

# R O K - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

## *Damerna håller stilen i Tiomila*



*Nöjd Frida efter att ha växlat som sjua.*



*Även Teres gjorde ett mycket bra lopp.*

### **Erik berättar om sin långa natt**

- Jag springer med de här löparna mot första kontrollen i 5-10 minuter och tycker väl ändå att jag har hyfsad koll på vart vi är, men så skriker den ena av dem: "Ni ska också ha 147:an, va?" "Ja", svarar alla - utom jag!



## Fina prestationer på 10-mila!

Förra helgen gjorde jag en resa tillsammans med 32 andra klubbmedlemmar till 10-mila-tävlingen i Kungsängen.

Lina Nero, Frida Nero, Teres Gustavsson, Barbara Barczek och Sarah Olofsson sprang mycket bra och blev 32:a. **Grattis till det fina resultatet!**

Herrlagen hade fått några tunga återbud pga. sjukdom vilket påverkade löparna på olika sätt.

*"Vädret kan vi inte påverka, inte banorna och terrängen vi anmäler oss till heller. Då får vi ta tag i resten, den mentala inställningen och den fysiska konditionen."*

Detta skrev jag i förra numret av ROK-bladet. Jag vet inte om några av löparna läst detta men några som verkligen tillämpade det var de som gjorde 10-miladebut och de som fick ta ett kliv upp för att ersätta sjuklingarna och ta utmaningen som UK gav dem. Jag tänker på Kristina Aspvall, Ingela Smedenmark, Stefan Karlsson och Erik Heinemark. Dessutom Gustav Näsman som gjorde ett mycket bra lopp på sista sträckan.

Kristina och Ingela lyste av glädje och stolthet när de kom tillbaka till förläggningen på kvällen. När man såg deras "glada gubbar-leende" samtidigt som de försökte få i sig middagen förstod man att man var på rätt ställe!

Stefan och Erik åkte iväg med bussen mitt i natten, mycket samlade inför sina sträckor. Stefan drygt 7 km utan skidspår men med karta och kompass för att hitta sitt eget spår. Han missade 5:an lite men man såg på honom att han egentligen var "ganska nöjd" på ett återhållsamt sätt!

Att Erik skulle springa 17 km fick han reda på vid lunchen. Han sa inget, brast ut i ett stort leende och började ladda! Han

sa inte så mycket när han kom tillbaka till förläggningen och innan han kröp ner i sov-säcken men leendet fanns kvar! Han var nog medveten om att det Åsa sa till honom stämmer. "Det är inte många som gjort en så fantastisk karriär, Erik. Det är inte många i klubben som fått möjligheten att springa "långa natten". Erik tillhör nu en exklusiv skara fast han bara orienterat i fyra år.

Av oss 33 som var med var det bara Susanne DeBourg, Ragnar Olsson och jag som inte sprang i något lag. Då förstår ni att det var för få ledare med. Vi behöver vara flera som avlöser varandra eftersom det går i ett från lördag lunch och ett dygn framåt. Björn, Jörgen, Ann-Christine, Birgitta och Sarah drog ett stort lass genom att både springa i lagen och tillsammans med Ragnar och Susanne fungera som ledare under tävlingen. **STORT TACK!**

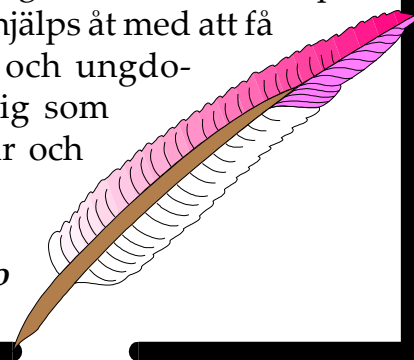
Natten var kall och ni fick det tufft. Jag hade det skönt i förläggningen med uppgift att sköta väckningen.

Mitt tips är: Ta chansen och följ med nästa år, du behövs. Vi hade en trevlig resa och det blir säkert ännu trevligare nästa år!

### Här kommer en chans till

Ungdomsserien startar 11 maj med vår egen tävling. Vi behöver coacha och fungera som handledare åt våra ungdomar. Det är de som skall springa bl a 10-mila om 10-15 år. Du hänger väl med, dessa tävlingar är minst lika trevliga som 10-mila fast på ett annat sätt. Vi hjälps åt med att få "nya" föräldrar och ungdomar att känna sig som klubbmedlemmar och ROK-are.

Barbro



# **Medlems- avgifter**

Många har nu betalt sina medlemsavgifter och en hel del vuxna även tävlingsavgiften. (Den gäller ju bara vuxna). Dock återstår en del som inte betalt och bland dem finns en del aktiva orienterare också. Skynda på nu att betala, snart spärras Klubben online för de som inte betalt medlemsavgift och ev tävlingsavgift!

## **5-dagars**

Snart dags för sista anmälningsstoppet. 18 maj närmare bestämt. Jag har nu spärrat 5-dagars för anmälan. Vill ni springa så meddela mig samt betala in resp avgifter i god tid innan 18 maj, annars är det risk att ni inte blir anmälda.

*Lennart*

# Ungdomssidan

## Träningar

Vårens ungdomsträningar rullar på i rasande tempo med härligt mycket ungdomar, föräldrar och handledare. Tack alla som hjälper till!

Den nya gruppindelningen utifrån SOFTs färgsystem verkar fungera bra och förhoppningsvis ska det innebära en naturligare klättring uppåt i svårighetsgraderna allt eftersom man blir duktigare och duktigare.

Den 9 maj kommer vi att anordna en liten mini tävling för att alla nya ungdomar och föräldrar ska få se hur det fungerar på en tävling. Det kommer att finnas start, mål och SportIdent stämpling vid kontrollerna.

## Tävlingar

### Ungdomsserien

Den 11 maj är det dags för årets första ungdomsserie. Det är Ronneby OK som arrangerar denna och nytt för i år är att arrangörens ungdomar själva också får springa.

Tävlingscentrum är beläget vid Lugnevi idrottsplats vid Härstorpsjön och första start är kl 18.15. Som vanligt finns klasserna HD10-16, inskolning, U2 samt U3. Nytt för i år är att det dessutom kommer att finnas en knatteknats bana för de minsta. Även den kommer att ha SportIdent stämpling.

För icke ungdomar finns det även tre öppna banor att köpa på plats.

Kom gärna och heja på våra ungdomar!

### Blekinge Cupen

I Blekinge Cupen har 3 st deltävlingar genomförts. Klubben har två löpare som leder sina respektive klasser. I D 14 leder Veronika Aspvall och i H16 Lukas Petersson. I D12 ligger Margrete Aspvall på en andra plats med bara

3 poäng efter. Övriga resultat finns som vanligt på BLOFs hemsida under ungdom. (se länk på [www.rok.nu](http://www.rok.nu))

## Program 2005

Aktivitet	Ansvarig
9-10/4	SSM Hästveda Skogsfalken
5-8/5	Närkeresa INSTÄLLD (se ungdomssidan på BLOFs hemsida)
19-23/6	Regionsläger i Blekinge Vilse
7/8-12/8	Hällevikslägret (Nytt datum) Stigmännen
6-7/8	GM Bohuslän Dacke
11-14/8	USM-läger Orion
10-11/9	USM Tjällmo Orion
17/9	U-seriefinal Vittus/Dacke

## Ungdomsserien

11/5	Ronneby
18/5	Orion
25/5	Vittus
24/8	Dacke
31/8	Ronneby
17/0	Vittus/ Dacke

### Blekingecupen

28/5	Orion DM-sprint
30/6	Stigmännen klassisk
9/7	Dacke
13/8	Ronneby OK
26/8	Skogsfalken DM-natt
28/8	BroSö DM-klassisk
3/9	Dacke DM-kort

I Blekingecupen räknas 5 av 10 tävlingar. 5 extra poäng för fullföljd natt-tävling.

*Ungdomskommittén*

# Hur ska vi få fler ungdomar att ta steget att börja tävla "på riktigt"?

Vi måste nog ta tag i det här på allvar med tanke på framtida stafetter och tävlingar. Det är så mycket roligare att vara på en tävling om det är många ROK:are där.

Dessutom är det roligare att träna om det finns fler i samma åldersgrupp. Det är många ungdomar på träningarna, men vi har svårt att behålla dom när de kommer upp i 11-12 års åldern. Är det kanske tävlingsmomentet som saknas?

Ett exempel var ROK:s representation vid Syd Sveriges största ungdomstävling Per och Kersti Cup i Värnamo den 23-24/5. Det var bara Björn och Per Edvinsson som sprang.

Tävlingen är lite av en nybörjarhelg där många debuterar. Det är individuella klasser på lördagen och stafetter på söndagen. Våra grannklubbar Skogsfalken och Orion var väl representerade. Skogsfalken hade t.ex. 30 ungdomar på plats och nyttjade den förläggning arrangören tillhandahöll för att övernatta inför stafetten på söndagen.

Arrangemanget var mycket trevligt och väl anpassat för våra yngsta löpare och kan därför varmt rekommenderas.

Om intresse finns skulle vi kunna ordna ett ungdomsläger i anslutning till Per och Kersti cup nästa år 2006. Ett sådant läger kan vara ett steg för att locka ungdomarna att börja tävla "på riktigt".

Men, så länge kan vi inte vänta. Vi tror att vi kan få med några nya ungdomar om vi sätter fokus på ett par tävlingar i år. Marknadsför

dom lite extra, hjälper till med anmälan och har gemensam avfärd osv.

De här diskussionerna brukar alltid sluta med att "Vi har ju inga handledare på vanliga tävlingar, för då springer vi ju själva", **men det är många föräldrar som springer med sina barn på träningarna.** De föräldrarna springer säkert gärna med sina barn på vanliga tävlingar också. Det är nog bara stöttning och råd från oss aktiva som behövs.

Nu först hoppas vi att många vill springa ungdomsserien. Och det är lite av var mans uppgift att prata med ungdomarna och deras föräldrar på träningarna för att få dom att vilja vara med i ROK:s klubbgemenskap. Sedan tänkte vi att HAVS-OL i Karlshamn, torsdagen den 30/6, kunde vara en bra "första" tävling att bjuda in lite extra till, men det återkommer vi till.

Att springa tävlingar är ju så mycket mer än att tävla. Man laddar, fikar, hejar på varandra, väntar och efteråt snackas det "missar" och bra vägval. Riktigt trevligt även för de som inte springer själva.

Hur gick det då för ROK:s två representanter i Per och Kersti cup i år?

I H10 kämpade Per till sig en 3:e plats bland 39 startande och Björn slutade 23:a bland 69 H12:or. Bägge grabbarna hade lite småmissar så loppen gav mersmak.

*Rolle Edvinsson & Kicki Lindström*

# Tiomilaresultat 2005

HERRAR		LAG 1				LAG 2					
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	NAMN	VX PL	TID	KM TID		
1	11,4 km	dag-skym	gaff	Oskar Håkansson	65	59,30	5,13	Jörgen Nilsson	333	107,09	9,24
2	11,4 km	sky-natt	gaff	Ted Gustavsson	103	70,41	6,12	Urban Båth	321	112,35	9,53
3	11,4 km	natt	gaff	Magnus Thuren	98	73,50	6,29	Daniel Smedenmark	315	108,38	9,32
4	6,7 km	natt	gaff	Thomas Johannesson	84	41,21	6,10	Morgan Olausson	310	61,23	9,10
5	17,1 km	natt	rak	Ingemar Ericsson	94	122,05	7,08	Erik Heinemark	305	187,43	10,59
6	6,7 km	natt	gaff	Olof Nilsson	97	53,23	7,58	Karna Thorsson	302	58,08	8,41
7	7,9 km	natt	rak	Lukas Petersson	102	56,31	7,09	Stefan Karlsson	290	72,01	9,07
8	10 km	natt-gry	gaff	Daniel Sols	106	79,52	7,59	Stefan Näsman	290	99,19	9,56
9	10 km	dag	gaffl	Christian Håkansson	93	60,09	6,01	Björn Gustavsson	281	77,27	7,45
10	16,2 km	dag	rak	Gustav Näsman	86	90,49	5,36	Carl Fey		ej godkänd	

DAMER		LAG 1				LAG 2					
STR	BANL	NAMN	VX PL	TID	KM TID	NAMN	VX PL	TID	KM TID		
1	6,8 km	dag	gaff	Lina Nero	29	40,34	5,58	Ann-Christine Nero	219	48,26	7,07
2	6,8 km	dag	gaff	Frida Nero	7	41,03	6,02	Kristina Aspvall	290	69,33	10,14
3	4,9 km	dag	rak	Teres Gustavsson	11	29,40	6,03	Birgitta Olsson	286	42,52	8,45
4	5,7 km	dag	gaff	Barbara Baczek	17	35,14	6,11	Åsa Nilsson	273	44,54	7,53
5	7,7 km	dag	gaff	Sarah Olofsson	32	53,19	6,55	Ingela Smedenmark	261	65,44	8,32

Torgny Lindström

## ***Naturpasset år 2005***

Sedan några veckor tillbaka har Ronneby OK 30 st. naturpasskontroller utsatta i området runt Persborgsgölen.

Kartan är i skala 1:5 000, och naturpasset finns att köpa på samma platser som i fjol, d.v.s. apoteket Gripen i Ronneby, apoteket i Kallinge samt Karlsnäs. Kontrollerna kommer att vara tillgängliga t.o.m. den 16 aug. och består av en metallställning med stiftstämplar.

*Rune B*

# Maj

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Växjöloppet Älems OK klassisk Härlövs IF, långdistans		Stadshuset:0745
02	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
03	KortOL, Skärsjön, start kl.17:30	Heine/Oskar	
04	Provlöpning U-seriebanor, Lugnevi kl 17:30	Bengt Aspvall	
05	Gökotta OK Älme Stora Tuna IK OK Tyr, Nordic meeting, lång	Peter H	
06	Stora Tuna IK Nordic meeting, Skattkärrs IF, medel		
07	IFK Mora OK Nordic meeting, OK Tyr, sprint		
08	Träning kl 09:30 Siljanskavlen Nordic meeting, Säffle, lång	Tommy	
09	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
10	Uppföljarträning, Sänksjön, vägvisn F17 vaktén, start kl.17:30	Stefan J	
11	Ungdomsserien Ronneby		
12	Intervallträning Karlsnäs 18:00 DM, VDM 10000 m bana Vägga Karlshamn Träning 18.30	Gurra Bennie Tommy	
13	Elitserien Njurunda		
14	Elitserien Sundsvall		
15	Träning 18.30 Elitserien Timrå	Tommy	
16			
17	Klassisk OL-bana, Möljeryd, start. Kl.17:30	Ubbe	
18	Ungdomsserien Orion		
19	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träning 18.30	Gurra Tommy	
20			
21	Göteborgsvarvet	Bennie	
22	Träning 09.30	Tommy	
23	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
24	Klassisk OL-bana, Skärvgöl-Avesjön, vägvisn. Karlsnäs, start kl.17:30	Daniel S	
25	DM 5000 m bana Västra Mark, Karlskrona Ungdomsserien Vittus	Bennie	
26	Intervallträning Karlsnäs 18:00 KM Terränglöpning K-näs 18.00	Gurra Anders	
27			
28	Sprint-DM, OK Orion		
29	Träning 09.30	Tommy	
30	Tarzanbana Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
31	Sprint-OL, Hultagölen, start kl.17:30	Togge	

# Juni

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Träning 09.30	Tommy	
03			
04	Stockholm Marathon	Bennie	
05	Träning 09.30	Tommy	
06	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
07	Uppföljarträning, Härstorpssjön, start kl.17:30	Per H	
08			
09	Träning 18.00	Tommy	
10	SM sprint Umeå		
11			
12	Träning 09.30 SM Ultralång Umeå	Tommy	
13	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
14	SlingOL, Träskoelofsudde/Mållsjön, start kl.17:30	Gurra	
15			
16	Träning 18.00	Tommy	
17			
18	Broloppet, Malmö (halvmara) Jukola och Venla	Bennie	
19	Träning 09.30 Jukola	Tommy	
20	VDM arena 200, 800, 5 000m	Bennie	
21	SprintOL, Silverforsen/Sörby, start kl.17:30	Tompa	
22			
23	Träning 18.00	Tommy	
24			
25			
26	Träning 09.30	Tommy	
27			
28	Tjogetträning, Brantafors/Kallinge, start. kl.17:30	Per E	
29			
30	Träning 18.00	Tommy	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-05-01.  
Senaste versionen av kalendern finns på: [www.rok.nu](http://www.rok.nu)

# En lång natt

Det var bara några timmar kvar till start av årets Tiomila när Togge meddelande att jag skulle ta "Långa natten" istället för sistas-träcka. Själv tyckte jag att Ubbe skulle ta den eftersom han under förra årets Tiomila sade: "nästa år tar jag långa natten". Han hade dock inställt sig på en kortare nattsträcka, så jag tjuvade inte allt för mycket på honom. Han får ta långa natten nästa år istället. ;-)

Jag försökte sova lite innan jag skulle ut till TC, men det blev väl inte mer än max en timme. Mogge och jag klädde på oss så mycket kläder vi kunde hitta och klev sedan på bussen till tävlingsområdet. Det var inte speciellt kallt ute just då, men himlen var stjärnklar och temperaturen sjönk sakta ner mot nollan.

När vi kom fram till TC så hade Ubbe precis kommit i mål på andrasträckan, så jag var, som vanligt, där ett par timmar för tidig. Ubbe var hur nöjd som helst med sitt lopp och hade knappt missat en meter. Det är nog få som tycker det är så kul att springa orientering som Ubbe!

Så småningom stack Ubbe iväg mot duschen och en varm bastu, medan Mogge och jag stod kvar och huttrade i kylan. Det började bli fruktansvärt kallt och då hjälpte det inte ens att jag hade 5 lager kläder på mig. Som tur var fanns det ett tält som vi kunde sitta och trycka i ett tag innan det också blev för kallt.

Daniel Smedenmark kom i mål efter sin tredjesträcka och Mogge gav sig ut på fjärde. Under tiden så rapporterade speakern från täten på långa natten. Några i täten hade GPS-mottagare på sig, så man kunde därför följa exakt vart de befann sig på kartan. Det var riktigt häftigt att titta på och är helt klart något som har kommit för att stanna.

Klockan hade blivit halv tre Mogge började närma sig växlingen. Han ropade att han hade

sällskap med en Sigtunalöpare med röd dress som jag kunde hänga på. Själva idén med att jag skulle springa långa natten var ju att jag skulle hänga någon runt, för min orienteringsförmåga i mörker är allt annat än bra. Jag hade bara sprungit en tävling i natt förut och kanske 4-5 träningar på bana med kontroller.

På vägen ut mot startpunkten sprang jag med 3-4 andra löpare varav en hade röd dräkt, så jag antog att det var Sigtunalöparen och att de andra troligtvis också skulle ut på långa natten. Jag sprang med de här löparna mot första kontrollen i 5-10 minuter och tyckte väl ändå att jag hade hyfsad koll på vart vi var, men så skrek den ena av dem: "Ni ska också ha 147:an, va?". "Ja", svarade alla - utom jag! Jag skulle ju ha 142:an och blev riktigt orolig. Jag följde med dem upp till en stor grävd grop som jag försöker hitta på kartan, men ger upp efter någon minut. Började misstänka att jag var på helt fel spår, men fortsatte ändå i mycket långsamt tempo längs med den höjdkurva som jag trodde vi var vid när de andra löparna började skrika kodsiffror. Turligt nog visade det sig att jag var hyfsat rätt och efter mycket om och men kom jag fram till 142:an.

När jag kom fram till kontrollen stod där en vilsen norrman som också var ute på långa natten. Jag pekade på min karta var vi var och det visade sig att han skulle till just den kontrollen som han stod bredvid. Han hängde sedan med mig ner till 2:an och vidare till 3:an, men sedan försvann han åt helt fel håll. Frågan är om han inte är kvar där ute fortfarande...

Mellan 4:e och 5:e kontrollen måste jag erkänna att jag var helt borta under stora delar av sträckan. Jag hade bara tur som kom ut på en stig som låg i närheten av kontrollen. Där insåg jag att jag mycket väl kunde komma att vara ute i 4+ timmar om det inte kom lite lättare kontroller framöver eller om det inte

skulle komma ifatt någon löpare jag kunde springa med.

Lyckligtvis så blev det lite enklare efter den 5:e kontrollen. Det fanns ofta ett enkelt alternativ på stig eller väg till kontrollerna som jag kunde ta. Visst var det så att jag snurrade runt och letade efter många av kontrollerna, men det var inte värre än vad jag gör på en normal tävling i dagsljus.

Efter 1-1,5 timme så hörde jag hur fåglarna började kvittra. Det var riktigt häftigt! Man kände sig inte lika ensam där i mörkret när man visste att det åtminstone fanns ett par fåglar vakna. :-)

Efter 14 kontrollen väntande en enorm långsträcka till 15:e. Här hade jag äntligen fått sällskap av en annan löpare. Efter att ha sprungit helt själv i 2 timmar, så det var det skönt att få lite sällskap. Vet inte riktigt vilken klubb killen sprang för, men någon klubb från Stockholmstrakten lät det som.

På vägen till 15:e hann vi snacka om allt möjligt. Han tyckte bl.a. att man borde avskaffa alla klasser utom elitenklassen och låta alla andra springa direktbanor istället. Det håller jag väl inte riktigt med om, men det var inte läge att starta upp en diskussion just där.

Under långsträckan kände man hur krampen kom smygande i vaderna, men det blev bättre när vi äntligen fick lite att dricka. Det hade inte funnits något vatten kvar på de tidigare vätskekontrollerna, så jag fick vänta 2-2,5 timme innan jag fick något att dricka. Det är något de gärna får förbättra till nästa gång jag springer långa natten!

Vid vätskekontrollen hade det blivit helt ljust ute och lampan behövdes inte längre. Borde ha blivit enklare då kan man tycka, men vi var båda väldigt trötta i både ben och huvud och gjorde klantiga misstag hela tiden. Jag hade knappt sovit nåt innan jag gav mig ut på sträckan och orkade knappt orientera alls de sista 3-4 kontrollerna.

Till slut kom vi dock i mål. Tiden på en bit över 3 timmar är inte mycket att skryta med,

men målet för mig var bara att komma i mål, så jag var trots allt väldigt nöjd med insatsen.



*Jag ser rätt nöjd ut efter målgång.*

Nu kan jag åtminstone säga att jag har gjort något som varken Jon, Oskar, Gurra m.fl. har gjort inom orienteringen. Och även om de springer långa natten i framtiden, så var jag först. :-)

I övrigt så tycker jag att årets Tiomila blev väldigt lyckat tillslut. Lite tråkigt att herrarnas förstalag fick så många återbud, men istället gjorde tjejerna en kanoninsats. Speciellt Frida som var uppe och stämplade som 4:a på storbildsskärmen. Det kändes lite overkligt när hon dök upp där på storbildsskärmen precis bakom täten. Resten av tävlingen var otroligt spännande att följa. Tyvärr höll det inte riktigt hela vägen in, men blev ändå en placering bättre än förra året.

Jag tror inte det dröjer speciellt länge innan tjejerna placerar sig bland de 15 bästa på Tiomila. Kanske redan nästa år?

*Erik Heinemark*

# Skidor och friidrott

## Skidor

Nu har även konstsnön smält bort. Den otroligt fina skidsäsongen avslutades så sent som den 10 april då Lars-Olof åkte på vissa delar av konstsnöspåret. Nu får löpning och rullskidor ta vid och så laddar vi om för en ny konstsnösäsong, som förhoppningsvis kan komma igång tidigare än i år (23 januari igångsattes tillverkningen av konstsnö. En riktig köldknäpp i december vore önskvärt. Då skulle vi komma upp i 100 skiddagar. I år hade vi ca 65 dagar.

## Aktuella rullskidtävlingar

### Ronnebyrullen

Dag: söndag 5 juni

Arrangör: ROK

Plats: Karlsnäs (Hammargärdet – Verperyd - F 17)

Längd och klasser. Individ. Start

Klass:

H 16, D 16, ..... 7 km Fri teknik

Damer ..... 12 km "

H 17-20, H 21, H 40, H 60 ..... 22 km "

Vasaloppklass ..... 12 km Klassisk teknik

Anmälan: Senast 2 juni till Ingemar Ericsson tel 0457/66968, e-post

ingemar.ericsson@privat.utfors.se

Tommy Hammar 0457-451325

## FRIIDROTT

Friidrottssäsongen är nu igång på allvar. ROK har tillsammans med Bl. Friidrottsförbund och FIF Gnistan arrangerat Blekinges öppna DM i terräng. ROK svarade för banorna, som strängats i Brunnskogen. Ett 90-tal löpare ställde upp i tävlingsklasserna + ett 30-tal ungdomar t.o.m. 9 år i Kreativumloppet över 1 000 m.

ROK hade 13 deltagare med däribland 3 DM-segrare.

## Öppet DM i terräng

### 4 000 m ROK-resultat

DM Blekinge Damer:

- |                         |       |                |
|-------------------------|-------|----------------|
| 2. Sarah Olofsson ..... | 17.50 | ( 4:a totalt ) |
| 3. Marie Madsen .....   | 22.37 | ( 6:a totalt ) |

DM Blekinge Män:

- |                        |       |                |
|------------------------|-------|----------------|
| 1. Gustav Näsman ..... | 14.19 | ( 4:a totalt ) |
|------------------------|-------|----------------|

DM Blekinge M 45:

- |                        |       |                |
|------------------------|-------|----------------|
| 1. Ulf Söderstam ..... | 15.35 | ( 1:a totalt ) |
|------------------------|-------|----------------|

DM Blekinge M 50:

- |                             |       |                |
|-----------------------------|-------|----------------|
| 2. Bennie Torstensson ..... | 17.27 | ( 2:a totalt ) |
|-----------------------------|-------|----------------|

### 1 000 m ROK-resultat

DM Blekinge Flickor 11:

- |                        |      |  |
|------------------------|------|--|
| 6. Rebecca Ågren ..... | 5.02 |  |
|------------------------|------|--|

DM Blekinge Pojkar 11

- |                        |      |  |
|------------------------|------|--|
| 2. Per Edvinsson ..... | 4.09 |  |
|------------------------|------|--|

### 2 000 m ROK-resultat

DM Blekinge Flickor 15:

- |                           |      |                |
|---------------------------|------|----------------|
| 6. Veronika Aspvall ..... | 9.09 | ( 7:a totalt ) |
|---------------------------|------|----------------|

DM Blekinge Pojkar 13:

- |                          |       |                |
|--------------------------|-------|----------------|
| 5. Olof Hedberg .....    | 10.03 | ( 5:a totalt ) |
| 6. Björn Edvinsson ..... | 10.07 | ( 6:a totalt ) |

DM Blekinge Pojkar 17:

- |                          |      |                |
|--------------------------|------|----------------|
| 1. Lukas Petersson ..... | 7.13 | ( 3:a totalt ) |
|--------------------------|------|----------------|

### 12 000 m ROK-resultat

DM Blekinge Män

- |                         |       |                |
|-------------------------|-------|----------------|
| 2. Ben Jörgenssen ..... | 53.51 | ( 3:a totalt ) |
| 3. Per Holmberg .....   | 55.18 | ( 4:a totalt ) |

## Aktuella tävlingar

### DM 100, 400, 1500m. DM o VDM 10 000m

Dag: Torsdag 12 maj

Arrangör: IF UDD

Plats: Vägga IP, Khamn

Anmälan: Senast 5 maj. Efteranmälan fram till start

### Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 21 maj

Arrangör: Göteborgs FIK

Plats: Slottskogsvallen

Anmälan: Anmälningstiden ha gått ut

### DM 200, 800, 5 000 m

Dag: Onsdag 25 maj

Arrangör: KA 2 IF

Plats: Västra marks IP, Karlskrona

Anmälan: Senast 16 maj

### KM i terränglöpning

Dag: Torsdag 26 maj

Arrangör: ROK

Plats: Karlsnäs ( 2 km bana )

Klasser:

8 000 m: M sen, M 35, M 40, M 50, M 55,  
M 22, P 18,

(4 varv) Start: 18.30

4 000 m: K sen, K 35, K 40, K 45, K 50, K 22,  
F 18, F 16, P 16, M 60, M 65, M 70

(2 varv) Start: Kl 18.30

2 000 m: P 14, F 14, P 12, F 12, P 10, F 10

(1 varv) Start: 18.30

Anmälan: Fram till kl. 18.00 tävlingsdagen

### Stocholms maraton

Dag: Lördag 4 juni

Arrangör. Hässelby SK / Spårvägens FK

Plats. Centrala Stockholm

Anmälan: Troligen fulltecknat

### Broloppet, halvmaraton

Dag: Söndag 18 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron

Anmälan: Se [www.broloppet.com](http://www.broloppet.com)

### VDM 200, 800, 5 000 M

Dag: måndag 20 juni

Arrangör: UF Kontakt

Plats: Dannfältet, Olofstöm

Anmälan: Senast 15 juni. Efteranmälan fram till start.

### Kustmaran inkl DM och VDM i maraton och halvmaraton

Dag: lördag 2 juli

Arrangör: TEAM Blekinge

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 24 juni

### Kristianopel runt, 12 och 6 km

Dag: lördag 2 juli

Arrangör: TEAM Blekinge

Plats: Kristianopel

Anmälan: Senast 24 juni

### Tävlingsanmälare:

*Tommy Hammar tel 0457-451 325*

## Träningstider

Torsdagar: Karlsnäs

Kl 18.00 Rullskidor / Löpning

Söndagar: Karlsnäs

Kl 09.45

Samling kl 09.30

Rullskidor/ Löpning

### Annons

Skid- och Friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 12 maj kl 19.30.



## Månadens Ros



När det ena återbudet efter det andra droppade in bara timmar innan Tiomila 2005 skulle starta, var det inte lätt för alla att hålla modet uppe. Tur då att vi hade vår nya tränings- och tävlingsansvarige med oss i bussen. Han gjorde allt för att skapa en positiv stämning i truppen och det lyckades han verkligen med.

Månadens ros går till glädjespridare **Jörgen Nilsson!**



## 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 26 maj*. 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

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

**Klubbgård:** Karlsnäsgården [www.karlsnassgarden.se](http://www.karlsnassgarden.se)  
Telefon: 0457-460 016  
Per Engkvist 070-894 38 70  
Göran Folkesson 070-970 76 90

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

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

# B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge

## Styrelse 2005

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

## Några andra funktionärer under 2005

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