

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Kanonlopp av Ingemar!



- 5:a på Försvarsmaktsvasan!

Ett välbesökt årsmöte

...satte punkt för ett mycket aktivt 2004 samt klubbade verksamhetsplanerna för 2005. Våra årsmöten har alltid varit välbesökta och trenden står sig. Det gläder oss i styrelsen att så många vill vara delaktiga i besluten.

Stefan Näsman och Lars Martinsson lämnade styrelsen. Jörgen Nilsson och Kicki Lindström valdes in som nya styrelsemedlemmar. Samtidigt som vi tackar Stefan och Lars för allt arbete så hälsar vi Jörgen och Kicki varmt välkomna.

På årsmötet hade vi tillfälle att hälsa Birgitta och Ragnar Olsson välkomna som nya medlemmar. Birgitta och Ragnar har flyttat från Värnamo (OK Stigen) och har nu inte bara sommarstuga utan även permanentboende i Ronneby. Varmt välkomna också alla ni nya medlemmar som i skidspåret har bestämt er för att stötta oss genom att bli medlemmar i Ronneby OK

Den gångna veckan har det varit sportlov och full aktivitet på Karlsnäsgården. Det är inte ovanligt att vi har snö på "Barnens Vasalopp" men i år var förhållandena perfekta.

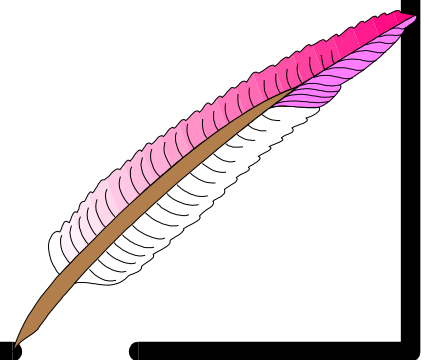
"♥♥♥TACK" till alla er som åter gjorde denna "fest" möjlig samt till er som hela veckan hjälpt till med skidutlämning och servering! Många har fått smaka på ett riktigt vinterlov.

Möjligheten att låna skidor är oerhört uppskattad. Det fälls många positiva kommentarer om det. Förra söndagen lånade jag ut skidor till en kille som varit med skolan på Karlsnäs veckan innan och nu tog med storebror och pappa för att åka. Jätteroligt!

Idag har varit en underbar vinterdag och det var så härligt att se motionärer och barnfamiljer i skidspåren. Själv har jag varit sen med att komma igång med skidåkningen men idag bestämde jag mig för att "plikterna" får vänta – jag vill ut i skidspåret! Jag varvade skidåkningen med att leka med Albin i snöhögarna. Vad jag njöt!

Säsongerna går i varandra. Nästa helg är det dags för orienteringspremiär i Åhus igen. Det är knappt tre veckor kvar till vår tävling som i år går på Sjöarp. En hel del av oss finns då på plats som funktionärer. Har du inte blivit tilldelad någon funktion på tävlingen så ta tillfället i akt och åk ner till Sjöarp som publik. Välkomna!

Barbro



Ungdomssidan

BLOF:s ungdomsträning

OK Orion inbjuder till en träningsdag för Blekinges ungdomar (från 13 år) i den fina och kluriga terrängen söder om Jämjö, lördagen den 12 mars. Anmälan senast den 8 mars till Lennart Smedenmark. Mer info på www.okorion.com

Tisdagsträning

Tisdagsträningarna fortsätter mars månad ut enligt nedan. Den yngre gruppen har träning varannan tisdag och då tillsammans med de större. Det kommer då vara övningar som passar alla i gänget. De äldre tränar enligt programmet nedan.

Här är vårens återstående ungdomsprogram för tisdagarna:

8 mars äldre
15 mars alla
22 mars äldre

Samling som vanligt vid Fredriksbergsskolan 18.00.

Skidor

Du vet väl att det går att låna jättefina längdåkningskidor på Karlsnäs. Passa på att träna i de jättefina skidspåren. Garanterat bra träning!

Måndagsträningar

Den 4 april börjar vi åter med ungdomsträningarna på måndagarna. I vår kommer vi att utgå från Silverplanen (vid Brunnsbadet). En separat inbjudan kommer att skickas ut till förra årets deltagare och läggas ut på hemsidan..

Program 2005

	Aktivitet	Ansvarig
9-10/4	SSM Hästveda	Skogsfalken
5-8/5	Närkeresa	Ronneby
19-23/6	Regionsläger i Blekinge	Vilse
31/7-5/8	Hällevikslägret	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

Nytt för nästa år är att man även får springa sin egen tävling! Dessutom ska det finnas en knatteknatsbana med SportIdent till de minsta.

Blekingecupen

19/3	Orion	klassisk
20/3	Ronneby	klassisk
26/3	OK Vilse	
28/3	BroSö	
28/5	Orion	DM-sprint
30/6	Stigmännen	klassisk
9/7	Dacke	
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

Vandringspriset "Stöten"

En liten uppdatering om Vandringspriset "Stöten" för de som inte var på Årsfesten den 5/2-05.

Nominering till Vandringspriset Stöten för 2004.

De nominerade är :

Jon Engkvist Meriter: Seger i H21 vid OK Orions tävl. 20/3
Seger bägge dagarna Skogfalken 27-28/3

Lukas Petersson Seger i H16 OK Vilse (bägge dagarna)
Seger i H16 OK Älme
Seger i H16 Bägge dagarna vid Stigmännens Havs-OL.
Seger OK Dackes 2-dagars (Lördagen).
Götalandsmästare på Gotland i H15 (Delad).
Seger i H16 Kort DM

Johan Håkansson Seger i H21 OK Älme
Seger bägge dagarna vid Falkdrevet(skogsfalken)

Lina Nero Bronsmedalj vid Lång-SM i D20-klassen.
Seger i Baltic Cup i Litauen i D20.

Gustav Petersson Seger på 2:a etappen i 5- dagars i Göteborg.

Fredrik Henriksson Kanonlopp sista sträckan på Blåbärskavlen.

2004 års vinnare av Vandringspriset Stöten blev
Lukas Petersson som fick sin första inteckning .
2004 var det ungdomarnas år i Ronneby OK enligt min mening.
1994 -1998 delade jag ett stimulanspris i klasserna D10 och H10.
1994 D10 Lina Nero, H10 Magnus Saager
1995 D10 Marie Madsen, H10 Joakim Thurén
1996 D10 Ingela Smedenmark, H10 Gustav Petersson
1998 D10 Lukas Petersson, D10 Susanne De Bourg
De flesta är ju fortfarande med i Ronneby OK och tävlar. Jag har tänkt återuppta detta Stimulanspris, men en person i ungdomskommittén hade lite åsikter, så jag får fundera vidare.
Många hälsningar från en sann supporter.

Stig Karlsson

Regler för

Vandringspriset "Stöten"

Den orienterare Tjej eller Kille oavsett ålder, som under året varit i stöten ett flertal tävlingar genom vinst eller satt in en stöt på en budkavlesträcka får en inteckning i priset som är en mortel med stöt. Det krävs 3 inteckningar för att erhålla Priset för alltid .

2002 var första året , som det delades ut. Johan Håkansson fick sin första inteckning 2002.

2003 var jag tvungen att dela på priset. Lina Nero fick sin första inteckning och Johan Håkansson fick sin andra inteckning. Johan fick ha det till den 31 juni, och Lina fick ha det resten av året.

Tävlingsmärken i orientering

Efter några år av stiltje var det gäller tävlingsmärken i orientering har jag som märkesombud för klubben (förhoppningsvis) lyckats reda ut det hela.

Jag har under en lång tid "lusläst" gamla resultatlistor på Internet för att spåra eventuella märkesmeriterande resultat bland medlemmarna. Det har inte varit helt lätt att hitta en del resultat. Jag har också använt mig av förra märkesombudet, Gunnar Karlsson's lysande dokumentation av tävlingsaktiviteten bland ROK's medlemmar.

Nästan all data som är intressant för märkeskvalificering är nu överlagt på excel.

En lista har över vilka som gjort märkeskvalificeringar under de senaste åren har upprättats.

På den anges vilken valör som ni klarat, samt vilket år detta skedde. Listan kanske inte är riktigt komplett, en del kanske saknas m.m. Om någon tycker sig saknas på listan. Hör av er då till mig så går jag igenom era resultat,

eller om ni själva har noteringar över resultat de senaste åren så är det ännu bättre.

Jag kommer att göra en sambeställning åt Er som vill köpa de märken ni har klarat.

Ni måste säga till mig att ni vill köpa märkena.

Sista dag för beställning av märken är den 20 april.

Prislista för märken

Brons:	32:-
Silver:	35:-
Guld:	40:-
Elit I:	65:-
Elit II:	70:-
Elit III:	75:-
Elit IV:	100:-

Regler för de olika tävlingsmärkena

Vid DM och Nationell tävling gäller följande:

Brons: Segrartiden + 50 %.
Silver: Segrartiden + 40 %. Samt löst ut Bronsmärket.

Guld: Segrartiden + 10 %. Eller klarat silvermärket tre år. Samt löst ut Silvermärket.

Elit I: Efter att ha klarat och löst ut guldmarke samt klarat kvalifikationen för Guldmärket i ytterligare tre år.

Elit II: Efter att ha klarat och löst ut Elit I samt klarat kvalifikationen för Guldmärket i ytterligare tre år.

Elit III: Efter att ha klarat och löst ut Elit II samt klarat kvalifikationen för Guldmärket i ytterligare tre år.

Elit IV: Efter att ha klarat och löst ut Elit III samt klarat kvalifikationen för Guldmärket i ytterligare 13 år.

Vid erövrande av elitmarke gäller att två Silverprov motsvarar ett Guldprov.

Endast ett märkesprov får räknas per kalenderår.

Namn	Valör och år			
	2001	2002	2003	2004
Ann-Kristin Aspvall		Brons		
Bengt Aspvall	Brons			Silver
Kristina Båth				Elit III
Jon Engkvist			Elit III	
Håkan Forsman		Elit III		
Teres Gustavsson				Elit I
Erik Heinemark			Brons	
Per Holmberg			Guld	
Oskar Håkansson		Elit I		
Marie Madsen			Brons	Silver
Frida Nero				Elit I
Lina Nero			Elit I	
Gustav Näsman			Elit II	
Sarah Olofsson		Elit II		
Gustav Pettersson			Brons	Silver
Sofie Saager		Brons		
Daniel Smedenmark		Guld		
Ingela Smedenmark				Brons
Karin Lindqvist				Elit I
Lennart Smedenmark			Elit II	
Lena Henriksson		Elit IV		

Per Svensson

Tävlingsavgift Orientering

Vid årsmötet beslöts att från och med 2005 införa en tävlingsavgift Orientering.

Denna avgift ska ersätta de startavgifter som vi normalt betalar annars.

Finessen med tävlingsavgift är att den plus medlemsavgift ska vara betald för att Du ska kunna anmäla dig till tävling. Första året blir lite mjukstart, senaste datum för att ha betalt in medlemsavgift och tävlingsavgift blir 15 april. Efter det datum låser vi klubben online för alla som inte betalat. Nästa år kommer stoppdatum att vara 15/2, men då kommer vi också att fakturera ut avgiften tidigare. Det var därför vi på årsmötet även tog beslut om medlemsavgift och tävlingsavgift för 2006.

Avgiften är för 2005 **600 kr** och gäller vuxna (ej avtalslöpare). För skolungdom (dvs upp till och med 19 år) gäller som tidigare fria startavgifter.

För dessa 600 kr får du sedan springa obegränsat antal tävlingar under 2005 resp 2006.

Undantag är som tidigare 5-dagars och vissa andra semestertävlingar.

Skulle du inte springa så många tävlingar att du sprungit upp de 600 kronorna anmäler du vid årets slut detta till kassören och behöver då bara betala mellanskillnad upp till 600 kr nästa år.

Det enda du "riskerar" med det här systemet är alltså de första 600-kronorna. De är för alltid investerade i klubben, men de flesta springer ju för mer varje år.

Om du inte vill betala den här tävlingsavgiften är du hänvisad till att springa öppen klass med anmälan och kontant betalning på tävlingsdagen.

Varför inför vi då den här ändringen?

Jo, för det första för att förbättra klubbens likviditet, som det varit senare år har startavgifter betalats in minst ett halvt år i efterhand. För det andra förenklar det vår administration också.

I fortsättningen kan alltså inte medlemmar "låna" av klubben till startavgifter utan betalar i förskott.

Dessutom kommer vi att vara garanterade att ingen springer för klubben utan att ha betalt medlemsavgift, jmf med tex fotbollen om en spelare inte skulle vara registrerad för klubben...

Blir det dyrare för klubben?

Kanske, men hittills har vi betalt de tre första starterna för alla, detta försvinner nu.

Vi får utvärdera efter ett par år.

Vissa som springer många tävlingar kommer att tjäna på det nya systemet, med de flesta av dessa löpare jobbar också mycket inom föreningen. Någon enstaka kanske kommer att kunna åka "snålskjuts", men känner man att man inte gör så mycket så är det fortfarande tillåtet att antingen öka den egna insatsen eller varför inte ge ett litet ekonomiskt bidrag till klubben som motsvarar startavgifterna.

Lennart

Information angående orienteringsteknikträning (tisdagar)

Nu är hela 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 HD 14 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 14, ca 5 km och ca 8 km.
- I de fall träningen är en s.k. uppföljarträning kan det vara lämpligt att lägga två kva-

lifierade ungdomsbanor a' ca 3 km resp 5-6 km.

- 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 undertecknad eller någon annan i träningsgruppen.

Lycka till och tack på förhand!

C. Håkansson
ansvarig för teknikträning

Planerade teknikträningar vår & försommar 2005

Datum	Moment	Ansvarig	Plats/vägvisn
5/4	SlingOL	Pelle S	Fornanäs/Hultarondellen
12/4	Klassisk OL-bana	Ankan&Håkan	Saxemara IP
19/4	Uppföljarträning	Rune B	Sjöarp
26/4	VägvalsOL	Kjell M	Persborgsgölen
3/5	KortOL	Heine/Oskar	Skärsjön
10/5	Uppföljarträning	Stefan Jönsson	Sänksjön/F17
17/5	Klassisk OL-bana	Urban B	Lindet, Møljerud
24/5	Klassisk OL-bana	Daniel S	Skärvgöl-Avesjön/Karlsnäs
31/5	KortOL	Togge	Hultagölen
7/6	Uppföljarträning	Per H	Härstorpssjön
14/6	SlingOL	Gurra	Träskoelofsudde/Mällsjön
21/6	SprintOL	Tompa	Silverforsen/Sörby
28/6	Tjogetträning	Per E	Brantafors/Kallinge

Ronneby OK Vårtävling 20/3 2005

Förberedelserna inför vårtävlingen är i full gång. Just nu är det massa snö i skogen och på TC därför lägger vi funktionärsträffen så nära tävlingen som möjligt.

Funktionärsträff på Sjöarp Lördagen 12/3 klockan 10.00. När det gäller själva upplägget så jobbar vi vidare med tidigare års organisation, där vi renodlade de olika delmomenten i större block. Ev. provlöpning sker på initiativ av Rune B.

Det är upp till den som är utsedd till sammankallande att kontakta gruppen för att stämma av arbetsuppgifterna före och på tävlingsdagen.

Patrik Karlsson

Organisation

Grupp	Samman kallande
1. Tävlingsledningsgrupp	Tävlingsledare
2. Banläggningsgrupp	Banläggare
3. Sekretariatsgrupp	Adm chef
4. Start	Startchef
5. TC-Grupp	TC-chef
6. Servicegrupp	Serviceansvarig
7. Speaker-samband	Speaker
8. Press-priser-värdskap	Värd

1. Tävlingsledningsgrupp

Tävlingsledare	Patrik Karlsson	0455-70030
Bitr. tävlingsledare	Bengt Aspvall	
Tävlingskontrollant	Ronnie Persson	
Banläggare	Rune Bengtsson	
Sekretariatschef	Stefan Näsman	
Startchef	Per Engkvist	
Målchef	Roland Edvinsson	
TC-chef	Stefan Jönsson	
Speaker	Johan Håkansson	

2. Banläggningsgrupp

Rune Bengtsson 0457-80404	Banläggare
Ronnie Persson	Bankontrollant/Karritare
Ann-Christine Nero	Kontrollutsättare
Håkan Forsman	Kontrollutsättare
Göran Folkesson	Kontrollutsättare
Lennart Mauritsson	Kontrollutsättare
Sarah Olofsson	Kontrollutsättare
Jörgen Nilsson	Kontrollutsättare
Torgny Lindström	Kontrollutsättare
Urban Båth	Kontrollutsättare
Fredrik Thurén	Kontrollutsättare (ev Spring-Cup)
Magnus Gustafsson	Kontrollutsättare
Oskar Håkansson	Kontrollutsättare (ev Spring-Cup)
Lennart Erlandsson	Mark/vilt/mål
Gustav Fredriksson	Mark/vilt/mål
B-Å Nilsson	Kontrollbevakning
Lars Thörngren	Kontrollbevakning
Leo Gustavsson	Kontrollbevakning

3. Sekretariatsgrupp

Stefan Näsman 0457-12429	Samman kallande
Lennart Smedenmark	Endast tävlingsdagen
Tomas Johannesson	
Daniel Smedenmark	
Bengt Aspvall	Även bitr. tävlingsledare
Anne Aspvall	
Per Holmberg	
Gustav Näsman	(ev Spring-cup)
Ingemar Eriksson	(ev Spring-cup)
Torgny Lindström	Även kontrollutsättning
Sarah Olofsson	Även kontrollutsättning
Gustav Pettersson	Öppna banor
Lukas Pettersson	Öppna banor
Kristina Aspvall	

4. Start/Mål

Per Engkvist 0455-49412	Sammanställande
Lennart Lilja	
Inger Lilja	
Barbro Engkvist	
Anders Engkvist	
Roland Edvinsson	Mål
Jan Olofsson	Mål
A-C Nero	även kontrollutsättning
Håkan Forsman	även kontrollutsättning
Christina Båth	
Tomas Andersson	
Lena Henriksson	
Agneta Petersson	Öppna banor
Carina Debourg	Öppna banor
Susanne Debourg	Öppna banor

5. TC-grupp

Stefan Jönsson 0457-25067	TC-chef
Peter Henriksson	
Lars Martinsson 0457-15580	Sanitet/TC
Yngve Debourg	TC
Erik Heinemark	TC
Kjell Månsson	Sanitet
Sven Svensson	Sanitet
Peter Henriksson	TC
Vakant, förslag önskas	Parkeringschef
Sven Erik Nilsson	
S-Å Lindström plus skidkomm. minst 6 st	Parkering

6. Servicegrupp

Per Svensson	ROK-grillen
Lars Saager	ROK-grillen
Anneli Saager	Sjukvård/ Servering
Sofie Saager	Sjukvård/ Servering
Pia Madsen	Sjukvård
B-M Gustavsson	Sjukvård
Kristina Rubér	Servering
Veronika Aspvall	Servering
Margrete Aspvall	Servering
Barbro Cassing	Servering
Lisbeth Svensson	Servering
Heike Lewik	Knatteknat
Kristina Aspvall	Knatteknat

7. Samband/Speaker

Johan Håkansson 0457-26932	Huvudspeaker
Christian Håkansson	Speaker
Oskar Håkansson	(ev Spring-cup)
Henrik Karlsson	
Kent Adolfsson	Speakertornet
Sven Giselsson	Radio/förvarning
Fredrik Thuren	Radio
Urban Båth	Radio/förvarning/kontrolluts.
Stig Karlsson	Radio/förvarning
Magnus Thuren	(ev Spring-cup)

8. Press/Priser/Info

Christer Svensson 0455-61359	Presschef
Patrik Karlsson 0454-322949	Priser
Barbro Engkvist	Värd/Klubbrepresentant

Mars

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00 Möte tävlings-/träningsskom. Atos-hallen 19:15	Johan/Malin Jörgen N	
02	Veteranträning Karlsnäs 11:00 Styrelsesammanträde Karlsnäs 18:00		
03	Natt-cup deltävling 4	Urban Båth	
04	Pan-Natten		
05	Skåne-Mixen		
06	Pan-Våren Vasaloppet		
07			
08	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
09	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
10	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
11	Träningsläger i Polen		
12	Träningsläger i Polen BLOF träningsdag för ungdomar i Jämjö Härlövs IF, kort		
13	Träningsläger i Polen Härlövs IF, klassisk		
14			
15	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
16	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
17	Natt-cup deltävling 5, Norra delen Saxemara	Jan Olofsson	
18			
19	OK Orion, klassisk		
20	Ronneby OK, klassisk Spring-cup		
21			
22	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
23	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
24	Sjumanna, Skogsfalken		
25	Sjumanna, Skogsfalken		
26	OK Vilse 87, J-cup		
27	Stigmännen, kort		
28	Stigmännen, klassisk		
29	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
30	Veteranträning Karlsnäs 11:00 Elit-Träning (teknik)	Johan H	Stadshuset : 1700
31	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-03-02.
Senaste versionen av kalendern finns på: www.rok.nu

April

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02			
03	Kalmar OK		
04	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
05	SlingOL, saml. Fornanäs-Hultarondellen, start kl.17:30	Pelle S	
06	Elit-Träning (teknik)	Johan H	Stadshuset: 1700
07	Intervallträning Karlsnäs		
08			
09	SSM, Hästveda Linköpings OK, J-cup		
10	SSM, kavle Finspång, J-cup		
11	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
12	OL-teknikträning		
13	Elit-Träning (teknik)	Johan H	Stadshuset : 1700
14	Intervallträning Karlsnäs		
15			
16	Hässleholms OK, elitserie		
17	Hässleholms OK, elitserie		
18	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
19	OL-teknikträning		
20	Elit-Träning (teknik)	Johan H	Stadshuset : 1700
21	Intervallträning Karlsnäs		
22	Elitseriesprint		
23	10-Mila		
24	10-Mila		
25	Ungdomsträning Silverplanen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Ankan/Tompa	
26	OL-teknikträning		
27			
28	Intervallträning Karlsnäs		
29			
30	Torsås OK		



Välkommen till FöreningsSparbanken

ROK:are åkte Öppet spår

I årets upplaga av Vasaloppets Öppet spår kunde vi hitta åtminstone sju tappra ROK:are i spåren. Allra bäst gick det för Ingemar Ericsson, som slutade så bra som på en 5:e plats i Försvarsmaktsvasan.

Namn: **Ingemar Ericsson**

Klubb: **Ronneby OK**

Tid: **05:55:01**

Hej, Ingemar! Stämmer det att du kom 5:a i Försvarsmaktsvasan?

- Nja, egentligen är det så att jag borde ha kommit 3:a. Han som vann var nämligen norrman och en av de andra som kom före mig var pensionär!

Du hade en lite sämre tid än tidigare år, berodde det på det dåliga vädret?

- Ja, jag hade siktat på en tid under 5 timmar, men det var rikligt snöfall och motvind under i stort sett hela loppet, så tiden blev där efter.

- När jag kom till Hökberg och tittade på klockan, så såg jag att den var 12:00. Då tänkte jag: "jag borde ha varit i mål för 10 minuter sen!". Kände mig dock ganska pigg hela loppet igenom.

Ni som startade i Försvarsmaktsvasan startade väl först utav alla? Gissar att ni fick spåra en hel del med tanke på snöfallet?

- Jo, fast vi var inte riktigt först eftersom stafettvasan startade 5 minuter innan oss. Det var säkert 500 startande lag, så vi fick åka om en hel del folk i början. Sedan var det ju en del riktigt bra åkare med i stafettvasan som vi aldrig kom ikapp, så allra först var vi aldrig.

Såg du de fyra som var före dig hela tiden, eller körde du själv?

- Man såg inte så mycket av de tre snabbaste. Men det var ändå bara 8 minuter upp till tvåan, som också var bäste svensk.

Är du nöjd med vallningen? Hörde att du körde med egen vallning, medan några av de andra i klubben lämnade in sina?

- Ja, jag är nöjd, men jag la nog på lite för många lagar, så glidet var inte det allra bästa. Det gällde dock de flesta.

- Det tog 6 timmar att valla mina och Annas skidor. Johan och några till lämnade in sina skidor för vallning och jag tror att vi hade ungefär likvärdiga skidor.

En annan som åkte var Thomas Johannesson. Det spred sig ganska snabbt ett rykte om att Tompa hade glömt sina pjäxor hemma i Ronneby. Ett rykte som visade sig stämma! Lyckligtvis så ordnade allt upp sig eftersom det fanns folk kvar på F17 som ännu inte hade åkt upp till Älvdalen. Det var också nära att han inte fick ut sina skidor som var inlämnade för vallning.

Tompa hade vissa klagomål på ett par incidenter i parstafetten, men efter detta hoppas jag att han är tyst åtminstone ett år framöver! :-)

Namn: **Thomas Johannesson**

Klubb: **Ronneby OK**

Tid: **07:09:58**

Hur känns det så här dagarna efter loppet?

- Sådär, jag kom precis hem från Lars-Göran Folkesson. Jag har en del defekter i kroppen kan man väl säga.

Det sägs att du glömde dina pjäxor kvar där hemma?

- Inga kommentarer.

Okej, men det var väl också så att du var nära att inte få dina skidor tillbaka?

- Jo, det stämmer nog. Vi hade lämnat in våra skidor för vallning och när jag skulle hämta dem, så hittade man inte skidorna. Men det löste sig efter ett tag det också.

- Vallningen blev mycket bra. Skönt att bara lämna in dem så där, sedan kunde man gå runt och glassa medan de andra kämpade med sina.

Men du är nöjd med resultatet?

- Ja, med tanke på att det här var mitt första öppet spår, så är jag nöjd. Hade väl i och för sig hoppats på lite bättre tid, men föret var ju inte det bästa.

Du körde jämnt med Johan i början, men sedan drog han ifrån ganska mycket. Vad hände?

- Ja, vi körde tillsammans till första eller andra stationen. Men sen så stannade jag upp lite längre medan han drog vidare direkt och efter det såg jag honom inte något mer. Han verkar ha tränat en hel del...

Johan Håkansson körde alltså ifrån Tompa efter några mil. Det sägs att han hade tagit det här med Öppet spår väldigt seriöst. Nu ska vi se vad han har att säga om loppet.

Namn: **Johan Håkansson**

Klubb: **Ronneby OK**

Tid: **06:28:54**

Du drog ifrån Tompa där efter ett tag, vad hände?

- Tompa körde på stenhårt i början, hade nästan problem att hänga med. Men sedan tror jag att min seriösa satsning gav resultat. Jag

hållde i mig flera påsar Vitargo dagarna innan och åt väldigt seriöst.

- Hade ju även ett par proffsiga glasögon som hjälpte en hel del i snöovädret, det var tur att jag köpte dem innan!

Hur var loppet annars då?

- Det var tufft. Snöade i säkert 4,5 mil och motvinden var jobbig. Men det gick rätt bra ändå.

Hörde att ni körde på en riktig proffsvallning också?

- Ja, det blev proffsvallning med högflour. Hade kanonglid hela loppet! Gled om 3 åkare i varje backe, det var gudomligt!

De andra ROK:arna som åkte verkar allihopa nöjda med sina lopp. Chrille Håkansson körde ju för första gången och gjorde det riktigt bra. Stefan Näsman var också väldigt nöjd, men han borde nog ha hållit igen lite på Vitargo-laddningen inför loppet, tror jag. Anna Ericsson fick bryta efter drygt halva loppet, men hon hälsar att hon kommer igen. Och veteranen Tommy Hammar kan man ju alltid lita på.

Erik Heinemark

Resultat från Öppet spår

Ingemar Ericsson	05:55:01
Johan Håkansson	06:28:54
Tommy Hammar	06:51:46
Thomas Johannesson	07:09:58
Christian Håkansson	07:34:56
Stefan Näsman	08:52:22
Peter Rolfmark	10:12:10

Skidor och friidrott

Skidor

Februari har varit en otroligt fin vintermånad med skidåkning varje dag. Under första delen av månaden tack vare vårt fina konstsnöspår, då natursnön lyste med sin frånvaro. Karlsnäs och konstsnöspåret har besökts av otroligt mycket folk, Vasalopps- och tävlingsåkare från Småland, Skåne och Blekinge samt mängder av motionärer, såväl damer som herrar.

Ett flertal ungdomar från ortens skolor har med Bo-Gunnars ledarskap visat intresse för skidåkningens ädla konst.

Tävlingsmässigt har genomförts två DM-tävlingar och vår traditionella elljustävling på konstsnöspåret. Barnens Vasalopp har vi också arrangerat.

Månadens DM-tävlingar har dominerats av Ronnebyåkare med ett stort antal segrar.

DM – tävlingar Karlsnäs

Ronneby OK arrangerade årets första DM-tävlingar i det nya konstsnöspåret. ROK-åkarna dominerade resultatlistan totalt med de tre första platserna i herrarnas huvudklass och flera andra klassegrar.

ROK – resultat:

15 km	H21	1. Stefan Ulmestål	50.19
		2. Ingemar Eriksson	50.26
		3. Stefan Karlsson	50.53
	H35	1. Thomas Johannesson	1.01.03
	H45	1. Lars Olof Månsson	55.01
	H 50	1. Bennie Torstensson	57.46
	H55	2. Sven Svensson	1.10.24
	H60	1. Tommy Hammar	57.59
5 km	D21	2. Sarah Olofsson	24.11
		3. Anna Eriksson	25.25
	H15-16	1. Jon Nilsson	30.12

Elljustävling Karlsnäs

Elljusloppet samlade ett 40-tal deltagare från Skåne, Småland, Göteborg och Blekinge. Det hade regnat hela eftermiddagen. Lagom till kvällen upphörde regnet och temperaturen sjönk under noll, varför spåren i konstsnöspåret blev mycket snabba.

Segrar och ROK-resultat

10 km	H21	1. Mikael Johansson Brittatorp FK	29.47
		3. Stefan Karlsson Ronneby OK	31.20
	H40	1. Joakim Dydinger Ryssbergets FK	33.39
		2. Lars Olof Månsson Ronneby OK	34.49
	H50	1. Stig Johansson Brittatorps FK	32.31
		2. Bennie Torstensson Ronneby OK	35.36
		6. Sven Svensson Ronneby OK	41.53
		7. Pierre Ruber Ronneby OK	44.52
	H60	1. Göran Pettersson Göteborgs SK	34.17
		2. Tommy Hammar Ronneby OK	35.34
5 km.	D35	1. Lena Henriksson Ronneby OK	22.22
2,1 km	H13-14	1. Fredrik Henriksson Ronneby OK	11.54

DM Parstafett

Parstafetten arrangerades av OK Dacke som kvällstävling i Karlsnäs konstsnöspår.

ROK tog 5 klassegrar, däribland de bägge huvudklasserna H21 och D21.

ROK-resultat

2 x 5,1 km + 2 x 3,4 km

H21	1. Ingemar Eriksson – Stefan Karlsson	50.55
	5. Christian Håkansson – Gustav Näsman	61.43
	6. Thomas Johannesson – Erik Heinemark	62.30

H40	1. Lars Olof Månsson – Bennie Torstensson	58.00
-----	--	-------

H50	2. Sven Svensson – Tommy Hammar	64.24
-----	--	-------

H60	2. Bo- Gunar Olsson – Bernt Adersson	72.03
	3. Håkan Losbrant – Dan Robertsson	72.22

2 x 3,4 + 2 x 1,7 km

D21	1. Lena Henriksson – Ann-Christin Nero	45.00
	2. Sarah Olofsson – Anna Eriksson ...	45.35

2 x 1,7 km

H15-16	1. Fredrik Henriksson – Lukas Pettersson	27.00
--------	---	-------

2 x 0,7 km

H11-12	1. Björn Edvinsson – Per Edvinsson ..	06.06
	2. ROK Lag 2	08.51

DM – tävlingar Komperskulla

OK Vilse har arrangerat 30 km herrar och 10 km damer i de fina Komperskullaspåren.

Det gick även här bra för ROK-åkarna med tre klassegrarare. Stefan Ulmestål vann huvudklassen Andra tid totalt hade Lars Olof Månsson i H40-klassen.

ROK-resultat

30 km	H21	1. Stefan Ulmestål	85.01
	H40	1. Lars Olof Månsson	89.29
	H50	1. Bennie Torstensson	99.50
	H55	2. Sven Svensson	1.48.56
	H60	2. Tommy Hammar	94.11
		4. Bo-Gunnar Olsson	2.01.58

Barnens Vasalopp

Barnens Vasalopp avverkades i år i ett härligtinterväder med lätt snöfall och ett par minusgrader. Hela 67 deltagare kom till start. Vid kontrollen i Evertsberg serverades blåbärssoppa liksom vid målet i Mora.

Varje deltagare fick Vasaloppsmedaljen i guld och i blågult band samt diplom. Fullbordat lopp berättigade till köp av snöstjärnan. Loppet sträckte sig över en del av det nya konstsnöspåret och gick i fina spår.

Vasaloppsveckan

Från loppet i Vasaloppsveckan inkl. Vasaloppet rapporterar vi i ROK-bladet för april.

Orsa SK Maraton

Här deltog Stefan Karlsson. Stefan åkte in på en fin 58:e plats med tiden 2.25.14 på de 42 kilometrarna.

Friidrott

Friidrottssäsongen närmar sig med stormsteg. Först ut är marsloppet i Karlshamn den 20 mars. Därefter följer DM i terränlöpning som arrangeras av Ronneby OK och FIF Gnistan den 12 april.



i Ronneby - din bästa affär

Prioriterade tävlingar 2005

<i>Dag</i>	<i>Tävling</i>	<i>Arrangör</i>
Söndag 03-20	Marsloppet	IF Udd Karlshamn
Fredag 03-25	Ryssbergsloppet	Ryssbergets IK
Tisdag 04-12	DM, VDM terräng	ROK / FIF Gnistan
Lörd.-Sönd. 04/30-05/01	SM, VSM i terräng	Högby IF Öland
Söndag 05-01	Växjöloppet	IFK Växjö
Söndag 05-08	Helsingborgs stadslopp	IFk Helsingborg
Onsdag 05-11	Våruset	IFK Växjö
Torsdag 05-12	DM 100,400,1500 m.	IF Udd
	DM, VDM 10 000m.	IF Udd
Lördag 05-21	Göteborgsvarvet	Göteborgs FIF
Onsdag 05-23	DM 200,800,5000 m.	KA2 Karlskrona
Lördag 06-04	Stockholm maraton	Stockholm
Lördag 06-18	Brolloppet halvmaraton	Malmö
Måndag 06-20	VDM 200,800,5000 m.	UF Contact Olofström
Lördag 07-02	Kristianopel runt DM och VDM maraton/halvmarat.	Team Blekinge
Fredag 07-15	Victorialoppet	IFK Borgholm
Tisdag 08-02	Gränumsloppet	Gränums IF
Lördag 08-06	Bromölla maraton/halvm.	Ryssbergets IK
Måndag 08-15	VDM 100,400,1500 m.	
Söndag 08-28	Väckelsångsloppet	Väckelsångs IK
Söndag 08 28	Tjejmilen	Stockholm
Söndag 09-18	Järnvägsloppet halvmarat.	IF Udd/UF Contact
Lördag 09- 24	Lidingöloppet	Lidingö
09	Salsjöloppet	Salsjögänget/Hoby GoIF
09	Septemberloppet	Ryssbergets IK
Söndag 10-02	Brunnsjoggen	FIF Gnistan Ronneby
Söndag 11-06	Silpingelloppet	FIF Gnistan
Lördag 11-12	Jämjöhalvan	Team Blekinge
Söndag 12-04	Skinkloppet	Gränums IF
Lördag 12-31	Sylvesterloppet	UF Contact Olofström

Aktuella tävlingar

Marsloppet 21 och 10,5 km

Dag: Söndag 20 mars
 Arrangör: If Udd
 Plats: Karlshamn
 Anmälan: Senast 6 mars

Ryssbergsloppet 14, 5,6 och 2,4 km

Dag: Långfredag 25 mars.
 Arrangör: Ryssbergets IK
 Plats: Sölvesborg
 Anmälan: Senast 13 mars.

DM, VDM, JDM och UDM i terräng

Dag: Tisdag 12 april.
Arrangör: Ronneby OK/FIF Gnistan
Plats: Brunnsskogen Ronneby
Anmälan: Senast 5 april.

SM, VSM i terräng

Dag: Lördag-Söndag 04-30
och 05-01
Arrangör: Högby IF Öland
Plats: Högby
Anmälan: Senast 10 april

Växjöloppet 21,10, 4,5 och 2 km

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

Helsingborgs stadslopp 10 km

Dag: Söndag 8 maj
Arrangör: IFK Helsingborg
Plats: Helsingborgs gator
Anmälan: Senast 17 april

Varruset 5 km tjejlopp Växjö

Dag: Onsdag 11 maj
Arrangör: IFK Växjö
Plats: Växjö
Anmälan: www.varruset.se

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

Dag: Torsdag 12 maj
Arrangör: IF Udd
Plats: Vägga IP Karlshamn
Anmälan: Senast 5 maj

Göteborgsvarvet, halvmaraton

Dag: Lördag 21 maj
Arrangör: Göteborgs FIF
Plats: Slottsskogsvallen Göteborg
Anmälan: www.goteborgsvarvet.com
Anmäl snarast!

DM 200, 800, 5000 m

Dag: Onsdag 25 maj
Arrangör: KA2 IF
Plats: Västra marks IP, Karlskrona
Anmälan: Senast 16 maj

Stockholm maraton

Dag: Lördag 4 juni
Arrangör: Hässelby SK / Spårvägens FK
Plats: Centrala Stockholm
Anmälan: www.stockholmmarathon.se
Anmäl snarast!

Broloppet halvmaraton

Dag: Lördag 6 juni
Arrangör: MAI
Plats: Öresundsbron - Malmö
Anmälan: www.broloppet.com

Tävlingsanmälare friidrott:

Bennie Torstensson telefon 0457-17160.

Träningsstider

Tisdagar: Fredriksbergsskolan,
Kl. 18.00 Löpträning,
Kl. 19.00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl. 18.00.
Skidåkning/löpning. Vid bar-
mark rullskidor/löpning.

Söndagar: Karlsnäs kl. 09.45. Samling
09.30. Skidåkning/löpning. Vid
barmark rullskidor/löpning.

www.rok.nu

Nu är snart en ny säsong igång och webben tänkte då passa på att påminna lite om hur det fungerar på vår *medlemssida* som finns på hemsidan (adressen dit är <http://www.rok.nu>). Alla medlemmar i Ronneby OK som önskar kan få möjlighet att logga in på vår *medlemssida*. Om du inte har något användarkonto kan du gå in på <http://www.rok.nu/medlem/getpassword.php> och fylla i ett litet formulär.

När du väl hittat in till *medlemssidan* så finns det där några olika delar som är bra att ha tillgång till:

– **Matrikeln**

Varje medlem kan själv uppdatera sin information så vår matrikel innehåller aktuell information.

– **Intresseanmälan**

Se vad som är på gång och var själv aktiv genom att anmäla ditt intresse till olika stafetter och aktiviteter.

– **Forum**

Bolla idéer och diskutera precis vad du vill som har med klubben att göra.

– **Filarkiv**

Ladda ner bilder, blanketter eller kanske de senaste resultaten från testrundan m.m.

– **Skriv på hemsidan**

Du kan själv se till att vi håller hemsidan uppdaterad. Har du t.ex. hand om en träning kan du lägga in en nyhet samt uppdatera vår kalender.

– **Träningsdagbok**

Om du vill så kan du föra din träningsdagbok online. Du får lite diagram och sammanställningar "på köpet"!

En ny look på medlemssidan är på gång.

Alla frågor och förslag på förändringar på hemsidan kan precis som vanligt skickas till mig!

Gustav N

Herr-UK informerar

Stafetterna (budkavlarna) närmar sig nu med stormsteg och jag tänkte därför ge er några riktlinjer kring laguttagningarna.

Jag har tänkt att ta ut lagen 1,5 – 2 veckor innan respektive tävling. Det går bra att intresseanmäla sig på medlemssidan, via mail torgny.lindstrom@utb.ronneby.se eller genom att ringa 0457-66324. Har man inte intresseanmält sig i tid kan man inte heller räkna med att få springa. Följande datum vill jag senast ha eran intresseanmälan.

Pan	24 februari
Spring-cup	2 lag anmälda
7-manna	8 mars
Tiomila	24 mars
Jukola	8 maj

UK tittar i första hand på de tävlingar som finns i ROKs tävlingsplanering men om ni springer andra tävlingar än dessa får ni meddela mig detta så att hänsyn kan tas till dessa också.

Torgny Lindström

Månadens Ros



Det finns många personer i klubben som gör ett stort jobb i det tysta. En av dessa är **Stefan Jönsson**. Stefan lade ner ett oerhört arbete på årets spex; han redigerade film, fixade musik, såg till så att allt gick rätt till på scenen och mycket, mycket mer. Detta tillsammans med allt annat arbete han lägger ner i klubben gör det enkelt att ge Stefan månadens ros!



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 31 mars*. 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

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

Klubbgård: Karlsnäsgården 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

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
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 Karlsnäsgråden	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	