

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

Prima skidspår på Karlsnäs!



Barnens Vasalopp



DM

Foto: Christer Svensson

Snart dags för teknikträning på tisdagar igen!

sidan 6 - 7

*Så står vi då i skarven igen...
Skidtävlingarna är inte avslutade men
orienteringstävlingarna har börjat.
Vilken härlig kombination!*

I morgon går Vasaloppet. Några av våra klubbkamrater åker de nio milen mellan Sälen och Mora. Några andra har varit och åkt Öppet spår och Kortvasan som gått under denna och förra veckan. Grattis till bra prestationer och Stort Tack för att ni fixat så fantastiska skidspår på Karlsnäs!

På torsdag har vi KM i skidor på elljusspåret. Jag hoppas att så många som möjligt passar på. Man kan inte vara helt säker på att åka KM varje år, även om vi hoppas det.

Starten för orienteringen gick idag med budkavle i Everöd och sedan är det full fart några månader framöver. Om tre veckor är det dags för oss att bjuda på budkavletävling med tävlingscentrum vid Espedalskolan.

Spanienläger

Tolv killar och fyra tjejer åkte till Alicante för ett veckolångt träningsläger med träning två gånger om dagen samt någon träningstävling tillsammans med andra klubbar från Skandinavien. En nyttig och härlig upplevelse hoppas jag.

Karlsnäsprojektet

går nu in i sin slutfas och handlingsplanen vara klar att presenteras i slutet av mars.

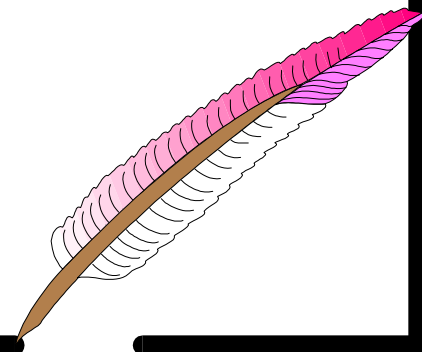
Skolan

Vi har bokat tid i olika skolor och kommer att lära ut orientering till sexhundra ungdomar under april månad. Har Du möjlighet att hjälpa till? Tag kontakt med Lennart Smedenmark.

Kom igen

Som jag skrev i förra numret av ROK-bladet har vi en omfattande verksamhet att erbjuda. Vi efterlyser Dig som av någon anledning inte längre är så aktiv. Veckan 21, 19-25 maj, kallar vi *Kom igen-veckan*. Mer om detta i nästa nummer.

Barbro



PANKAVELN 2003

lördagen den 1 mars

H21		LAG 1				VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	8,54 km dag	5,16	Oscar Strindhagen	10	45,00	1,23		
2	8,54 km dag	5,05	Magnus Saager	7	43,28	1,11		
3	8,58 km dag	5,03	Jon Engkvist	4	43,23	4,11		
4	8,46 km dag	5,06	Johan Håkansson	3	43,06	1,35		

H21		LAG 2				VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	8,46 km dag	5,17	Daniel Sols	5	44,45	1,08		
2	8,54 km dag	5,07	Anders Smedenmark	5	43,40	1,08		
3	8,58 km dag	7,19	Gustav Petersson	17	62,45	24,30		
4	8,54 km dag	6,53	Stefan Jönsson	18	58,50	37,38		

H21		LAG 3				VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	8,46 km dag		Daniel Smedenmark		felst			
2	8,54 km dag	6,56	Patrik Karlsson		59,13			
3	8,58 km dag	8,59	Urban Båth		77,07			
4	8,54 km dag	7,34	Erik Heinemark	felst	64,35			

D21		LAG 1				VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	6,04 km dag	7,07	Frida Nero	3	42,57	2,26		
2	6,06 km dag	5,50	Lina Nero	1	35,23	0,00		
4	6,03 km dag	6,01	Ann-Christine Nero	1	36,17	0,00		

D21		LAG 2				VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	6,04 km dag	7,06	Sarah Olofsson	2	42,56	2,25		
2	6,03 km dag	10,18	Marie Madsen	13	62,07	26,43		
4	6,06 km dag	7,27	Teres Gustavsson	11	45,06	35,32		

Torgny Lindström

UNGDOMSSIDAN

När detta skrivs är det bara några dagar kvar till Pans tävlingar. Tänk vad snabbt vintern har gått. Samtidigt är det ju skönt när värmen kommer och man slipper springa i snön.

Träningar

Den 31 mars börjar måndagsträningarna från Bäckahästen. Det kommer att fungera ungefär som i höstas vid cirkusplatsen. Dock är det nytt att vi vill att föräldrarna ska vara närvarande vid träningarna och inte bara lämna barnen. Detta av säkerhetsskäl samt att vi givetvis vill engagera och få föräldrarna intresserade av vår fina sport.

Det kommer att finnas 5 st grupper så det finns garanterat någon som passar alla.

- Knattegruppen: Snitslad bana i tuff terräng. Här vill vi att barnen har någon med sig på rundan. Ansvarig Thomas Johannesson
- Nybörjare: Ansvarig Anna Ericsson
- Mellangruppen: Ansvarig Stefan Näsman
- Äldre: Ansvarig Ann-Christine Nero
- Föräldrar: Ansvarig Agneta Pettersson

Innan vi kör igång vid Bäckahästen så återstår det dock träning i Kallinge den 10 mars samt Ronneby Sporthall den 17 mars.

Klubben har nu 5 st pannlampor med nya batterier för utlåning. Dessa är främst avsedda för ungdomarna.

Uppföljarträningar

I början av april börjar även uppföljarträningarna. Här får de yngre löparna möjlighet att springa med någon äldre som kan komma med tips och råd. En lista över vem man har som uppföljare hittar du här i bladet.

Tävlingar

Ungdomsserien är givetvis något vi satsar hårt på. Årets program ser ut som följer:

Ungdomsserien 2003

7/5	FK Vittus	Karlskrona
14/5	OK Dacke	Rödeby
21/5	Ronneby OK	Egen tävling
20/8	OK Orion	Jämjö
6/9	Kort-DM	Karlshamn

Blekingecupen

(Poängtävling för 11-16 åringar. Mer info hittar du på Blekinge OFs hemsida www.blof.nu)

22/3	OK Orion
30/3	OK Skogsfalken Svängsta
21/4	OK Dacke Rödeby
24/5	DM sprint FK-Vittus
1/7	Stigmännerna Karlshamn
29/8	DM Natt Sölvesborg
31/8	DM Klassisk Gnetteryd
6/9	DM kort Karlshamn

Budkavlar

Nästa kavle efter Pan är 7-manna 17-18 april som går utanför Varberg. Lagen kommer att tas ut utifrån tävlingarna i mars och april meddelar UK Agneta.

Nytt för i år är att vi ska försöka komma iväg på "Per & Kersti cup" i Värnamo. Det är en stor ungdomstävling som går samma datum som 10-mila, 26-27 april. Man spriger först individuellt på lördagen och sedan en budkavle på söndagen. Utifrån resultaten från dessa tävlingar korar man sedan en klubbsegrare. Mer info kommer i nästa nummer av ROK bladet.

Tävlingsprogram våren 2003

Här hittar du några tävlingar som klubben kommer att åka på, som kan vara lämpliga ungdomstävlingar. Kolla på klubbens hemsida www.rok.nu om du är sugen på fler.

Mars

16 sön	Kalmar OK	Kalmar	Klassisk
22 lör	OK Orion	Jämjö	Klassisk
23 sön	Ronnebykavlen	Vi arrang.	Budkavle
29 lör	OK Skogsfalken	Svängsta	Klassisk
30 sön	OK Skogsfalken	Svängsta	Klassisk

April

5 lör	FK Göingarna	Knislinge	Sprint
6 sön	FK Göingarna	Sibbhult	Klassisk
12 lör	SOK Viljan	Oskarshamn	SSM
13 sön	SOK Viljan	Oskarshamn	SSM-kvl
17-18 to-fr	7-manna	Varberg	Budkavle
19 lör	Alvesta SOK	Alvesta	Klassisk
21 mån	OK Dacke	Rödeby	Klassisk
26 lör	Per & Kersti cup	Värnamo	Ungdom
27 sön	Per & Kersti cup	Värnamo	Budkavle

Maj

4 sön	OK Älme	Älmhult	Klassisk
7 ons	Ungdomsserien	FK Vittus	Ungdom
10 lör	Växjö OK	Växjö	Klassisk
14 ons	Ungdomsserien	OK Dacke	Ungdom
21 ons	Ungdomsserien	Vi arrang.	Ungdom
24 lör	DM sprint	FK Vittus	Sprint

Thomas Johannesson

HANDLEDARE TILL MÅNDAGSTRÄNINGARNA

Nu är det snart sommartid och kvällarna blir längre och ljusare. Då är det dags för ungdomsträningarna från Bäckahästen att dra igång. 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

- | | |
|------|---|
| 31/3 | Barbro E, Per E, Gustav N, Leo G, Per S, Stig K, Sven G |
| 7/4 | Torgny L, Sarah O, Göran F, Kjell N, Ingemar, Oskar H |
| 14/4 | Barbro C, Stefan J, Rune B, Daniel Sohls, Urban B, Jon E |
| 28/4 | Jörgen E, Christian H, Marie M, Johan H, Sofie S, Erik H, Kent A |
| 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 | Avslutning! Mer info kommer senare. |

Information angående tisdagarnas

ORIENTERINGSTEKNIKTRÄNING

Nu är vårens och försommarens träningsaktiviteter planerade vad gäller tisdagar. En del av klubbens medlemmar har fått äran att hålla i någon av dessa träningar! Ta en titt i kalendern här i bladet eller på hemsidan för att förvissa Dig om Du är en av Dem.

Ronneby OK har tagit fram handlingsregler för träningsverksamheten vad gäller orientering. I dessa står det bland annat hur en tisdagsträning skall utformas. I korthet gäller följande!

Träningen skall innehålla en HD12 bana med skärmar. På de övriga banorna som läggs skall eller kan kontrollerna markeras med snitsel.

Förslagsvis kan en träning innehålla följande tre banalternativ: HD 12, ca 5 km och ca 8 km.

I de fall träningen är en s.k. uppföljarträning kan det vara lämpligt att lägga två kvalificerade ungdomsbanor a' ca 3km resp 5-6km.

Tänk på vad du har träningens samlingsplats, välj den med omsorg och tänk på att inte störa markägare.

Tanken är att ROK-bladet tillsammans med ROKs hemsida skall tjäna som informationsportal så att de träningsaktiva skall få upplysningar om träningens plats och tid. Detta innebär att klubbnytt i den lokala pressen ej skall behöva utnyttjas. Är du ändå osäker om vägvisning eller dylikt ta kontakt med under-tecknad eller någon annan i träningsgruppen.

Lycka till och tack på förhand!

*C. Håkansson
ansvarig för teknikträning*



Välkommen till FöreningsSparbanken

Tisdagsträningar vår och försommar 2003

<i>Datum</i>	<i>Moment</i>	<i>Samlingsplats</i>	<i>Ansvarig</i>
1/4	Sling-OL	Saxemara IP	Håkan & Ankan
8/4	Uppföljarträning	Skärvgöl	Rune B
15/4	Klassisk OL-bana	Backaryd skola	Anders Smedenmark
22/4	Sling-OL	Risanäs gård (Persborgskartan, syd)	Kjell Månsson
29/4	Sprint-OL	Silverforsens stuga (Sörby)	Per Svensson
<hr/>			
6/5	Klassisk OL-bana	E-boda väg N Møljerud (Långölskartan)	Urban Båth
13/5	Kontrollplock	”TräskElofs Udde” Gammelstorp	Mogge
27/5	Uppföljarträning	Sänksjön N F17 vakten	Jörgen Eklund
<hr/>			
3/6	Klassisk OL-bana	Lindet (SM-karta Fk Vittus)	Per Engkvist
10/6	Uppföljarträning	Ekenäs badplats	Magnus & Sofie
17/6	Kontrollstafett	Tresjöberget (vägvisn, Hultarondellen)	Chrille & Peter



i Ronneby - din bästa affär

MARS

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 1/3. För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök <http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Pan-mixen		07:30
02	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Pan-sprinten Vasaloppet		07:30
03	Styrketräning, gym 18:00 Möte Karlsnäsprojektet kl 18		
04	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
05	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
06	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45 KM Skidor Karlsnäs 10 km kl 18.30	Jon E Anders M	
07			
08	Träningshelg Prolog lång-KM, Persborgskartan, 10:00	Per E Rune B o Per E	
09	Träningshelg Lång-KM, F17-Hasselstad, Karlsnäs 10:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300	Per E Rune B o Per E	
10	Ungdomsträning, Skogsvandramas lokal 18.00 Styrketräning, gym 18:00	Anna & Ankan	
11	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
12	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
13	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Togge	
14			
15	Härlövs IF, klassisk		08:00
16	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Kalmar OK, klassisk Härlövs IF, klassisk		07:45 08:00
17	Styrketräning, gym 18:00		
18	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
19	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
20	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
21			
22	OK Orion, klassisk		08:15
23	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Ronnebykavlen		
24	Styrketräning, gym 18:00 Styrelsesammanträde Karlsnäs 18:00		
25	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
26	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL träning	Gunnar K	
27	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Oskar H	
28			
29	OK Skogsfalken, klassisk Spring cup, klassisk		08:15
30	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 OK Skogsfalken, klassisk Spring cup, kavle		08:15
31	Ungdomsträning Bäckhästen 18.00 Styrketräning, gym 18:00	Handledarna samlas 17.45 Anna & Ankan	

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	OL-teknik, sling OL, Saxemara IP, 17:30	Håkan o Ankan	
02	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL träning 20:00	Gunnar K	
03	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45		
04			
05	Lång-SM, prolog		
06	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Lång-SM		
07	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna & Ankan	
08	OL-teknik, uppföljarträning, Skärvgöl, 17:30	Rune B	
09	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL träning 20:00	Gunnar K	
10	Intervallträning Karlsnäs 18:00		
11			
12	SOK Viljan, SSM		
13	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 SOK Viljan		
14	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas 17.45	Anna & Ankan	
15	OL-teknik, klassisk OL, Backaryd skola, 17:30	Anders S	
16	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
17	7-manna, FK Friskus Varberg Stigtomtakavlen		
18	7-manna, FK Friskus Varberg Stigtomtakavlen		
19	Strosabygdens OK Alvesta Hässleholms OK		
20	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 OK Lötan Bredaryds SOK Nyköpings OK, elitserien		
21	Nyköpings OK, elitserien Bredaryds SOK Lunds OK		
22	OL-teknik, sling OL, Risanäs gård, 17:30	Kjell M	
23	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
24	Intervallträning Karlsnäs 18:00		
25			
26	10-MILA		
27	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 10-MILA		
28	Ungdomsträning Bäckahästen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna & Ankan	
29	OL-teknik, sprint OL, Silverforsen, 17:30	Per S	
30	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	

SKIDOR OCH FRIDROTT

Skidor

Vi kan blicka tillbaka på en otroligt fin februarimånad med kyla, snö och många solskensdagar. De har varit fantastiskt fina skidspår i Karlsnäs. När detta skrives är de fortfarande i fint skick.

Vi har arrangerat DM-tävlingar, elljuslopp och Barnens Vasalopp under ett par hektiska veckor. I spåren har det varit tätt med skidåkare av alla kategorier. Förutom blekingar har vi sett flera skåningar i spåren. Karlsnäs är vid känt för sina ofta perfekta spår.

ROK:are har deltagit i ett flertal tävlingar och uppnått goda resultat.

DM, JDM och UDM 15, 10, 5 och 2,5 km, Karlsnäs

Tävlingarna arrangerades av Ronneby OK i strålande vinterväder med kyla och solsken. Spåren fick högsta betyg av deltagarna.. 39 åkare kom till start och ROK tog de båggettunga titlarna i H 21 och D 21 dessutom klassegrar i H 40 och H 55.

Rok-resultat:

5 km	D 21	1. Sara Olofsson	24.23
		Distriktsmästare	
		2. Inga-Britt Karlsson	39.33
10 km	H 21	1. Stefan Karlsson	51.31
		Distriktsmästare	
		4. Torgny Lindström	60.35
		5. Johan Håkansson	61.15
		7. Jon Engkvist.....	64.30
		9. Morgan Olauson	74.07
H 40		1. Lars-Olof Månsson.....	57.20
		Distriktsmästare	
H 50		2. Pierre Rube'r	68.58
H 55		1. Stellan Sund.....	65.37
		Distriktsmästare	
		3. Bo Gunnar Olsson	68.43
		4. Sven Svensson	69.02

		5. Sven-Åke Lindström	75.00
H 60		5. Tommy Hammar	62.57
H 65		2. Dan Robertsson	67.53
		3. Håkan Losbrant.....	74.14

Elljusloppet

Vår elljustävling avverkades i nypreparerade kanonspår under perfekta väderleksförhållanden med 5 graders kyla och månsken. 25 åkare kom till start, däribland blekingar, smålänningar, en skåning och en västeråsare.

ROK:are tog två klassegrar i H 21 och H 40 genom Ingemar Ericsson och Lars-Olof Månsson. Bästa tiden 32.58 hade en Rydaholmsåkare Lars-Göran Ström, som åkte i H 35-klassen. Junioren Erik Blomgren Rydaholm hade en utmärkt tid på 7,5 km med 24.11. Blomgren blev helgen efter elljusloppet 15:e man på JSM. Segrade i damklassen gjorde Marlene Blomgren Rydaholm.

ROK-resultat:

10 km	H 21	1. Ingemar Ericsson	35.47
		2. Torgny Lindström.....	37.29
		6. Morgan Olausson.....	45.13
H 40		1. Lars-Olof Månsson.....	35.12
H 50		3. Stellan Sund.....	40.08
		4. Bo Gunnar Olsson	41.44
		5. Sven- Åke Lindström	47.34
H 60		2. Tommy Hammar	37.05
		7. Håkan Losbrant.....	43.41

DM 30 och 10 km, Karlsnäs

DM 30 km herrar och 10 km damer arrangerades av Ronneby OK i de perfekta Karlsnäs-spåren, som fick högt betyg av deltagarna. 33 åkare kom till start i ett ståtande vinterväder med kyla och sol.

Stefan Ulmestål tog den tunga H 21-titeln åt ROK. Dessutom vann Tommy Hammar H 60-klassen.

ROK-resultat:

30 km	H 21	1. Stefan Ulmestål	1.31.43
		Distriktsmästare	
		3. Ingemar Ericsson	1.43.33
	H 50	2. Bennie Torstensson	1.54.10
	H 55	2. Bo Gunnar Olsson	1.55.50
		4. Sven-Åke Lindström	2.09.12
	H 60	1. Tommy Hammar	1.42.02
		Distriktsmästare	
	H 65	2. Håkan Losbrant	1.57.47
		3. Rune Bengtsson	2.06.47
10km motion		2. Elsa Håkansson	53.42

Barnens Vasalopp

Barnens Vasalopp arrangerades även i år av Ronneby OK. 41 barn kom till start i ett vackert vinterväder

med ett par köldgrader och en strålande sol. Det serverades nyponsoppa i Evertsberg och vid målet i Mora, där det även fanns grillad korv. Efter fullföljt lopp erhöll barnen Vasaloppsmedaljen i blågult band.



Kortvasan

Kortvasan är ett roligt lopp, som går mellan Oxberg och Mora. Undertecknad A.M. med ICA-tåget från Alvesta torsdag kväll och var framme i Mora tidigt fredag morgon. I tågbiljetten 600:- ingick förtäring. På uppresan serverades pasta med smör och bröd samt all slags frukt i överflöd. Efter framkomsten till Mora fredag morgon kl. 4.44 serverades en kraftig frukost i Mikaeliskola, som även den ingick i biljettpriset. Från Mora avgick sedan

tåget till Oxberg där första start gick kl 11.00. Åkarna sändes i väg i grupper om 800 i varje grupp och med 15 min. mellanrum. Vi hamnade i fjärde gruppen. Totalt startade 4000 åkare.

Det var mitt barnbarn Dennis och hans farsa Jan-Åke från Skogsfalken och jag som åkte. Dennis och jag hade mestadels sällskap under loppet. Starten var ganska lik Vasaloppsstarten med startträngsel och ideliga spårbyten för att komma framåt. Spåren var finfina hela tiden och föret bra med några köldgrader och solsken. Jag åkte in under måldevisen i Mora på tiden 2.45.47 efter en härlig skidtur. Tävlingsdagens kväll gick tåget hem och vi anlände till Alvesta redan vid 4-tiden lördag morgon efter att ha sovit ganska gott i tågets liggvagn.

Anders Månsson

Öppet spår

I Öppet Spår åkte två ROK:are de nio milen mellan Sälen och Mora. Det var Tommy Hammar och Stellan Sund. Bägge klarade provet med glans. Tommy åkte på tiden 6.18 och Stellan åkte i mål på 7.20

Lövhultsloppet

Detta är ett lopp över 40 km, som går i Lövhults friluftsområde i Nässjö. Här deltog tre ROK:are, som under besvärliga förhållanden fullföljde loppet berömvärt.

Resultat:

Tävlingsklass	55	Tommy Hammar	3.16.10
	78	Pierre Robe'r	3.39.41
	80	Bo Gunnar Olsson	3.43.44

Övriga tävlingar

ROK har haft deltagare i Alvestas elljustävling. Stefan Karlsson har varit i Kanada och USA och åkt långlopp där. Vi har ej fått fram dessa resultat. De kommer att redovisas i nästa ROK-blad.

FRIIDROTT

Friidrottssäsongen närmar med massor av terräng - och långlopp samt arenatävlingar i DM och VDM.

Aktuella tävlingar

Ryssbergsloppet 14, 5,6, 2,4 km

Dag: Långfredagen 18 april

Arrangör: Ryssbergets IK

Plats: Sölvesborg

Anmälan: Senast 6 april

DM, VDM, UDM i terränglöpning 8 000m, 4 000m och 2 000m

Dag: Onsdag 23 april

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Troligen Brunnsskogen

Anmälan: Senast 17 april

Växjöloppet 21, 10, 4,5 och 2 km

Dag: Torsdag 1 maj

Arrangör: IFK Växjö

Plats: Växjö

Anmälan: Senast 20 mars

SM och VSM i terränglöpning

Dag: Lördag - söndag 3 - 4 maj

Arrangör: Hälle IF / Uddevalla

Plats: Uddevalla

Anmälan: Senast 13 april

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 17 maj

Arrangör: Göteborgs FIK

Plats: Slottskogsvallen

Anmälan: Senast 20 mars

Broloppet, halvmaraton

Dag: Söndag 8 juni

Arrangör: MAI

Plats: Öresundsbron

Anmälan: Se www.broloppet.com

Stocholms maraton

Dag: Lördag 14 juni

Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK

Plats: Centrala Stockholm

Anmälan: Senast 25 mars

Tävlingsanmälare: Tommy Hammar tel.
0457-451 325

Träningsstider

Tisdagar: Fredriksbergsskolan
Kl 18:00 Löpträning
Kl 19:00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs
Kl 18:00 Skidåkning /
Löpning

Söndagar: Karlsnäs
Kl 09:45
Samling kl 09:30
Skidåkning / Löpning
Vid barmark rullskidor

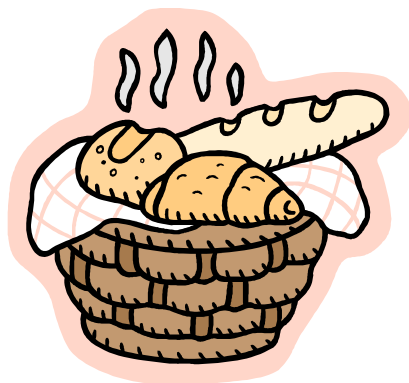
Annons: Skid - och friidrottskommitte'n har möte på Karlsnäs torsdag 20 mars kl 19:30.

DM skidor Karlsnäs 2003-02-08

Plac	Klass	Namn	Klubb	Tid
D21 5 km				
1		Sara Olofsson	Ronneby OK	24,23
2		Inga-Britt Karlsson	Ronneby OK	33,33
H21 15 km				
1		Stefan Karlsson.....	Ronneby OK	51,31
4		Torgny Lindström	Ronneby OK	60,35
5		Johan Håkansson	Ronneby OK	61,15
7		Jon Engkvist.....	Ronneby OK	64,30
9		Morgan Olausson.....	Ronneby OK	74,07
H40 15 km				
1		Lars-Olof Månsson...	Ronneby OK	57,20
H50 15 km				
1		Lars Svensson	OK Vilse	63,28
2		Pierre Rubèr	Ronneby OK	68,58
H55 15 km				
1		Stellan Sund.....	Ronneby OK	65,37
3		Bo Gunnar Olsson	Ronneby OK	68,43
4		Sven Svensson	Ronneby OK	69,02
5		Sven Åke Lindström..	Ronneby OK	75,00
H60 15 km				
1		Rainer Ylitalo	Gränum	59,33
4		Tommy Hammar	Ronneby OK	62,57
H65 15 km				
1		Enar Gustavsson	Gränum	65,19
2		Dan Robertsson	Ronneby OK	67,53
3		Håkan Losbrant.....	Ronneby OK	74,14



MER BAKNING PÅ KARLSNÄS



Torsdagen den 20 mars kl 18:00 är det dags för ny bakning på Karlsnäs för att göra frallor, bullar, sockerkakor m m.

Anmälan senast söndagen den 17 mars till Carina DeBourg, tel 0455-498 52, 0708-331 977.

VÄLKOMNA!

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER

ANNONS

ROK-jacka säljes!

En XS vinterjacka säljes pga att den är för stor.
(Inget namn tryckt.)

Therese Lilja 0457-13998

Månadens Ros



MÅNADENS ROS, JA ETT HELT FÅNG till hela **vårt härliga skidgäng med Lars-Olof och Anders i spetsen** för utröttligt arbete. Inte nog med att ni fixar fantastiskt fina spår, ni tar också fram ny snö för att fylla i och laga spåren. I vår hyllningskör deltar också de skåningar, smålänningar och övriga blekingar som tack vare er njutit av skidsäsongen.



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 27 mars**. 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

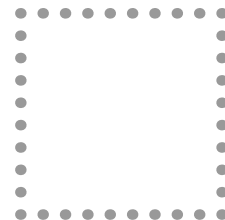
Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	129-084
Organisationsnr:	835600-2173		

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 FÖRENINGSG- 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	0733-633279
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