

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

I VÄNTAN PÅ OL-SÄSONGEN

Bandy på Skärsjön!



Foto: Gustav Näsman

Obligatoriskt gruppfoto inför den viktiga matchen.

Trivselkväll med Bowling och mat!



Kent Adolfsson firar 2:a-platsen!



Barnen trivdes också.

Det händer en hel del...

Förra veckan genomfördes Barnens Vasalopp på Karlsnäs. Vi har många gånger överraskats av att det snöat lagom till denna aktivitet. Förra året kom snön timmarna innan starten. Så icke i år. Det var joggning eller skidgång med stavar som gällde. Blåbärssoppa och grillad korv smakade härligt även utan snö.

Karlsnäscupen avslutades i torsdagskväll i fullt snöväder. Arton tappra nattorienterare jagade delvis översnöade nattkontroller! Efter nytt deltagarekord på nattcupen i år känns det lite snopet att den är över. Dock är inte natträningarna över. Häng på även ni som inte sprungit cupen.

Mästarmärke nr 375 till Johan Håkansson

Johan har för sina fina insatser under de senaste åren, uppnått mästarvärdighet enligt Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler ÖB 56. Johan var trea på kort-SM 2000 och sexa på klassiska distansen på SM 2003. Svenska Orienteringsförbundets önskemål var att mästarmärket skulle delas ut till Johan vid något högtidligt tillfälle. Vi fann att det var lämpligt att göra detta vid den nya trivselkommitténs första aktivitet "Bowlingkvällen" som samlat 57 st deltagare. Mycket trevligt med så många klubbmedlemmar i varierande åldrar. Hela arrangemanget med efterföljande gemensam måltid på Bergslagskrogen har fått idel lovord från deltagarna. En och annan undrar säkert varför de har träningsverk i rumpan. Bowling ger gärna sådan effekt i början!

Februarikalendern avslutades med Lång-KM som inleddes med prolog på lördagen. Peter Miketinac hade lagt en två-kilometersbana i Boahaga. Härlig terräng som bestod av ekar, enbuskar, berghällar, stora stenar, sänkor och stup. Berghällarna utnyttjade Albin, Linus, Kalle och jag till att åka kana på. Resultatlistan från lördagen blev startlista för söndagens långa banor som Ann-Christine Nero svarade för.

Ronnebykavlen

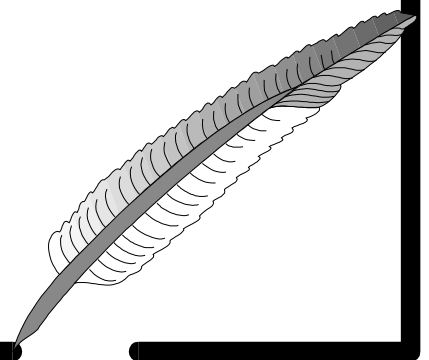
Efter målgång på KM var det dags för nästa aktivitet. Patrik Karlsson informerade om arbetet inför vår tävling "Ronnebykavlen" den 21 mars. Vi hjälps åt att göra det till ett riktigt bra arrangemang!

En del av våra skidåkare har åkt Kortvasan och Tjevvasan, några har slipat formen inför Vasaloppet nästa helg.

Tvåhundra-tjugo (220) personer har idag den 29 februari gått Karlsnästipset.

Vi har de sista dagarna varit många som berörts av Ronneby OKs arrangemang och aktiviteter. Tack till alla er som varit involverade. Nu är det dags för ny månad...

Barbro



UNGDOMSSIDAN

Äntligen är det dags igen! Den 29 mars kör vi nämligen igång med de "riktiga" orienteringsnybörjarträningarna. Samling är kl 18.00 och under våren kommer vi att utgå från cirkusplatsen.

Det kommer finnas alternativ för alla precis som vanligt. Om du är 3 eller 60 år spelar ingen roll. Välkomna!

I detta nummer finns även en lista över vilka handledare som är uppsatta resp gång. Dessa samlas kl 17:45 för genomgång.

Ungdomskommittén söker "avprickare"!

Våra trogna ledare Anne & Bengt Aspvall kommer from 2004 inte att kunna hjälpa oss med att föra närvarostatistik på måndagarna. Tack för all tid och hjälp som ni har lagt ner för att hålla ordning på oss allihopa!

Nu söker vi därför dig som skulle vilja hjälpa oss att hålla koll på alla barn som vi skickar ut i skogen på måndagarna. Ett litet streck för närvaron och ytterligare ett litet streck när de kommit tillbaka från skogen.

Detta är allt som behövs! En liten insats men ack så viktig...

Hör av dig till Anna omgående om du är intresserad (hem 0457-669 68).

Tävlingar

Nu börjar tävlingssäsongen närma sig så smått. Först ut är Pan helgen 5-7 mars. På Panmixen kommer klubben att ställa upp med ett ungdomslag (Olof, Susanne och Lukas i HD16). Nästa stora kavel är den 9 april och då är det 7-manna som avgörs. Planerna är att ha 3 st ungdomslag. Intresseanmälningar tas emot av Agneta så snart som möjligt.

Några av vårens tävlingar

Datum	Arrangör
Lör 20/3	OK Orion Klassisk
Sön 21/3	ROK (vi arrangerar)
Lör 27/3	OK Skogsfalken
Sön 28/3	OK Skogsfalken
Lör 3/4	OK Vilse-87
Sön 4/4	OK Vilse-87
Tor-fre 8-9/4	7-manna Helsingborg
Sön 18/4	Stigmännen Karlshamn
Ons 5/5	OK Orion
Ons 12/5	FK Vittus
Tis 25/5	OK Skogsfalken DM-sprint
Ons 26/5	OK Dacke
Ons 30/6	Stigmännen Havs-OL
Sön 4/7	OK Dacke Klassisk

HANDEDARE TILL MÅNDAGSTRÄNINGARNA

Nu är det snart sommartid och kvällarna blir längre och ljusare. Då är det dags för ungdomsträningarna från Cirkusplatsen 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.

Kom även gärna även om det inte är "er" vecka. Er hjälp behövs!

Handledarna träffas 17:45 vid Cirkusplatsen.

Tack på Förhand!

Ungdomskommittén

- 29/3 Barbro E, Per E, Gustav N, Leo G, Per S, Stig K, Sven G, Anders E
- 5/4 Torgny L, Sarah O, Göran F, Kjell N, Oskar H, Henrik K, Lasse M
- 19/4 Barbro C, Stefan J, Rune B, Urban B, Jon E, Christina B, Agneta P
- 26/4 Jörgen E, Christian H, Marie M, Johan H, Erik H, Kent A, Lennart E
- 3/5 Anders S, Lennart S, Sofie S, Lasse S, Jörgen N, Åsa N, Daniel Sm.
- 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!



i Ronneby - din bästa affär

TÄVLINGAR

Hej! Tävlingsäsongen närmar sig med stormsteg. Som tävlingsanmälare vill jag då påpeka att det är trevligt att man anmäler sig i tid till detta. För att underlätta för er löpare kommer jag nedan att skriva vilka aktuella tävlingar som finns som klubben har med i sin tävlingskalender. Dessa tävlingar är:

- 20 Mars: Orion där anmälan ska vara inne senast den 12 mars, efteranmälan den 19 mars kl 18:00
- 27-28 Mars: Skogsfalken, ord.anmälan senast den 16 mars, efteranmälan den 25/3
- 3-4 april: Vilse kort & klassisk ord.anmälan den 23 mars, efteranmälan den 1 april kl 20:00
- 10 april: Elitserien Främmestad, ord.anmälan den 30/3 efteranmälan den 6 April
- 11 april: Hjärnarp klassisk med J-Cupen ord.anmälan den 4/4, efteranmälan den 9/4 kl 20:00
- 11-12 april: Nybro Ok kort & klassisk, ord.anmälan den 2/4 efter anmälan den 9/4 kl 20:00
- 12 april: Elitserien Trollhättan, ord.anmälan den 30/3, efteranmälan den 7/4 kl 18:00
- 17-18 april: Härlöv, ord.anmälan den 11/4, efteranmälan den 15/4
- 18 april: Stigmännen, ord.anmälan 6/4, efteranmälan den 15/4 kl 20:00

Om du vill ha mera info om tävlingarna får du hålla utskick på hemsidan. Om du anmäler via mig vill jag ha din anmälan senast 5 timmar innan deadline. Om det inte står något klockslag vid anmälan så gäller 0:00.

Daniel Smedenmark

BJÖRN OCH PER EDVINSSONS UPPLEVELSER FRÅN VC-TÄVLINGARNA I UMEÅ

Vi hade egentligen tänkt åka till Åre, men så fick vi höra att Umeå skulle arrangera Världscuptävlingar i längdskidor på vårt sportlov. Eftersom vi tycker om att åka längdskidor och eftersom farmor och farfar bor i Umeå så åkte vi dit i stället.

Tävlingshelgen började bra. Vi träffade vår stora idol Per Elofsson på en sportaffär och han signerade varsin "Per Elofsson-affisch" åt oss. Då passade Västerbottensnytt på att filma och Björn kom med i TV.

På lördagen var det 15 km klassisk stil för herrar. Pappa letade fram en gammal orienteringskarta över tävlingsområdet och hittade en bra plats att stå och heja på. Det var en grym uppförsbacke och ovanför den svängde åkarna och kom ner bakom oss i en brant nerförsbacke. Det var fullt med folk och när åkarna kom så blev det världens liv. Skogen bara kokade och värst var det när Jörgen Brink kom, han tävlar ju för IFK Umeå. Det var häftigt för publiken hejade som galningar på alla

och vi kunde ha sträckt ut handen och petat på åkarna, så nära stod vi.

Efter tävlingen hängde vi på några IFK Umeå killar och jagade autografer. Vi fick nästan hela världselitens autografer t o m Lukas Bauer som vann, men blev diskad för att han åkte fel, hade tid med oss.

På söndagen var vi på stadion och tittade på stafetterna. Det gick inte så bra för de svenska tjejerna men de svenska killarna åkte superbra. Hela stadion vibrerade när någon kom in för växling eller varvning. Västerbottensnytt kom och intervjuade pappa. De valde nog honom för att han viftade så hysteriskt med farmors fasadflagga.

Det var en toppenhelg jättekul att se hur fort eliten verkligen åker skidor. Per tyckte att de åkte så fort att det såg ut som när man snabbspolar på videon.

Nu ser vi fram mot orienteringssäsongen och O-ringen, sedan är det skidor igen!



Välkommen till FöreningsSparbanken

INTERVJU MED BEN JÖRGENSEN

Berätta lite om din bakgrund. Varifrån kommer du och hur hamnade du i Ronneby?

Jag kommer från början från Alvesta mitt i Småland. Jag gick gymnasiet i Växjö och har sedan bott i Kalmar där jag läste in natur och sedan sökte jag Programvaruteknik i Ronneby. Jag har alltid varit intresserad av datorer och programmering så det verkade vara en passande utbildning. Sedan blev jag kvar här när jag fick jobb på Symbian AB som sedan blev UIQ Technology. Jag har haft 1,5 års uppehåll då jag var med om att starta upp en ekologisk affär i Norje, Sölvesborgs kommun. Jag började jogga lite i elljusspåret i högsta-diet, sedan har intresset gått upp och ner. Men de senaste 5 åren har jag sprungit mer eller mindre regelbundet. Och jag har även deltagit i några tävlingar på skoj. Det är lite roligare när man har ett mål med träningen.

Ditt efter efternamn, Jörgensen, låter lite danskt. Har du danska släktingar?

Det stämmer, mina föräldrar är från København och Århus. Jag är född i Växjö men har varit i Danmark minst 2 ggr om året så länge jag kan minnas och hälsat på släktingar, mest mina mor- och farföräldrar.

Du är ju också med i en förening som kallas Vegan Runners. Vilka är ni?

Vi är ett gäng veganer spridda över landet som träffas och springer olika lopp och umgås. Föreningen finns bl a för att visa att man inte nödvändigtvis måste knäpa på döda djur för att kunna prestera bra. Om någon är intresserad finns mer info på www.veganrunners.org.

Du ska springa Göteborgsvarvet för andra gången nu i april. Hur lägger du upp träningen och vad siktar du på för tid?

Jag sprang broloppet på 1:45:13 i somras men sedan dess har jag tränat ganska mycket, bl a tack vare ROK! Så jag satsar på att springa på runt 1:38. Jag kommer att köra några långlopp för att känna på sträckan, minst ett i månaden. Och annars ska jag försöka vara med på så mycket ROK-träning jag kan.

Inga planer på att börja orientera?

Jag tycker det är roligt och har provat några naturpass. Men det dröjer nog innan jag kan hänga på alla duktiga orienterare i ROK! Men jag ska försöka bli bättre på orientering denna säsong så kanske jag kommer in i det lite mer till nästa.

När vi springer hemlängtanträningarna så är har du blivit känd för att för att till en början lägga dig långt bak, för att sedan göra ett ryck alldeles på slutet. Är det någon taktik du brukar använda dig av i tävlingslopp också?

Jaså, heheh. Det har jag inte tänkt så mycket på. Det handlar nog mest om att jag håller igen lite när jag inte vet var jag är, så jag orkar hänga på och när jag känner igen mig kan jag ge det jag har kvar. Och ibland har man extra mycket hemlängtan, då går det fortare!

Avslutningsvis, vad tycker du om Ronneby OK? Du ångrar inte att du gick med i klubben?

Det bästa som hänt mig i träningsväg!!! Jag har haft mycket glädje av alla tuffa och roliga pass och jag hoppas ni orkar ha med mig även i framtiden! Även om jag inte hittar så bra med karta och kompass än...

Erik Heinemark

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			
02	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
03	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
04	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
05	Pan-natten		17:30
06	Skåne-mixen (pankavlen)		07:30
07	Pan-Våren, klassisk		07:30
08	Ungdomsträning 18:00, samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna	
09	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
10	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
11	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
12	Träningsläger i Polen		
13	Träningsläger i Polen Brösarpsdubbeln		
14	Träningsläger i Polen Brösarpsdubbeln		
15			
16	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
17	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
18	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
19			
20	OK Orion		08:15
21	Ronnebykavlen		
22	Ungdomsträning 18:00, samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna	
23	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
24	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Leader+ möte 18:00		
25	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
26	Spring Cup Natt Sprint		
27	Spring Cup Klassisk OK Skogsfalken klassisk		08:45
28	Spring Cup Budkavle OK Skogsfalken klassisk		08:15
29	Ungdomsträning Cirkusplatsen kl 18:00 Handledarna samlas 17.45	Anna/Lena/ Tomba	
30	OL-teknik, kontrollplockning, Bergamålahallar 17:30	Kjell M	
31	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
02			
03	OK Vilse 87 klassisk		
04	OK Vilse 87 kort		
05	Ungdomsträning Cirkusplatsen kl 18.00 Handledarna samlas 17.45	Anna/Lena/Tompa	
06	OL-teknik, sling-OL, Risanäs (Persborgskartan)17:30	Håkan o Ann-Christine	
07	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
08	7-manna		
09	7-manna		
10	Främmostads IK/Ryda SK Elitserien Kalmar OK klassisk		
11	Nybro OK kort		
12	Trollhättans SOK Elitserien Nybro OK klassisk		
13	OL-teknik, uppföljarträning, Hultarondellen (Fornanäskartan)17:30	Per S	
14	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 KM natt		
15	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
16			
17	Härlövs IF		
18	Stigmännen klassisk Härlövs IF		
19	Ungdomsträning Cirkusplatsen kl 18.00 Handledarna samlas 17.45	Anna/Lena/Tompa	
20	OL-teknik, klassisk OL, Träsko Elofs udde 17:30	Mogge	
21	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
22	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
23			
24	10-mila FK Göingarna		
25	10-mila FK Göingarna		
26	Ungdomsträning Cirkusplatsen kl 18.00 Handledarna samlas 17.45	Anna/Lena/Tompa	
27	OL-teknik, kort OL, Silverforsen 17:30	Per H	
28	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
29	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
30			

LYCKAD TRIVSELKVÄLL!

Kvällen började med att Lena Henriksson delade in samtliga deltagare i 10 olika lag. Det blev 5 personer per lag och bana, vilket skulle visa sig vara lagom för varje person att hinna med en full serie under de 55 minuter som bowlingen pågick.

Vi i publiken fick se prov på en mängd olika stilar och tekniker. För vissa var det första gången man satte sin fot i en bowlinghall, medan andra såg betydligt mer erfarna ut (även om ingen vågade erkänna det). Barnen hade tagit hand om två av banorna. Det gick många rykten på hemsidans gästbok veckan innan bowlingkvällen om att bl.a. Fredrik Henriksson hade varit och tjuvtränat och det märktes att det var mer än bara rykten, för de spelade väldigt bra allihopa.

Programvaran i datorerna som skulle räkna ut poängen fungerade tyvärr inte helt felfritt. Det rapporterades in ett flertal fall där datorn hade gjort fel vid poängberäkningen. Bland annat så missade datorn när Charlotte Holm-åker slog en strike. Hon fick då slå om och gjorde ett betydligt sämre resultat. Fast det var inte alltid så att man förlorade på att datorn

gjorde fel. Den råkade t.ex. "glömma" en av Togges sämsta omgångar. Togge tog givetvis tillvara på bjudningen och förbättrade sitt resultat.

Kampen om segern stod främst mellan Gustav Näsman och Kent Adolfsson, även Charlotte var med och fightades i toppen, men tappade lite mot slutet. När det drog ihop sig mot ett avgörande så var det Gurra som visade sig ha de starkaste nerverna. Han lyckades tillslut plocka hem förstapriset med 4 poängs marginal till Kent Adolfsson. Trea blev Gustav Petersson.

Det visade sig senare att Gurras arbetsplats inte ligger mer än 200 meter från bowlinghallen och att hans chef tydligen går ner och spelar där varje lunch. Gurra själv påstod att han inte hade tjuvtränat, men det var det inte många som trodde på.

De tre bästa resultaten:

- 1) **Gustav Näsman**, 163 poäng
- 2) **Kent Adolfsson**, 159 poäng
- 3) **Gustav Petersson**, 146 poäng



Foto: Gustav Näsman

Oskar visar prov på fin teknik.



Foto: Gustav Näsman

Lena delar in deltagarna i lag.

Efter bowlingen bar det, för de flesta, av mot Bergslagskrogen. Där delade Johan ut priser till de bästa bowlarna, men även ett pris till den bowlare som hade den mest annorlunda stilen. Priset gick välförtjänt till Håkan Forsman.

Sedan serverades det baconinbakad kycklingfilé med potatisgratäng. Det var mycket gott och alla åt med god aptit. Vi var så hungriga att maten tog slut redan efter 30-40 minuter. Frågan var; vad skulle vi göra nu? Jo, den frågan fick vi besvarad när en si sådär 70 anställda från Cetetherm gjorde entré i lokalen. Det visade sig att de skulle ha firmafest på Bergslagskrogen samtidigt som oss. Med sig hade de två trubadurer, den ena med gitarr och den andra med munspel. Det blev ett grymt drag när de så småningom drog igång

med sina låtar. De körde mest gamla klassiska låtar av Creedence, Beatles m.fl.

Den riktiga höjdpunkten kom dock när trubadurerna tog paus och två killar från Cetetherm tog över varsin gitarr. En av dem hette Arne och var tydligen välkänd bland många ROK:are. När de hade delat ut sånghäften och drog igång med allsång, så visade ROK, med Chrille i spetsen, direkt vart skåpet skulle stå - vi sjöng ut Cetetherm med bred marginal. När "Jag Vill Vara Din Margareta" stod på tur, ställde sig hela salen upp och stämde in i så hög sång att hela huset skakade!

Många ROK:are blev kvar till framåt midnatt. Det var nästan så att personalen var tvungen att köra ut de allra sista. Det blev med andra ord en mycket lyckad kväll!

Erik Heinemark



Lasse och Peter diskuterar bowlingresultaten.

Foto: Gustav Näsman



Lasse, Kent och Johan diggar musiken!

Foto: Gustav Näsman

SKIDOR OCH FRIIDROT

Skidor

Det fantastiskt fina skidföre vi hade sista veckan i januari försvann under den första februariveckans kraftiga blidväder med upp-till +10 grader under ett par dagar. När detta skrivs 23 februari har vi ännu inte fått någon snö, trots att kylan infunnit sig vid flera tillfällen. Nu hann vi avverka två DM-tävlingar nämligen 15 km m fl sträckor, som ROK arrangerade. Stafetterna arrangerades av OK Vilse sista helgen i januari. ROK dominerade såväl den individuella delen som stafetten. 15-km-loppet har redovisats i ROK-bladet nr 2. I stafetten belade ROK såväl första som andra-platsen i huvudklassen.

Parstafett i Komperskulla, OK Vilse 87

Resultat:

2 x 5 km x 2

Klass H21

1. Ronneby OK	71.16
Stefan Karlsson	18.35 + 17.02 = 35.39
Ingemar Eriksson	17.42 + 17.57 = 35.39
2. Ronneby OK	73.46
Lars Olof Månsson	19.52 + 18.56 = 38.49
Stefan Ulmestål	17.29 + 17.29 = 34.58

Klass H40

2. Ronneby OK	86.25
Stellan Sund	24.18 + 21.20 = 45.38
Tommy Hammar	20.19 + 20.28 = 40.47
3. Ronneby OK	93.47
Pierre Ruber	23.38 + 23.32 = 47.10
Bennie Torstensson	23.12 + 23.25 = 46.37

Klass H50

2. Ronneby OK	101.37
Bo Gunnar Olsson	26.14 + 27.24 = 53.38
Roland Karlsson	24.14 + 23.45 = 47.59
3. Ronneby OK	103.41
Bernt Andersson	31.21 + 24.40 = 56.01
Sven-Åke Lindström	23.52 + 23.48 = 47.40

Klass H60

1. Ronneby OK	98.54
Torsten Svensson	25.45 + 25.25 = 51.10
Håkan Losbrant	23.39 + 24.05 = 47.44

Holavedsloppet, Huskvarna, IK Hakarpspojarna

Detta är ett långlopp över 40 km. där Stefan Karlsson nådde en fin 3:e plats med tiden 2.12.07.

Ulricehamnsloppet

Ett långlopp över 42 km där Stefan Karlsson placerade sig på 29:e plats i mycket hård konkurrens.

Barnens Vasalopp

Barnens Vasalopp fick i brist på snö genomföras medelst stavgång eller jogging. 15 ungdomar kom till start. I "Evertsberg" serverades blåbärssoppa liksom vid målet i "Mora". Vid målet förekom även korvgrillning.

Samtliga deltagare fick en speciell Vasaloppsmedalj och diplom.

Vasaloppsveckan

Av säsongen återstår Vasaloppsveckan med alla dess olika lopp som krönes med Vasaloppet den 7 mars, där Rok har 10 deltagare anmälda som vi önskar lycka till.

Vårt KM har vi ej kunnat genomföra. När detta skrives den 24 febr. har det börjat snöa. Kanske ändå det kan bli tillfälle att ordna ett KM antingen före eller efter Vasaloppet.

Friidrott

Friidrottssäsongen närmar sig med stora steg med många terräng- och långlopp samt arena-tävlingar i DM och VDM.

Aktuella tävlingar:

Marsloppet 21 och 10,5 km

Dag: Söndag 28 mars
Arrangör: IF UDD
Plats: Karlshamn
Anmälan: Senast 14 mars.

Ryssbergsloppet 14, 5,6, och 2,4 km

Dag: Långfredagen 9 april.
Arrangör: Ryssbergets IK.
Plats: Sölvesborg.
Anmälan: Senast 28 mars.

DM, VDM, JDM och UDM i terräng

Dag: Tisdag 20 april.
Arrangör: Team Blekinge LF.
Plats: Troligen Karlskrona.
Anmälan: Senast 14 april.

Växjöloppet 21, 10, 4,5 och 2 km

Dag: Lördag 1 maj.
Arrangör: IFK Växjö.
Plats: Växjö.
Anmälan: Senast 20 mars.

SM och VSM i terräng

Dag: Lördag-Söndag 1-2 maj.
Arrangör: Örebro.
Plats: Örebro.
Anmälan: Senast 10 april.

VDM, DM och UDM, arena

Löpningar: 100 m., 400 m., 1500 m.
Dag: Onsdag 12 maj:
Arrangör: IF UDD.
Plats: Vägga IP Karlshamn.

Göteborgvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 15 maj.
Arrangör: Göteborgs FIF.
Plats: Slottsskogsvallen, Göteborg.
Anmälan: www.goteborgsvarvet.com.

VDM, DM och UDM, arena

Löpningar: 200 m, 800 m, 5000 m.
Dag: Tisdag 25 maj.
Arrangör: Ej utsedd.
Anmälan: Senast 20 maj.

Stockholm maraton

Dag: Lördag 5 juni.
Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK.
Plats: Centrala Stockholm.
Anmälan: www.marathon.se/stockholm.

Tävlingsanmälare

Skidor-rullskidor

Tommy Hammar tel 0457-451325

Friidrott

Bennie Torstensson tel 0457-17160

Tränings­tider

Tisdagar: Fredriksbergsskolan.
Kl 18:00 Löpträning.
Kl 19:00 Gymnastik.
Torsdagar: Karlsnäs.
Kl 18.00 Skidåkning / Löpning. Vid barmark Löpning / rullskidor.
Söndagar: Karlsnäs kl 09:45.
Samling kl 09:30.
Sidåkning / Löpning. Vid barmark rullskidor / löpning.

Annons

Skid- och Friidrottskommittén har möte på karlsnäsgråden torsdag 25 mars kl 19:30.

BINGOLOTTO TORGET VÅREN 2004

Vecka	Datum	
10	6/3	Kent Adolfsson, Pär Svensson, Yngve DeBourg
11	13/3	Kjell Månsson, Marie Passby, Patrik Karlsson
12	20/3	Roland, Per, Björn Edvinsson, Kristina Lindström
13	27/3	Sven-Åke Lindström, Stellan Sund, Inge Petersson
14	3/4	Dan Robertsson, Bo-Gunnar Olsson, Torsten Svensson
15	10/4	Lars Martinsson, Per Svensson, Sven-Gustav Edenström
16	17/4	Rune Bengtsson, Barbro Cassing, Ingrid Nilsson
17	24/4	Stig Augustsson, Pierre Ruber Bennie Torstensson
18	30/4	Vakant
19	8/5	Stefan Näsman, Peter Miketinac, Henrik Karlsson
20	15/5	Magnus Graad, Björn Gustavsson, Lennart Erlandsson
21	22/5	Vakant
22	29/5	Stefan Jönsson, Gustav Näsman, Kjell Nero
23	5/6	Anders, Daniel, Ingela, Karin, Julia, Lennart Smedenmark

Lotter kan hämtas på torsdagen på Karlsnäs eller vid överenskommelse hos Sven-Åke eller Britt-Marie i Ronneby. Den som står först på listan är lagledare och kontakter de övriga ca 1 vecka före försäljningsdagen. Kan inte vederbörande veckan man är uppsatt får man byta inbördes (OBS: byt i god tid så är det lättare). När någon byter så meddela gärna Sven-Åke eller Britt-Marie vem ni har bytt till så uppstår inga missförstånd.

Nytt för 2004: Från våren 2004 sänds Bingolotto på söndagar. Sälj gärna lotter även på söndagen. Ni får gärna hämta lotterna i början på veckan (måndag, tisdag)! Gänget som säljer får som provision vid sålda 50 lotter 1 st, vid 100 st = 2 st osv. Kom igen!

Sven-Åke



Månadens Ros



Bowlingkvällen fredagen den 27:e februari blev en mycket lyckad tillställning där 60-talet ROK:are spelade bowling, åt god mat och hade allmänt trevligt tillsammans. Många av oss stannade kvar på Bergslagskrogen till sent inpå natten och sjöng allsång tillsammans med Cetetherm.

Månadens ros går till **trivselgruppen** – Lena Henriksson, Kristina Lindström, Johan Håkansson och Erik Heinemark.



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 25 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

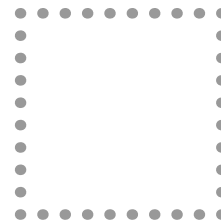
Telefon: 0457-460 016

Bokning: 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 FÖRENINGSG- 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 skidor & friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690