

ROK-bladet

Orientering

Skidor

Friidrott

Årets spex

bjöd som
vanligt på
många skratt



Ungdomssidan

Måndagar

Knattegympan fortsätter som vanligt på samma tid och plats dvs Espedalsskolan kl 16.45. Nya som gamla barn är hjärtligt välkomna.

Tisdagar

Tisdagar fortsätter klubbens löpträningar. Detta pass är dock för dem som är lite större (>10 år). Samling Fredriksbergsskolans gympasal kl 18.00.

Fredagar

Du har väl inte missat klubbens innebandy på fredagar. Klockan 18-19.00 kör ungdomarna mellan 7-16 år och efter det så får även de äldre vara med. Platsen är i Snäckebacksskolans idrottshall. Välkomna alla som vill ha en riktig kul fredagskväll.

Skidor

Fortfarande fina spår på Karlsnäs! Har du inga skidor finns det att låna.

Orientering

Vårens orienteringstävlingar närmar sig med stormsteg. Här är lite info om vårens planerade aktiviteter.

Ungdomsseriens program 2006 ser ut som följer:

3 maj	OK Dacke
10 maj	Ronneby OK
17 maj	OK Orion
23 aug	FK Vittus
30 aug	OK Dacke
30 sept	BroSö OK/Stigmännen Final

Blekingecupen

Lör 18 mars	Lång OK Dacke
Sön 2 april	Lång OK Skogsfalken
Lör 20 maj	DM-Sprint Ronneby OK
Fre 30 juni	Lång Stigmännen, Havs-OL
Lör 25 aug	DM-natt Stigmännen
Sön 27 aug	DM-lång OK Dacke
Lör 2 sept	DM-medel OK Vilse 87
Lör 23 sept	Medel OK Orion
Sön 8 okt	Medel OK Skogsfalken
Lör 21 okt	Lång OK Vilse 87 Avslutning

Orienterings- och nybörjarträningar

Måndagen den 3 april kl 18.00 kör vi igång med våra populära orienteringsträningar. Det preliminära programmet ser ut som följer:

3 april	Bäckhästen
10 april	Cirkusplatsen
24 april	Karlsnäs
8 maj	Härstorpsjön
15 maj	Kallingegölen
22 maj	Kallingegölen Djungelracet
29 maj	Salsjön
5 maj	Brunnsparken cup

Ungdomskommittén

Studiebesök F 17!

- Tisdagen den 14 Mars
 - Klockan 1730
 - Samling Flottiljvakten , F17
 - Information om F 17 Organisation och Uppgifter
 - Besök JAS 39 Gripen-Teknik
 - Besök JAS 39 Gripen-Division
 - Max antal 50
- Missa inte detta!

Johan H

Stimulanspris för ROK:s ungdomar

De klasser som det gäller är D10 och H12.

Detta är tänkt som en stimulans att fortsätta med den finaste idrott som finns, nämligen Orientering.

2004 års pristagare blev:

Olof Hedberg Priset delades ut i samband med med Tjoget 2005

Björn Edvinsson ”

Per Edvinsson ”

Fredrik Henriksson Priset delades ut på Julfesten den 2/12-05

Margrete Aspvall ”

2005 års pristagare blev: I klassen H12

Erik Karlsson Priset kommer att delas ut vid ett lämpligt tillfälle.

Jacob Nilsson ”

I klassen D10

Julia Smedenmark

*Lycka till
Stig Karlsson*

ROK anordnar U-serie 10 maj

ROKs stora arrangemang i år är som bekant USM i september (se Patriks notis i förra ROK-bladet). Men redan i maj är klubben arrangör för två blekingetävlingar. Den 10 maj arrangerar vi den andra deltävlingen i årets ungdomsserie östra kretsen och den 20 maj så är det sprint-DM som gäller.

U-serietävlingarna har vuxit till ca 150 startande. Det betyder att dessa ungdomstävlingar faktiskt är "större" än några av blekingemästerskapen!

Vi har tänkt använda ett område i närheten av Skogsvandrarnas klubbhus i Kallinge för U-serien. Banläggare är Ragnar Olsson och bankontrollant Per Holmberg. I övrigt hoppas jag kunna köra med samma väl intrimmade funktionärsstab som under de två U-serietävlingarna 2005. Det har fungerat mycket väl och vi har inhöstat beröm. Så

"gamla" såväl som nya funktionärer: *Reservera onsdagkvällen den 10 maj!*

BLOF har introducerat ett par ändringar. Text utgår knatteknat som "klass" eftersom det bara kom några enstaka deltagare per gång. Program och regler för U-serien finns på blof.nu under fliken ungdom.

Och i år kanske Stefan provkör on-line kontrollen inför USM! Lars blir som vanligt TC-chef. Lennart tar hand om sekretariatet och anmälan. Och undertecknad har fått förnyat förtroende som tävlingsledare – det ska bli kul!

Hälsningar

Bengt

aspvall@stanfordalumni.org

0457-79695

Vi behöver hjälpas åt att hålla öppet på Karlsnäs!

Tips och Bingopromenaderna på söndagarna är populära och lockar varje söndag ca 150-200 personer. Många passar på att fika på klubbgården efter promenaden.

Varje söndag behöver tre klubbmedlemmar hjälpas åt:

- En som står i "kiosken" och säljer Tips och Bingolappar
- två som hjälps åt med serveringen.

Bemanningslistan är helt tom från och med den 6 mars.

Kontrollera med familjen vilken söndag som ni kan hjälpa till.

Det är ett oerhört uppskattat och roligt "jobb". Är du osäker på hur det går till så är det bara att fråga eller läsa instruktionerna

som finns på hemsidan eller i pappersformat på Karlsnäs.

Kom upp och gör ett studiebesök så märker ni att det inte är märkvärdigare än att fixa fika hemma. Bara lite fler bullar och smörgåsar. Allt som skall serveras finns på Karlsnäs.

Vi har många "kunder" som vill fortsätta sina söndagspromenader och vi behöver deras stöd i klubbverksamheten.

Kolla i din almanacka vilket/vilka datum som passar dig/er och kontakta Barbro Engkvist 0709-722 058 eller 0455-494 12 alternativt maila till barbroengkvist@telia.com

Det underlättar för den som skall organisera listan.

Spexet

Jag får ofta höra att jag har ganska dålig humor, om det stämmer vet jag inte. Men jag tycker alltid att ROK:s spex är riktigt roligt, och jag verkar inte vara den enda som tycker det. Och i så fall är jag inte den enda som har dålig humor heller.

Lördagen den 4 februari nu i år var det dags för spex och årsfest. Årsfesten var jag tyvärr inte med på, men jag är helnöjd med mitt besök i Mølberyd ändå. Spexet levde upp till alla förväntningar, i alla fall mina. Jag tror ingen satt och surade någon längre tid under spexets gång. Vem kunde t.ex. låta bli att dra på smilbanden när Jungfru Maria (i en helt ny design) kom in på scenen, tätt följd av Josef och en åsna. Sedan fick vi skåda en stor händelse; Rokus födelse. Tre vise män kom med gåvor; kompass, löparskor och en skida. Resten är historia...

Det blev inte en tråkig stund när publiken sen fick se och höra bland annat: lokalsporten, modevisning, dagens i-landsproblem och fina sångnummer. Vi fick även höra hur det kan låta när man får välja sin personliga signal på SI-pinnen. Vissa väljer låtar med geografiska anknytningar medan andra väljer låtar efter

tekniken i skogen. Jag tänker då särskilt på Bengt Aspvall som numera springer med en SI-pinne som låter "Det går hit, det går dit..." när han (till slut?) hittar kontrollen och stämplar.

Alla som såg spexet vet nu också hur Riverdance egentligen kom till. Det är nog inte alls många som känner till det här, men det var alltså i toa-kön på en orienteringstävling. Förklaring: Försök att själv stå helt still när kön är alldeles för lång och det börjar bli bråttom...

Vad vore ett ROK-spex utan skidåkarnas årsfest? Inte mycket. =) Självklart dök de upp även i år. Vallatipsen avlöste varandra, men frågan är om de verkligen hjälper, eller om skidåkarna över huvudtaget lyssnade. De verkade ha fullt upp med annat under denna speciella årsfest. Som avslutning skulle de gå iväg och lyssna på musik. Blir det klassisk undrade någon. Fristil blev svaret.

Det var ett mycket trevligt spex i år. Det var inte bara humor rakt igenom, utan det gav även tid till lite eftertanke också. Tack spexgänget för ett härligt arbete.

Susanne De Bourg



Spexgänget.

Mars

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Veteranträning Karlsnäs 11:00 Löpträning, Sunnahallen, samling 19:45 stadshuset		19:45 stadshuset
02	Skidträning Karlsnäs kl 18.00	Tommy	
03	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00 Pan-natten	Chrille	
04	Skåne-mixen		
05	Vasaloppet Vasaloppet Pan-våren		
06	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
07	Löpträning Fredriksbergskolan (Testrunda) 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
08	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
09	Skidträning Karlsnäs 18.00	Tommy	
10	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00		Chrille
11	KM Ultralång distans.	Per S	
12	Skidträning Karlsnäs 09:30	Tommy	
13	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
14	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Prova-på-yoga Fredriksbergsskolan 19:00 Studiebesök F17	Oskar H Malin K Johan H	
15	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
16	Skidträning Karlsnäs 18:00	Tommy	
17	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00	Chrille	
18	Dackefejden		
19	Skidträning Karlsnäs 09:30 Marsloppet Karlshamn Dackefejden	Tommy Bennie	
20	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
21	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
22	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
23	Skidträning/ löpning Karlsnäs 18.00	Tommy	
24	Innebandy Snäckebackskolan 18:00-20:00	Chrille	
25			
26	Skidträning/löpning Karlsnäs 09:30 Spring-Cup	Tommy	
27	Knattegympa Espedalsskolan 16:45		
28	Sling-OL, Bustorp, Persborgsgölen Södra del, start 17:30	Togge/Sarah	
29	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
30	Skidträning/löpning Karlsnäs 18.00	Tommy	
31			

April

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Skogsfalken		
02	Löpning/ rullskidor Karlsnäs kl 09.30 Skogsfalken Ultra-Lång-SM (elitserie, Juniorcup)	Tommy	
03	Ungdomsträning	Ankan/Tompa	
04	Uppföljträning, Fornanäs Parkering(Tarkett) 17:30	Kjell M	
05			
06	Löpning / rullskidor Karlsnäs kl 18 00	Tommy	
07			
08	Orion (SSM+lång)		
09	Orion (SSM stafett+medel)		
10	Ungdomsträning	Ankan/Tompa	
11	Sling-OL, Träskoelofsudde, Mällsjön 17:30 (gemensam start)	Birgitta&Ragnar	
12			
13	7-manna Hässleholm		
14	Ryssbergsloppet 7-manna Hässleholm	BENNIE	
15	Sprint-SM, Silva Juniorcup		
16	LÖPN/ RULLSKIDOR KARLSNÄS KL 09.30	TOMMY	
17	Elitserien, Andrarum Silva Juniorcup, Löftan		
18	Klassisk OL-bana, Avesjön Karlsnäs NV, 17:30	Ubbe	
19			
20	LÖPNING/RULLSKIDOR KARLSNÄS KL. 18.00	TOMMY	
21			
22	Elitserien Tibro medel Per & Kersti Cup		
23	Elitserien, Tibro Lång Per & Kersti Cup		
24	Ungdomsträning	Ankan/Tompa	
25	Klassisk OL-bana, Saxemara IP, 17:30 LÖPNING/ RULLSKIDOR KARLSNÄS KL 09.30	Håkan Fransson&Jan O TOMMY	
26			
27	LÖPNING / RULLSKIDOR KARLSNÄS 18.00	TOMMY	
28			
29	10-mila		
30	LÖPNING/RULLSKIDOR KARLSNÄS KL 09.30 10-mila	TOMMY	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-03-01**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Skidor och friidrott

Skidor

Vi har en otrolig fin skidvinter. Hela februari har vi haft lika bra förutsättningar för skidåkning som i januari. F.n. har vi ett snötäcke på Karlsnäs som mäter ca 40 cm. På konstsnöspåret 30 cm till. För att ha spåren i bästa skick har Lars-Olof varit flitig igång med sladdar och spåraggreat. Fristilsbanan på 1200-spåret har varit i prima skick. Alla planerade tävlingar har genomförts programenligt. ROK har arrangerat DM 50 km H och 20 km D samt Kalle Anka och Folksam cup och Barnens Vasalopp. Otroligt mycket folk har nyttjat spåren, Under helgerna har parkeringen varit fylld till sista plats. Så gott som dagligen har skolklasser besökt Karlsnäs och provat på spåren.

Nu startar Vasaloppsveckan och vi önskar all ROK:are lycka till vid de olika loppen och då inte minst Vasaloppet.

DM, JDM och UDM i parstafett

Tävlingen arrangerades av OK Vilse i Komperskulla. ROK tog de bägge tyngsta DM-titlarna H21 och D21.

Resultat, ROK

2X10 km

H 21 1. Stefan Karlsson – Ingemar Ericsson 67.54
H 50 2. Sven Svensson – Bennie Torstensson 85.33
H 60 1. Staffan Sund - Dan Robertsson 82.37

2x5 km

D 21 1. Lena Henriksson-Sara Gisleson 45.28
H/D15-16 1. David Folkesson-Sara Westman 47.07

DM, JDM 30 och 10 km, OK Orion

Här tog ROK också hem bägge titlarna i såväl H21 som D 21. Dessutom flera klasseggar och andraplaceringar.

Resultat, ROK

30 km

H21 1. Stefan Ulmestål 1.39.44
2. Stefan Karlsson 1.39.42
4. Erik Heinemark 2.17.22
H35 2. Poul Henning 1.55.13
5. Thomas Johannesson 2.04.46
H45 1. Lars-Olof Månsson 1.51.26
H50 2. Bennie Torstensson 2.13.56
H55 2. Bo Gunnar Olsson 2.29.26
H65 1. Tommy Hammar 1.59.29
H70 2. Torsten Svensson 2.32.56

10 km

D21 1. Meta Steinbach 38.24
2. Sara Gisleson 45.25

DM 50 km och 20 km

ROK arrangerade tävlingen i ett strålande vinterväder och i utmärkta Karlsnässpår. 50-talet deltagare kom till start. ROK tog hem de två platserna i H 21-klassen och de två främsta i D 21-klassen samt dessutom flera klasseggar.

Resultat, ROK

50 km 1. Stefan Karlsson 2.39.00
2. Stefan Ulmestål 2.40.45
3. Ingemar Ericsson 2.47.27
H 35 4. Thomas Johannesson 3.24.20
H 40 2. Bo-Staffan Andersson 3.23.33
H 45 1. Lars-Olof Månsson 2.57.32
H 50 1. Bennie Torstensson 3.17.34
H 55 2. Sven Svensson 3.35.31
H 60 2. Stellan Sund 3.32.37
4. Bo Gunnar Olsson 4.04.12
H 65 1. Tommy Hammar 3.16.58
3. Ragnar Olsson 4.25.52
20 km
D 21 1. Meta Steinbach 1.09.50
2. Sarah Olofsson 1.31.42
D 50 2. Siv Axelsson 2.05.52
D 55 1. Inger Gunarsson 2.14.58
D 60 1. Birgitta Olsson 1.37.30

50 km Vasaloppkl.

4. Carl Paulsen..... 3.38.35

6. Roger Ekström 3.41.09

20 km Motionskl.

4. Rune Bengtsson.....1.32.25

Elljusloppet ROK

Elljusloppet åktes programenligt på Karlsnäs utmärkta elljusspår trots någon plusgrad. 40 deltagare kom till start. Segern gick till en Nybroåkare Joakim Åleheim med Ingemar Ericsson på andra plats. Total tre blev Lars Olof Månsson som vann Klass H 40.

Resultat:

10 km

H 21. 1. Joakim Åleheim Nybro SKI . 28.06

2. Ingemar Ericsson 30.59

H 35 2. Johan Håkansson 34.25

H 40 1. Lars Olof Månsson31.46

H 50 2. Sven Svensson 37.08

3. Bennie Torstensson 37.15

H 60 2. Tommy Hammar 36.22

4. Stellan Sund 36.48

5. Sören Sundin 36.55

7. Bo Gunnar Olsson 41.38

Kalle Anka Cup

Kalle Anka cup distriktsfinal har avverkats på Karlsnäs strålande vinterväder och fina barnor.

Resultat, ROK

3.6 km Fristil

H 14 1. Fredrik Henriksson 13.28

H 10 1. Carl Hedberg13.33

D 14 1. Sara Westman 10.50

200 m Sup spr

H 14 1. Fredrik Henriksson40 sek

D 14 1. Sara Westman 36 sek

300m Skicro

H 14 1. Fredrik Henriksson 01.36

D 14 1. Sara Westman 01.09

Lövhultsloppet. Nässjö SKI

Detta är ett långlopp över 42 km där fyra ROK åkare deltog. Ingemar Ericsson svarade för en utmärkt presentation med sin 4:e plats i tävlingsklassen.

Resultat, ROK

42 km Tävlingsklass 4. Ingemar Ericsson 2.12.40

46. Tommy Hammar 2.37.18

Motionsklass 45. Stellan Sund 2.56.53

75.Sven Svensson 3.05.24

Barnens Vasalopp

Barnens Vasalopp har i år blivit en jättesucce. Vi började så smått med ett Vasalopp den 7 jan. som samlade 30 delt. Det ordinarie Barnens Vasalopp som vi alltid kör i sportlovsveckan samlade hela 131 delt. Totalt har alltså 161 barn åkt Vasaloppet i år. Det är en fröjd att se så många förväntansfulla barn inför starten som sker i grupper om 10-15 st. Deltagarna fick blåbärssoppa vid kontrollen i Evertsberg samt vid målgång medalj och diplom.

11/1 Brittaloppet

10,8 km klassiskt elljus

H50 2. Bennie Torstensson 40.53

H55 2. Sören Sundin 38.06

4. Tommy Hammar41.36

28/1 Idre-Särnaloppet

42 km klassisk

H60 1. Sören Sundin 2.40.55

Friidrott

Friidrottssäsongen närmar sig så smått. Först ut är Marsloppet i Khamnön den 19 mars. DM i terräng går i april månad. Datum är ej fastställt ännu.

Aktuella tävlingar

Marsloppet 21 och 10.5 km

Dag: Söndag 19 mars

Arrangör: IF UDD

Plats: Khamnön

Anmälan: Senast 6 mars

DM, VDM, JDM och UDM i terräng

Averkas i april månad.

Datum ej fastställt

SM, VSM i terräng

Dag: Lördag – söndag 5-6 maj

Plats: Växjö

Anmälan: Senast 20 mars

Växjöloppet 21, 10, 4,5, och 2 km

Dag: Måndag 1 maj

Arrangör: IFK Växjö

Plats: Växjö

Anmälan: Senast 20 mars

Tävlingsanmälare

Skidor:

Tommy Hammar tfn 0457-451325

Friidrott:

Bennie Torstensson tfn 0457-171 60

Träningsstider

Tisdagar: Fredriksbergsskolan

Kl. 18.00 Löpning

Kl. 19.00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl. 18 00

Skidåkning/Löpning

Söndagar: Karlsnäs kl. 9.45

Samling kl. 9.30

Skidåkning/Löpning

Skid- och friidrottskommittén har möte på Karlsnäs torsdag 9 mars 19.30

Månadens köp- och säljrubriker

Följande annonsrubriker fanns på rok.nu:s köp- och säljmarknad i slutet av februari:

Säljes:

Swix skidstavar

DBS Kilimanjaro cykel (flick)

Sovsäckar (junior)

Konståkningsskridskor nr 34

Köpes:

Längdskidutrustning

Skänkes:

Rok Jacka

Adressändring

Stefan Näsman

Sörbyvägen 31

372 31 RONNEBY

Månadens Ros



Rosen går denna månad till **Trivselgruppen** för deras fina arrangemang under vintern, nu senast årsfesten. Även en ros till Spexgänget. Vi som var där kan intyga att det var en mycket trevlig kväll.



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 30 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.karlsnastgarden.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 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
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	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
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
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