ons 30/6	Stigmännens Havs-OL (Blekinge Cup)
Sön 4/7	OK Dacke Klassisk (Blekinge Cup)



NATURPASSET ÅR 2004

Sedan några veckor tillbaka har klubben 40 st naturpasskontroller utspridda på den nya Skärsjökartan. Kontrollställningarna är densamma som i fjol och utgörs av en metallställning med stiftklämma.

Vad det gäller försäljning av naturpasset, så finns det givetvis på Karlsnäs, men apoteken i Kallinge och Ronneby är liksom tidigare år försäljningsställe.

Dessutom kan Per E och Rune B förmedla naturpasskartor i samband med klubbträningar.

Rune B

TIOMILA 2004 I KOLMÅRDEN

Resan till Tiomila gick ovanligt lugnt till denna gång. Förra året inträffade det ett antal incidenter, bland annat så fick vi stanna och plocka upp vårt bagage som flög ur bilen mitt i färden, men denna gång höll sig luckan stängd.

Det går rykten om att personerna som satt vid nyckeluthämtningen i Krokek var lite småberusade. De hade frågat tydligen frågat efter "den där killen från Krokek" när de hörde att vi kom från Ronneby. Jag har fortfarande ingen aning om vilka de var och hur de hade fått reda på att jag kom från Krokek, men sånt där sprider sig väl i ett litet samhälle som Krokek. Arrangörerna hade lånat in en hel del folk som i vanliga fall inte har någon som helst anknytning till orientering, bland annat min mor, så det här var en riktigt stor grej för invånarna i Krokek.



Kanonbra förläggning!

Förläggningen vi bodde vid var helt perfekt på alla sätt och vis. Den hette Sjöberga och låg vackert precis intill Bråviken. Trots att köket och matsalen var stor nog för minst 5 klubbar, bodde vi där helt ensamma. Stället låg bara 15 minuter från TC, så även på den punkten var det helt perfekt.

Jag tror att de flesta som var med håller med om att det här var en av de bästa förläggningar vi någonsin haft under Tiomila. Många tyckte t.o.m. att vi borde lägga ett sommarläger där någon gång i framtiden.

Damerna 27:a

På lördagen var det dags för damerna att springa. Lina tog i vanlig ordning hand om förstasträckan och gjorde det riktigt bra. Hon växlade till Barbara som 31:a, 4.31 minuter efter täten. Barbara tappade ungefär lika mycket på täten som Lina, men plockade ändå 5 placeringar. Nästa löpare på tur var Sarah som gav sig ut på den kortaste (men kanske tuffaste, enligt programmet) sträckan. Hon gjorde ett kanonlopp, bara 1.07 efter snabbaste dam, och plockade in ytterligare 2 placeringar. Lagets placering var nu alltså 24:a, bara en placering sämre än förra året.

Sarah växlade ut till Frida som fick gå ut med ett antal landslagslöpare. Inte världens enklaste uppgift, men hon gjorde det ändå bra som bara tappade 3 placeringar. 27:a nu alltså, när Anna gick ut på sista sträckan. Nu fanns chansen att avancera till en bättre placering än förra året, men Anna fick väl inte på något riktigt kanon-

lopp som hon kan få ibland, men hon höll i alla fall 27:e placeringen in i mål. Sammantaget ett riktigt bra lopp av damerna! Nästa år kanske det är dags för en placering bland de 20 bästa?

Bra TC och bevakning

Som sistasträckslöpare är inte möjligheterna att följa herrkavlen så stora, då man måste gå och lägga sig redan efter ett par sträckor. Tur då att damerna springer på dagen. I år var det inte alls svårt att följa tävlingarna. Arrangörerna hade satsat stenhårt på att göra bevakningen så bra som möjligt. Man hade bland annat placerat ut ett antal TV-kontroller som man kunde följa från storbildsskärmen på TC. Man visade också lite från kartorna och vilka vägval löparna kunde ta till vissa av kontrollerna. TC:t var för övrigt, som allt annat, kanonbra. Kändes som att man hade byggt upp en hel stad ute på åkern.

Herrarna 73:a

Herrarna gjorde inte heller i år någon av sina bättre insatser. Efter tre sträckor (Oskar Håkansson, Johan Håkansson och Jon Engkvist) var vi med bra. Den gamle natträven Tomas Johannesson gick ut på fjärde sträckan som 25:e man, men bommade tyvärr en del och tappade 15 placeringar. Fredrik Thurén tog över efter Tompa och gjorde ett kanonbra lopp på "långa natten". Läs allt om Edde's lopp i intervjun med honom i detta nummer av ROK-bladet.

Torgny Lindström gick ut efter Edde tillsammans med många andra lag, men tappade tyvärr kontakten med klungan efter ett tag. Han plockade visserligen en placering upp till 44:e, men det betydde också att debutan-

ten Lucas Petersson fick ge sig ut helt ensam på sjunde sträckan. Det var ingen lätt uppgift Lucas hade framför sig och han tappade mycket tid redan på första kontrollen. När Lucas kom i mål låg vi på 77:e plats. Därefter sprang Gustav Näsman, Daniel Sols och Christian Håkansson, där framför allt förstalagsdebutanten gjorde en riktigt bra insats. Den slutliga placeringen blev en 73:e plats. Ska man se det från den positiva sidan så blev det en lite bättre placering än förra året, trots att laget på pappret var lite sämre.

Andralagen kämpade på

I skymundan av förstalagen finns det alltid två andralag som kämpar på så gott de kan. Framförallt damernas andralag gjorde en mycket bra insats. Ann-Christine Nero, Åsa Nilsson, Marie Madsen och Teres Gustavsson kom på en sammanlagd 181:a placering. Alla gjorde bra lopp, men framförallt Teres måste ha gått kanonbra, då hon bara var 9 minuter efter Anna i förstalaget på den långa sistasträckan.

Herrarnas andralag placerade sig inte på någon vidare bra placering (280), men målet var att ta sig runt och det gick ju bra tillslut. Jag skriver tillslut, för det var nära att gå illa





det ju om man tänker efter ett helt marathonlopp! Trots detta verkade han oförsäkamt pigg i benen på ungdomsträningen dagen efter. En riktig hjälte!

Även debutanten Olof Nilsson stod för ett mycket bra lopp. Han blev 145:e man på sin 9:e sträcka, vilket var en betydligt bättre placering än någon av oss övriga andralagslöpare. Olof kan med det här loppet mycket väl ha sprungit in sig i andralaget till Jukola.

på ett par av sträckorna. Först var det Urban Båth som föll och råkade bryta sin sportidentpinne i två delar! Som tur var gick det att



stämpla med den nedre delen av pinnen. Även Gustav Petersson var nära att bryta på sin sträcka. Det räcker med att gå in på ROK:s hemsida och läsa Gustavs löparprofil under rubriken "Bästa OL-minne" för att sammanfatta loppet: "Inte fan

va det 10-Mila i alla fall, jo, att jag kom i mål utan att vara diskad denna gången, men det var tamejfan på håret." Det är bara att kämpa på Gustav, nästa år blir det tredje gången gilt!

Det sägs ju att en riktig orienterare måste springa "långa natten" åtminstone en gång i sitt liv. I år var det Stefan Jönssons tur att ta hand om den fruktade sträckan och han slog till med ett riktigt bragdlopp! Det tog 3 timmar och 10 minuter för "jösse" att avverka de grymt tunga 16,5 kilometerna. Tidsmässigt är

Service laget imponerade stort

Vid stora tävlingar som Tiomila och Jukola finns det ytterligare ett lag med på plats och det är servicelaget. I år bestod det av Per Engkvist, Barbro Engkvist och Lasse Martinsson. De tog i vanlig ordning hand om det praktiska arbetet som är så nödvändigt för att allt ska fungera. Bl.a. försåg de alla löpare med mat och skjutsade ut löpare till och från TC under hela natten. Det kan inte ha blivit många minuters sömn där inte.



Sammanfattningsvis kan jag bara säga att det här var det överlägset bästa Tiomila jag varit med om hittills. Längtar redan till nästa år då det ska gå i Kungsängen. Där har Ubbe för övrigt lovat att ta hand om "långa natten" om det krisar sig. Alltså; håll tummarna för att det krisar sig.

Erik Heinemark

TJOMILA 2004

HERRAR		LAG 1					LAG 2				
STR	BANL	NAMN	VX	TID	KM	VX	TID	KM	VX	TID	KM
			PL		TID	PL		TID	PL		TID
1	11,8 km	Oskar Håkansson	65	78,47	6,41	Ted Gustavsson	268	94,36	268	94,36	8,01
2	11,87 km	Johan Håkansson	36	86,09	7,16	Håkan Forsman	266	118,33	266	118,33	9,59
3	11,87 km	Jon Engkvist	25	83,27	7,02	Kjell Nero	272	122,09	272	122,09	10,18
4	6,59 km	Thomas Johannesson	40	57,31	8,44	Urban Båth	272	81,21	272	81,21	12,21
5	16,5 km	Fredrik Thurén	45	122,43	7,26	Stefan Jönsson	295	189,50	295	189,50	11,30
6	6,59 km	Torgny Lindström	44	50,16	7,38	Gustav Petersson	312	122,54	312	122,54	18,39
7	7,35 km	Lukas Petersson	77	82,33	11,14	Roland Edvinsson	310	83,58	310	83,58	11,25
8	10,24 km	Gustav Näsman	70	76,48	7,30	Stefan Näsman	303	122,18	303	122,18	11,57
9	9,92 km	Daniel Sols	70	74,09	7,28	Olof Nilsson	292	86,52	292	86,52	8,45
10	16,08 km	Christian Håkansson	73	131,41	8,11	Erik Heinemark	280	152,36	280	152,36	9,29

DAMER		LAG 1					LAG 2				
STR	BANL	NAMN	VX	TID	KM	VX	TID	KM	VX	TID	KM
			PL		TID	PL		TID	PL		TID
1	6,48 km	Lina Nero	30	45,30	7,02	Ann-Christine Nero	160	50,48	160	50,48	7,51
2	6,55 km	Barbara B-M	26	47,09	7,12	Åsa Nilsson	156	56,38	156	56,38	8,39
3	4,16 km	Sarah Olofsson	24	32,32	7,49	Marie Madsen	252	55,54	252	55,54	13,26
4	5,01 km	Frida Nero	27	41,44	8,20	Lena Henriksson	226	49,07	226	49,07	9,48
5	7,94 km	Anna G-A	27	60,45	7,39	Teres Gustavsson	181	69,10	181	69,10	8,43

Reserv på plats: Susanne De Bourg

Torgny Lindström

MAJ

Dat Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01 IK Hakarpspojarna/IK Vista, Elitserien	V o V:	
02 IK Hakarpspojarna kort	V o V:	
03 Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00, handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa Anmälan: IFK Mora, Hagaby Golf Efteranm: OK Kåre	
04 OL-teknik, vägvals OL, Sjöarp 17:30	Rune B	
05 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Ungdomsserien OK Orion	Anmälan: Hagaby Golf, Garphyttan IF	
06 Intervallträning Karlsnäs 18:00 Möte skidkommitén Karlsnäs 19:00	Sarah Tommy H	
07 OK Kåre Elitserien	Efteranm: OK Ålme	
08 OK Kåre Elitserien		
09 OK Gyngge sprint rullskidor OK Ålme	Tommy	
10 Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00, handledarna samlas 17:45 OK Gyngge, Gyngerullen	Anna/Lena/Tompa Tommy Anmälan: SM Sprint, Lång-SM	
11 OL-teknik, uppföljarträning, Klintabäcken 17:30	Jörgen E	
12 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 KA2 IF VDM, DM, UDM 100 m, 400 m, 1500 m Ungdomsserien FK Vittus	Bennie	
13 Intervallträning Karlsnäs 18:00	Sarah	
14		
15 Göteborgsvarvet IFK Mora OK, Juniorcup Hagaby Golf, kort	Bennie	
16 IFK Mora OK, Juniorcup Garphyttans IF, klassisk	Anmälan: DM-Sprint	
17 Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00, handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
18 OL-teknik, klassisk OL, Lindet 18:00	Ubbe	
19 Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
20 Gökotta på hemlig plats, samling vid Stadshuset kl 07:30	Peter H	
21		
22		
23 Ronneby OK, Karlsnäsrollen	Tommy H Efteranm: DM-Sprint	
24 Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00, handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
25 IF UDD VDM, DM, UDM 200 m, 800 m, 5000 m DM sprint, Skogsfalken	Bennie	
26 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Ungdomsserien OK Dacke		
27 Ronneby OK KM inkl 3-kampen i terräng Leader+ möte Karlsnäs 20:00	Bennie	
28		
29 SM sprint		
30		
31 OK Nipan SM-lång, Elitserien		

JUNI

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	OL-teknik, vägvals-OL, Skärvgöl 18:00	Kjell N	
02	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Styrelsemöte 18:00		
03	Distansträning Karlsnäs 18:00	Togge	
04			
05	Stockholm maraton	Bennie	
06	Ronneby OK fristilslopp rullskidor Göteborgs OF, Elitseriefinal	Tommy	
07	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00, handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
08	KM kort, Hultagölen 18:00	Ronnie P	
09	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
10	Distansträning Karlsnäs 18:00	Togge	
11			
12	KM klassiskt		
13	Malmö AI Broloppet	Bennie	
14	Ungdomsträning Cirkusplatsen 18:00, handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
15	OL-teknik, klassisk OL, Backaryd skola 18:00	Daniel S	
16	Veteranträning, 11:00		
17	Distansträning Karlsnäs 18:00	Togge	
18			
19	Jukola		
20	Jukola		
21			
22	Tjogetsamling på Stekön	Trivselgruppen	
23	Veteranträning, 11:00		
24	Distansträning Karlsnäs 18:00	Togge	
25	Midsommarafon		
26	Midsommardagen		
27			
28			
29	OL-teknik, uppföljarträning, Hyndekulla 18:00	Göran F	
30	Veteranträning, 11:00		

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 4/5.
För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>



5-DAGARS 2004

Så närmar sig återigen ett anmälningsstopp för årets upplaga av 5-dagars. Anmälningsförfarande kommer att vara samma som inför förra stoppet. Man betalar in avgifterna på det man vill anmäla sig till på klubbens postgiro. Glöm inte extratjänster såsom parkering, camping etc samt att ange vilken klass man vill springa.

Efter det att jag mottagit anmälan så kommer jag att anmäla er via Klubben-Online. Detta kan ni inte göra själva. Tänk också på att det är en viss fördröjning från den dagen då ni betalar till det att jag kan se betalningen på vårt postgirokonton. Så var ute i god tid. Ett

tips är att också skicka ett mail på stefan.nasman@telia.com så vet jag att betalningen är på gång.

Se även till att ni i Klubben-Online har fyllt i korrekt födelsedata så spar ni mig lite arbete.

För info om anmälningsavgifter, klasser mm besök följande adress www.oringen.com

Eller titta på www.rok.nu

Brytdatumet är den **15:e maj**.

Med vänlig hälsning

Stefan Näsman

Kassör



Välkommen till FöreningsSparbanken

TRIVSELGRUPPEN

INFORMERAR

Korvgrillningen den 19:e april mottogs på ett väldigt positivt sätt av föräldrar och barn. Grillen gick på högvarv och samtliga 170 korvar försvann i ett nafs. Det var knappt så att den rutinerade grillmästaren Pelle Svensson hann med i svängarna.

Kristina och Lena anordnade en liten frågesport och visade samtidigt upp hur man klär sig på bästa sätt som orienterare. Förhoppningsvis har barn och föräldrar nu lärt sig det mesta de behöver veta inför den kommande ungdomsserien.

Nästa evenemang blir Peter Henrikssons **Gökotta** den **20:e maj**. Missa inte detta! Mer info om Gökottan finns nedan.

Vi vill också passa på att meddela att **Tjogetsamlingen** på Stekön är framflyttad en vecka från den 29 juni till tisdagen den **22:a juni**. Vi återkommer med detaljer i juni-numret.

Trivselgruppen

GÖKOTTA - 20/5



På Kristi himmelsfärds dag, torsdagen den 20/5 är det dags att återuppta en gammal Ronneby OK-aktivitet.

Vi åker från Stadshuset **klockan 7.30** till "hemligt mål" 20 minuter österut.

I förhoppningsvis vackert väder gör vi bland fågelsång och försommargrönka en cirka 2 kilometer lång vandring på lättgången stig fram till vårt mål för dagen.

Framme vid den "hemliga" platsen smakar det säkert bra med fika (som vi själva tar med vad vi vill ha) innan vi leker, tävlar, metar, räknar gökar... eller bara ligger på rygg i gräset och njuter av tillvaron.

När vi har fått nog av gök- och fågelsång vandrar vi vidare och hamnar efter ett par kilometer åter vid bilarna.

Du behöver inte anmäla dig i förväg, men för vår planering av aktiviteter kan det underlätta om du talar om för någon i Trivselkommittén eller Peter H om du tänker komma.

(Peter 27219, Johan 26932, Lena 10295, Kicki 16232, Erik 27000)

INTERVJU MED FREDRIK THURÉN



Fredrik Thurén, eller Edde som han kallas, sprang "långa natten" på årets Tiomila. Han gjorde en riktigt bra insats på den 16,5 km långa sträckan med sina 2:02:43 och slog med detta bl.a. Orions Håkan Gunnarsson med 9 minuter.

Tjena Edde, hur känns det så här dagarna efter Tiomila?

Tjena Heine, lite besviken, lite sliten i benen och mycket revanschsugen. I övrigt är allt bra.

Du gjorde ju en grymt bra insats på "långa natten", berätta lite om loppet.

Ja, jag gjorde vad jag kunde med tanke på förutsättningarna. Tidigare i veckan hade jag en svacka och fick hoppa över min "simulerade Långa natt" i Upplands Väsby (ett OL-pass jag planerat in för att testa formen). Lite osäker var jag nu och sprang därför en aning passivt.

Jag gick ut i en klunga på fem personer och in mot ettan (banans näst svåraste kontroll) var vi runt femton personer i ett led. Sen var det bara att försöka springa avslappnat och spara på krafterna. Första delen av banan var mycket enkel förutom den första kontrollen. Många långa sträckor i flack terräng. Farten var ganska låg så jag hann stanna och knyta om skorna.

När vi passerat vägen ner mot Bråviken vecklade jag ut hela kartan och såg att det inte var många kilometer kvar. Benen var fortfarande pigga så jag försökte dra upp farten en aning. Jag drog tre kontroller och sen gick vi in i den svåraste delen av banan (skråsträckorna vid Bråviken). Jag tog en kontroll till, men sen missade hela klungan ungefär 5-6 minuter. Efter ett par hundra meter på skrå hade vi hamnat lite för högt upp på slutningen. Vi vände neråt efter att alla stått stilla och kollat på kartan ett tag. På väg ner ser jag IKHP och ORION som fortsätter en bit till åt fel håll. När jag läst in mig och tagit kontrollen hade en stor klunga precis passerat. Denna klunga gick jag ifatt och hängde sedan med in i mål. Det hela tog drygt två timmar, men det kändes som om tiden gick ganska snabbt.

Jarkko Huovila (Halden SK) avgjorde ju i princip kavlen genom att ensam dra ifrån klungan med mer än 10 minuter. Vad säger du om hans insats?

Bra jobbat! Det hade varit kul att gå ut samtidigt som honom någon gång för att se om man klarar av tempot. Annars är jag "skikkeligt irriterat" på Halden. De vinner ju hela tiden! :-)

Tar väl inte många år innan du kommer upp i samma klass som honom?

Dit kommer jag nog aldrig, men om jag får gå ut samtidigt som honom nästa år så lovar jag att hänga på hela vägen. Med lite "Trash Talk" in mot näst sista så drar jag förbi honom på spurten sen.

Hur har det gått för dig i de individuella loppen den här säsongen tycker du? 4:e platsen i Nybro OK:s tävling var riktigt imponerande.

Nybrohelgen var lite av en vändpunkt hoppas jag. Innan dess var det lite segt tycker jag. Vilses kortdistans var nog värst. Efter en sådan tävling börjar man fundera på om man blir sämre när man tränar. Tekniken stämde inte heller riktigt. På Nybros tävlingar stämde den desto bättre, framförallt på korten. Helt klart mitt bästa individuella lopp sedan Orions klassiska distans 2001!

Du pluggar ju sedan några år tillbaka på KTH i Stockholm. Hur gör du när du tränar där uppe? Kan tänka mig att det blir mycket löpträning.

Ja, det blir mest löpning. När jag gick på OL-gymnasiet i Olofström tränade vi på karta tisdagar och torsdagar. På helgen var det oftast två tävlingar. Jag blev mätt på kartträningen och orkade inte koncentrera mig på alla pass. När jag summerade min tid där så kom jag fram till att jag sällan förlorade tävlingar på grund av dålig teknik. Lärdomen blev att jag måste springa snabbare för att kunna vinna.

Därför tränar jag mest löpning och det med friidrottarna i fk Studenterna (www.studenterna.nu). Träningarna där varierar ganska mycket, men den stora skillna-

den är man är mer noggrann med km-tider och tempot på passen. I vintras var det mycket långa intervaller (3-4*4-7 km) i milfart runt Djurgården. Jag behöver öva på att pressa mig under längre sträckor och det görs enklast genom att försöka hänga på någon av maratonlöparna så länge man orkar på ett sådant pass.

Sedan spelar jag även basket 2 gånger i veckan. Jag saknar bollsporterna jag höll på med när jag var yngre och behöver dessa träningar för att kunna motivera mig till löppassen.

Snart dags för Jukola. Blir riktigt hård konkurrens om platserna i förstalaget om alla håller sig friska. Men du tar väl en av dem?

Japp, det är snart dags. I skrivande stund är jag dock inte säker på om jag kan vara med. Jag håller på med ett projekt på KTH och skall eventuellt åka till USA den helgen. Skrev detta i min planering tidigare i år, men vi får se vad som händer den närmsta veckan.

Tack för intervjun och lycka till på Jukola om du nu springer där!

Tack själv!

Erik Heinemark



i Ronneby - din bästa affär

SKIDOR OCH FRIIDROTT

Skidor

Nu nalkas vi en intressant rullskidsäsong som sträcker sig ända fram till början av november med ett stort tävlingsutbud icke minst i Blekinge. Endast juli månad är helt tävlingsfri i Sverige.

Vår egen tävling "Karlsnäsrullen" 23 maj är först ut i Blekinge.

Vasaloppet 2005

Det börjar bli tid att redan nu tänka på anmälan till nästa års Vasalopp. Vasaloppet brukar bli fulltecknat ganska tidigt, Varför Du bör anmäla Dig redan nu för att få en plats. Övriga tävlingar under veckan brukar ha platser kvar året ut.

Arrangemang	Längd	Dag
Kortvasan Oxberg-Mora	30 km	25 februari
Tjejvasan " motion	30 km	26 "
Tjejvasan " tävlingsklass	30 km	26 "
Öppet spår Sälen – Mora	90 km	27 "
Öppet spår Sälen – Mora	90 km	28 "
Halvvasan Evertsberg – Mora	45 km	1 mars
<i>Skejtvasan (Fri teknik)</i>		
Tävlingskl jun 17 – 20 Oxberg – Mora	30 km	1 mars
Tävlingskl. Sen. 21+	30 km.	1 "
Motionsklass 16 – 20	30 km.	1 "
Motionskl. 21+	30 km.	1 "
Vasaloppet Sälen – Mora	90 km.	6 "

Upplysningar angående loppet genom Tommy Hammar tel 0457-451325.

Aktuella rullskidtävlingar

OK Gynges, Osby NCC _ cup

Dag: Lördag 9 maj sprint Fri teknik

Dag: Söndag 10 maj Gyngerullen masstart 24,3 km. Fri teknik.

Plats: Osby

Anmälan: Senast 7 maj.

Ronneby OK, Karlsnäsrullen ingår i Blekinge rullskidcup

Dag: Söndag 23 maj. Första start kl 11:00.

Klasser

Tävlingsklasser H21, H40, H60, D21. "6 km klassisk teknik. Indiv. Start.

Vasalopp – motionsklass 26 och 8 km klassisk teknik.

Anmälan: Senast 21 maj.

Ronneby OK Blekinge Rullskidcup

Dag: Söndag 6 juni.

Klasser: H21, H40, H60, D21. 26 km. Fri teknik. Indiv. Start.

Anmälan: Senast 4 juni.

Tävlingsanmälnare: Tommy Hammar tel 0457-451325.

Friidrott

Friidrottsäsongen har startat med terräng- och långlopp.

I terräng DM har vi haft två ROK:are som svarade för goda prestationer. Bennie Torstensson blev 2:a i klass H50 och Lukas Pettersson blev distriktmästare i klass P15

Resultat 4000 meter:

Klass H50 2. Bennie Torstensson 17.15
" P15 1. Lukas Pettersson 14.46

Aktuella tävlingar

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 15 maj.

Arrangör: Göteborg FIF

Plats: Slottskogvallen (Start – Mål)

Anmälan: Troligen fulltecknat. Kolla www.goteborgsvarvet.com

VDM,DM och UDM arena

Löpningar 100m, 400 m, 1500m

Dag: Onsdag 12 maj.

Arrangör: KA2 IF

Plats: Västra Marks IP, Karlskrona

Anmälan: Senast 6 maj. Efteranmälan fram till en halv timme före start

VDM, DM och UDM arena

Löpningar 200m, 800 m, 5000 m

Dag: Tisdag 25 maj.

Arrangör: IF UDD.

Plats: Vägga IP, Karlshamn

Anmälan: Senast 19 maj. Efteranmälan fram till en halv timme före start.

KM inkl 3-kampen i terränglöpning

Dag: torsdag 27 maj Kl 18:20.

Arrangör: ROK

Plats: Karlsnäs (2 km. bana)

Klasser:

8000 m: M sen, M35, M40,M45, M50, M55, M22, P18 (4 varv). Start 18:30.

4000 m: K sen, K35, K40, K45, K50, K22, F18, F16, P16, M60, M65,M70. (2 varv) Start 18:30.

2000 m: P14, F14, P12, P10, F10. (1 varv) Start 18:20.

Anmälan: Fram till 18:00 tävlingsdagen.

Stockholm maraton

Dag: Lördag 5 juni.

Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens SK

Plats: Centrala Stockholm.

Anmälan: www.stockholmmarathon.se (Troligen fulltecknat)

Broloppet, halvmaraton

Dag: Söndag 13 juni.

Arrangör: Malmö AI

Plats: Öresundsbron – Malmö stadion.

Anmälan: Se www.broloppet.com

Kustmaran inkl. DM- och UDM i maraton, halvmaraton

Dag: Lördag 3 juli.

Arrangör: Team Blekinge LF.

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 25 juni.

Kristianopel runt 12 och 6 km

Dag: Lördag 3 juli.

Arrangör: Team Blekinge LF.

Plats: Kristianopel.

Anmälan: Senast 25 juni.

Victorialoppet: 9 km

Dag: Torsdag 15 juli.

Arrangör: IFK Borgholm

Plats: Borgholm.

Anmälan: Senast 3 juli

Tjejmilen 10 km

Dag: Söndag 29 augusti.

Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK.

Plats: Stockholms gator.

Anmälan: www.tjejmilen.se

Tävlingsanmälare friidrott: Bennie Torstenson tel 0457-17160.

Träningstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00.
Rullskidor/löpning.

Söndagar: Karlsnäs kl 09:45.
Samling kl 09:30.
Rullskidor/löpning.

MÅNADENS FRÅGA

Årets Tiomila var det första som arrangerades av klubbar utanför Stockholmsregionen. Vi har hört efter vad några av ROK:arna som var med i Kolmården tyckte om helgen.
Vad tyckte du om Tiomilahelgen?



**Lars Martinsson,
funktionär & chaufför.**

- Det var roligt. Vi bodde på en mycket fin förläggning. Blev inte mycket sömn för min del, hade nog behövts en till funktionär på plats. Varm nyponsoppa i klubbältet hade inte heller suttit helt fel.



**Torgny Lindström,
6:e sträckan.**

- Bra banor och fin terräng. Stället vi bodde på låg väldigt fint. Ett klart plus att det fanns pingisbord. Det viktigaste var att det låg nära TC.



**Sarah Olofsson,
3:e sträckan.**

- Stabilt resultat av damerna! Bra kämpat av herrarna! Bra arrangemang, lite skeptisk till kamikazetrappan (sprang dock inte i den själv) och så saknade jag displayerna som brukar visa antalet lag som gått i mål på sträckan, ovanför målfällorna. Annars bra! Toppen förläggning och samma betyg till mat- och fältservicen!



**Johan Håkansson,
2:a sträckan.**

- Helt kanon! Ett mycket proffsigt arrangemang och fantastiskt bra orientering. Förläggningen var fruktansvärt bra och låg mycket nära TC.

Månadens Ros



Tänk dig att tvingas upp mitt i natten för att en stund senare ge dig ut på en över 3 timmar lång löptur, stundtals helt ensam, i eländig Kolmårdsterräng. Vi pratar om Tiomilas "långa natt" för en andralagslöpare. I år fanns det bara en som kunde ta hand om de 16,5 kilometerna och han gjorde det på ett strålande sätt. Månadens ros går givetvis till **Stefan Jönsson!**

Vi vill också passa på att ge Stefan ytterliggare några rosor för hans idé och färdigställande av vårt rullande sekretariat som invigdes till Ronnebykavlen. Nu är det bara ROK-färgerna som fattas för den ska bli fulländad.



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 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: 29001084

Organisationsnr: 835600-2173

Klubbgård: Karlsnäsgården

Telefon: 0457-460 016

Bokning: Lars Martinsson, 0457-155 80

Medlemsavgifter 2004: 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 2004

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	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8 C	372 32 Ronneby	0457-155 80	0734 0202 51
Ledaransvarig	Morgan Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	

Några andra funktionärer under 2004

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
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
	Erik Heinemark	0457-27000	070-5912590
	Kristina Aspvall	0457-79695	
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Daniel Smedenmark	0457-451326	070-2109582
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690