

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

NU ÄR DET ÄNTLIGEN DAGS!

Bege dig långt in i garderoben och plocka fram
dina gamla dansskor! Golvet är talkat!

Klubbfest

Lördagen den 23 november kl 19:00 i
Borgmästargården

2-rätters middag inkl öl/vatten till förrätt
Husets vin till huvudrätt. Kaffe och kaka.
Kostnad 170 kronor

Förlustelser i form av lekar och dans.

Anmälan senast måndag 18 november
till Barbro Engkvist 0455-494 12, 0709-722 058
e-post: barbro.engkvist@swipnet.se
Anmälingslista finns också på Karlsnäs

Hjärtligt välkomna!

Var det någon som trodde att säsongen var slut?

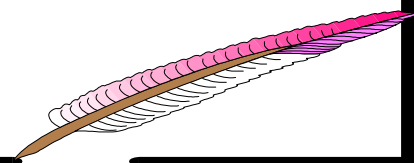
Javisst, säsongen för orienteringstävlingar tar paus. Med nu börjar det andra.

Bygga upp, bibehålla eller vässa formen. Löpträning med efterföljande gymnastik på tisdagar, löpning med lampa - nattcup eller stavträning med skidåkarna på torsdagar. Distansträning/hemlängtan alternativt skidor på söndagar. Stu-

dera kalendern för de närmsta månaderna på annan plats i tidningen. Varför inte försöka få med några fler. Tips- och bingopromenaden är ett utmärkt alternativ om man vill ta det lite lugnare.

Det viktiga med klubbsamlingarna är att vi sporrar varandra, både ledare och aktiva.

Barbro



INNEHÅLL

Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida	Christian H, Barbro E	1
Inledning	Barbro Engkvist	2
Ungdomssidan	Lennart Smedenmark	4 - 5
Bingolotto "på stan"	Lennart Smedenmark	6
Kalendern	Per Engkvist m fl	mitten
Skidor och friidrott	Inge Petersson	17 - 18
Månadens ros	Christian Håkansson	sista

I detta nummer

Resultat SM-kavlen	Torgny Lindström	3
Resultat Smålandskavlen	Torgny Lindström	3
SportIdent	Lennart Smedenmark	5
Resultat 25-manna	Torgny Lindström	7
Ur min synvinkel... ..	Christian Håkansson	8 - 9
Eftersök	Rune Bengtsson	12
Pristagare Naturpasset	Rune Bengtsson	12
Karlsnäsprojektet	Göran Folkesson	13 - 16

Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg

SM-KAVLEN 2002

H21		LAG 1					
STR	BANL	MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	10,7	km	6,09	Christian Håkansson	21	65,37	1,24
2	8,7	km	6,05	Oskar Håkansson	20	52,44	4,34
2	8,7	km	6,02	Johan Håkansson	19	52,18	8,14
3	10,7	km	5,29	Michael Mamleev	7	58,30	7,14

H21		LAG 2					
STR	BANL	MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	10,7	km	6,45	Ingemar Ericsson	90	71,56	7,43
2	8,7	km	6,57	Gustav Näsman	87	60,14	18,23
2	8,7	km	8,04	Daniel Sols	95	69,53	39,38
3	10,7	km	6,58	Fredrik Thurén	91	74,13	54,21

H20		LAG 1					
STR	BANL	MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	8,8	km	9,42	Christian Ahlström	74	85,33	29,26
2	6,7	km	7,31	Magnus Saager	63	50,40	38,16
3	8,8	km	7,11	Oskar Strindhagen	48	63,26	49,06

SMÅLANDSKAVLEN 26-27/10 2002

str	banl	lag 1	tid	vx	efter	km-tid	
1	8,5 km	NATT	Ingemar Ericsson	62,45	12	4,33	7,23
2	8,5 km	NATT	Thomas Johannesson	65,43	26	9,45	7,44
3	8,0 km	DAG	Oskar Strindhagen	51,57	21	13,34	6,30
4	10,0 km	DAG	Oskar Håkansson	69,46	35	21,28	6,59
5	13,0 km	DAG	Christian Håkansson	84,38	36	30,06	6,31

str	banl	lag 2	tid	vx	efter	km-tid	
1	8,5 km	NATT	Ted Gustavsson	79,06	146	20,54	9,18
2	8,5 km	NATT	Gustav Näsman	78,58	153	39,21	9,17
3	8,0 km	DAG	Erik Nordström	72,21	164	63,34	9,03
4	10,0 km	DAG	Daniel Sols	80,26	153	82,08	8,03
5	13,0 km	DAG	Magnus Saager	90,54	133	97,02	7,00

UNGDOMSSIDAN

Årets orienteringssäsong för ungdomarna har nu avslutats i och med Smålandskaveln. I år hade vi ett D 16 lag som genomförde tävlingen med klart godkänt resultat. Ingela, Malin, Susanne och Marie försvarade ROK's färger.

Nu börjar vi uppladdningen för nästa säsong. Med bra träning under vinterhalvåret har vi alla chanser att lyckas ännu bättre nästa år.

Våra träningsaktiviteter närmaste tiden framgår nedan:

November

4 Ungdomsträning Skogsvandrarnas klubbstuga

17 KM Klassisk distans

18 Ungdomsträning Skogsvandrarnas klubbstuga

23 Badresa till Tingsryds äventyrabad, anmäl dig till Anna 0457-66968 eller Lennart 0457/451326 senast 20/11. Vi kommer att behöva hjälp av föräldrar som kan köra och även agera "badvakter".

Avresa stadshuset kl 10:00. Hemkomst ca 15:00.

Klubben bjuder på inträdet. Ta med badkläder, ev fika mm. En 5-krona till skåpsförvaring är också bra att ha med.

December

2 Ungdomsträning Skogsvandrarnas klubbstuga

14-15 Lucialäger (vi sover över på Karlsnäs) – Luciakavel – Grötfest.

Luciakavle och grötfest är en gammal tradition i Ronneby OK. Vi springer en liten klubbävling vid 10-tiden på söndagen och sedan samlas alla, även de som inte sprungit kaveln, för att äta risgrynsgröt. Då kommer även ROK's luciatåg. Naturligtvis är alla föräldrar också välkomna till luciakaveln och grötfesten.

Lägret börjar kl 13:00 på lördagen och slutar efter grötfest och luciatåg på söndagen ca kl 14:30.

Se sep inbjudan.

Utöver ovanstående så har vi också vår **klubbträning på Karlsnäs på torsdagar kl 18:00**. Här finns det träning för alla, vare sig man är motionär eller elitare, ungdom eller förälder som vill gå Karlsnästipset.

Från november har klubben också **löpträning** från Fredriksbergsskolan på **tisdagar kl 18:00** följt av **gympan** kl 19:00.



Nu är det äntligen dags igen !

LUCIALÄGER

Vi startar lördagen den 14 dec kl 13:00 på Karlsnäsgrården och avslutar lägret med luciakavel och grötfest, ca kl 14:30, på söndagen.

På grötfesten kommer vi att gå luciatåg så ta med er lucialinne och ljus eller strut, eller tomtekläder, eller pepparkaksgubbekläder, eller bagarkläder, eller...

Lucia utses under lägret, luciakrona och band finns. Alla (tärnor) tar med glitter och batteriljus.

Ronneby OK's Stråkorkester kommer naturligtvis att även i år spela på grötfesten så glöm inte att ta med ditt instrument.

Anmäl er till familjen Smedenmark på tel: 0457-451326.

Kostnad för lägret är 60:-.

Kom nu så många som möjligt. Ju fler vi blir desto roligare blir det!

Lite saker som du behöver ta med dig är: Ficklampa, kläder att springa i, oömma utekläder för lördagen (2 pass), ombyte, lakan och sovsäck/överlakan, toasaker.

Välkommen hälsar Ronneby OK!

SPORTIDENT

Söndag 24/11 kl 13:00 efter träningen startar vi upp med utbildning/information om Sport-Ident. Beroende på intresse så anpassar vi utbildningen, allt från vad den vanlige löparen behöver veta till det du behöver för att kunna arrangera en tävling med Sport-Ident. Föranmälan tas tacksamt emot men det går bra att bara dyka upp ändå.

Jag räknar med att fortsätta alla söndagar framöver i samband med träningarna om intresse finns.

Välkomen, klubben behöver fler som kan systemet.

Lennart Smedenmark
0457-451326



i Ronneby - din bästa affär

BINGOLOTTOFÖRSÄLJNING "PÅ STAN"

Den som står med fet stil är huvudansvarig och tar kontakt med Britt-Marie om lotterna. Enklast är att hämta på torsdagskvällen på Karlsnäs, men det går också att hämta hemma hos Britt-Marie bara man ringer innan (0457-13158).

Kan ni inte angivet datum så försök att byta.

Misslyckas ni med det så kan ni i nödfall höra av er till Lennart S.

Överblivna lotter redovisas senast 15:30 på lördagen och vi får bara lämna tillbaka om det är 5 eller fler i nummerföljd. **LYCKA TILL!**

Lennart



NOVEMBER

2 nov **Ankan**, Håkan F, Lina, Lena H

9 nov **Togge**, Sarah, Per H

16 nov **Tompa**, Gustav N, Magnus S

23 nov **Kjell N**, Ted, Teres G

29 nov **Ingemar**, Peter H, Kent A

DECEMBER

7 dec **Crille**, Johan, Björn G, Mischa?

14 dec **Jon E**, Anders E, Per E

21 dec **Oskar H**, Oskar S, Henke,
Christian A, Daniel Sols

NU ÄR DET DAX ATT PLANERA 2003

Bingo-Lottoförsäljning på stan ska nu planeras vårsåsongen 2003. Du som vet att du inte kan en viss helg eller du som vill ha en viss helg, hör av dig till Lennart senast 28 nov för sedan lägger vi ut helgerna för vårsåsongen.

25-MANNA 2002

STR	BANL	NAMN	KM-TID	STRÄCKTID	EFTER	PLAC
1	7,1 km BLÅ	Ingemar Ericsson	6,36	46,51	2 min	64 Alla
2	7,1 km BLÅ	Christian Håkansson	6,19	44,54	3 min	29 Alla
3	3,6 km VIOLETT	Anna Nordmark	9,32	33,49	7 min	41 Damer
		Frida Nero	7,46	27,33		
		Sarah Olofsson	8,16	29,20		
		Teres Gustavsson	8,01	28,27		
4	2,6 km VIT	Marie Madsen	8,29	21,37	7 min	27 Ej D19-39 H15-54
		Rune Bengtsson	8,00	20,24		
		Ann-Christine Nero	8,10	20,49		
		Per Engkvist	6,37	16,53		
5	7,2 km BLÅ	Christian Ahlström	6,56	49,34	10 min	24 Alla
		Magnus Saager	6,35	47,04		
		Fredrik Thurén	6,37	47,19		
		Thomas Johannesson	6,32	46,41		
6	3,5 km RÖD	Gustav Petersson	7,21	25,43	12 min	29 Ej H17-39
		Peter Henriksson	7,31	26,20		
		Håkan Forsman	7,23	25,52		
		Kjell Nero	7,30	26,15		
7	4,0 km RÖD	Daniel Sols	6,56	27,24	15 min	30 Alla
		Gustav Näsman	7,00	27,40		
		Torgny Lindström	6,19	24,57		
		Oscar Strindhagen	6,12	24,29		
23 RAK	3,3 km ORANGE	Lukas Petersson	6,07	20,11		22 Ej D19-34 H15-49
24 RAK	3,7 km BLÅ	Lina Nero	7,51	29,02		22 Damer
25 RAK	9,1 km BLÅ	Oskar Håkansson	6,22	57,52	18 min	22 Alla

UR MIN SYNVINKEL...

...är det en klar miss om man som Ronnebybo har missat att besöka den stads-historiska utställningen om Ronneby "En tämmelig kiöbstad". Även om den inte ger svar på alla frågor som man kanske har så ger den i alla fall en god vink över hur kanske allting började. Jag säger kanske för så fort som det handlar om historia finns det alltid ett litet kanske i de flesta fall. För de som inte hinner se utställningen följer ett referat över Ronnebys stadshistoria med start kring 1200-talet och fram till Ronneby blodbad.

I historieskrivningen (skriftkällor) dyker Ronneby upp första gången 1231 i kung Valdemars jordebok. Det skrivs då om Rotneby som är en del av kungens egendomar, s k kongeleven. Dessa kan liknas vid kungsgårdar och eller administrativa stödpunkter för den danska kungamakten. Just att Ronneby betecknas som kongelevet markerar att Ronneby här hade en tidig särställning och var med det särskilt betydelsefull. Ronnebys betydelsefullhet stärks också av att Silverberget i Brunnsparken är en fornborg som använts för att försvara handelsplatsen och ha kontroll över ån. Ronnebyån bedöms ha haft ett stort värde och ifrån Silverberget hade man god uppsikt över sjöfarten.

Jag skriver handelsplatsen och med det menar jag att undersökningar visar på att kring 1200-talet var Ronneby en betydelsefull handelsplats. Anledningen till framväxten av handelsstad är inte handeln med oxar (det kommer senare) utan med all säkerhet sillen. Sillen bereder plats och skapar grund för Ronneby som handelsstad. Vid de första årtiondena kring 1200-talet bestämdes Östersjö-handelns blomstringsperiod av två faktorer:

silltillgången i Öresund och tyskarnas kolonisering av Östersjöns sydkust. Silltillgången vid denna tid var ofantligt stor och saknar motstycke i vår tid. Vid nuvarande Försäkringsskassan i Ronnebys centrala delar har man funnit vid arkeologiska utgrävningar s k skålgropar, 1x2 m och 30 cm djupa, som innehållit fiskrens. Dessa skålgropar har använts till att koka fiskrens från sill och övrig fisk för att på så vis framställa olja.

För östersjöområdet är 1200-talet en blomstrandeperiod då det anläggs en mängd städer utmed kusterna. Orsaken till detta kan finnas i flera faktorer, främst den ökade fjärrhandeln med de tyska hansastäderna, men också ovannämnt sillfiske. Vid denna tid blir också Ronneby stad, den första i Blekinge. Det är troligtvis den danske kungen som grundar staden och det är ett ytterligare bevis på att den danska kronan hade ett stort intresse i området. Det första skriftliga belägget är från 1292 men det är mycket som talar för att stadsgrundandet skedde under seklets mitt.

Ronneby handelsstad hade sin hamnplats strax intill nuvarande Söderbro, dvs mitt i centrum. Hit gick båtarna med varor som sedan såldes på plats eller transporterades vidare. Likaså kom det varor norrifrån som skeppades ut vid hamnen och vidare ut i östersjöregionen. Ån var mycket viktigt i detta sammanhang och aktiviteterna på den kan möjligt också ha präglat namn på platser utmed den. Snäckebacken kan vara ett sådant exempel då namnet är gammalt och kommer sannolikt av *snäcka* som var en vikingatida/tidig-medeltida båttyp. Sålunda är det möjligt att det var alldeles nedanför Snäckebacken som vikingaskeppen lade till.

Om 1200-talet var en till största del en blomstrande period för Ronneby så kom 1300-talet att bli en allmän nedgång. En nedgång som dock inte bara drabbade Ronneby utan i stort sett hela Nordeuropa. Detta berodde på en mängd olika faktorer. Den som vi mest talar om och som skördade ohyggligt många offer är den fruktade pesten, digerdöden. Pest är den farsot människan fruktat mest. Under knappt 400 år, från 1350 till början av 1700-talet dog fler människor i pest än vad som dött i världshistoriens alla krig tillsammans.

Precis som alla medeltida städer så dominerade timmerhusen. Detta innebar naturligtvis att brandrisken var mycket stor. Ronneby förblev inte här skonade utan drabbades naturligtvis. År 1387 förnyar kung Olof privilegierna för **Rodnebye**. De tidigare papperena hade gått förlorade i en eldsvåda. Privilegierna gav klara instruktioner och reglerade stadens rättigheter och skyldigheter. Detta innebar bl.a. att staden hade egna organ för rättsskipning och förvaltning. I Ronneby skulle det finnas borgmästare och rådmän men också en byfogde som tog upp avgifter till kronan. Det var endast stadens borgare som fick bedriva handel och hantverk. Det fanns borgare som bedrev jordbruk, men de allra flesta var köpmän och/eller hantverkare.

Nu som då så var det sociala livet av stor vikt för stadens medborgare. I denna sociala sfär spelade olika brödraskap, s k gillen, en betydande roll. I Ronneby fanns Mariagillet och Knutsgillet. Dessa var ideella sammanlutningar för ömsesidigt skydd och inbördes

hjälp och oftast också ett uttryck av att Gillesbröderna tillhörde samma yrkesgrupp.

Av det medeltida Ronneby återstår idag endast en byggnad, kyrkan uppe på berget. Kyrkan som vi idag kallar Heliga Kors kyrka men som egentligen heter Sankt Laurent kyrka. Den riktiga Heliga Kors kyrka låg nämligen vid nuvarande ASG-terminal och Snickeri och Trä. Det blev en förväxling en gång då en högt uppsatt person skriftligen skulle återge kyrkornas namn för en högre instans. Så kan de gå!

Under 1400-talet skjuter Ronnebys utveckling ytterligare fart och staden börjar gå mot att bli en betydande köpstad. Grunden till detta var främst den omfattande handeln med oxar och hästar. Det mesta av dessa varor kom från småländska Varend. Vikiga exportvaror var också ved, timmer och tjära samt från skärgården torkade flundror och gäddor. Stora magasin fick tjäna som förvaringsplatser för varorna tills seglationen kom igång i april månad. Dessa varor skulle sedan exporteras vidare till handelsstäder kring Östersjön och övriga Danmark. Ronnebys köpmän hade oftast egna skutor, men det finns bevis för att även ett tyskt handelskompani fanns etablerat i staden. Det mesta av exporten utgjordes av oförädlade råvaror men det fanns dock de som sysslade med förädling. I inledningen av 1500-talet uppges det att det i Ronneby fanns hela 60 stycken garverier.

(fortsättning lär följa...)

Christian Håkansson

NOVEMBER

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	OK Älme, kortdistans		
03	Distansträning Karlsnäs 10:00 Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Tompa Britt-Marie	
04	Ungdomsträning Skogsvandrarnas lokal 18:00	Anna & Ankan	
05	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
06	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
07	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
08			
09	OK Tyr juniorcupfinal		
10	Novembersprinten		
11			
12	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
13	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
14	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00	Kent A	
15			
16			
17	KM klassisk distans		
18	Ungdomsträning Skogsvandrarnas lokal 18:00	Anna & Ankan	
19	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
20	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
21	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
22			
23	Badresa Tingsryd Träning före fest kl 10:00 Plats: eso Klubbfest i Borgmästargården Ronneby kl 19:00	Anna/Lennart	Stadshuset kl 10:00
24	Hemlängtansträning Karlsnäs 10:00 Utbildning SportIdent 13:00	Ingmar E Lennart	
25			
26	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
27	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
28	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00	Jörgen E	
29			
30			



Välkommen till FöreningsSparbanken

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Hemlängtansträning Karlsnäs 10:00 Utbildning SportIdent 13:00	Daniel Sols Lennart	
02	Ungdomsträning Skogsvandrarnas lokal 18:00	Anna & Ankan	
03	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
04	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
05	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
06			
07			
08	Hemlängtansträning Karlsnäs 10:00 Utbildning SportIdent 13:00	Anders S Lennart	
09			
10	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
11	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
12	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00	Kjell N	
13			
14	Lucia-läger Karlsnäs kl 1300-	Anders S	
15	Luciakavlen Karlsnäs 10:00 Grötfest Karlsnäs 13:00	Per S/Lennart S	
16			
17	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:10	Johan/Teres G	
18	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
19	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
20			
21			
22	Hemlängtansträning Karlsnäs 10:00	Jon	
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29	Hemlängtansträning Karlsnäs 10:00	Togge	
30			
31			

DECEMBER

Dessa två sidor är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 2/11.
För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/kalender.php>

EFTERSÖK AV FÖRSVUNNEN ÅLDRING!

Onsdagen den 30 okt. fanns 13 ROK-medlemmar på plats i Abrahamshult, (norr Eringsboda), i Småland med arbetsuppgift att söka efter en försvunnen åldring. En 88-åring hade gått bort sig två dagar tidigare. Vi i Ronneby OK fick uppdraget under natten till onsdagen, och med kort varsel (t ex Daniel Sols 7 min) så var vi en effektiv skara (yngst Magnus Saager, äldst Anders Månsson) som efter polisens direktiv genomförde eftersöket.

Polisen och räddningsledare hade under det första dygnet med många olika sökmetoder, och med stora personella resurser, på ett systematiskt sätt sökt efter den försvunne, men tyvärr utan resultat.

Våra arbetsuppgifter var tydliga och klara. Med hjälp av förstorade och färgkopierade kartor (skala 1:25 000), fick vi ett flertal mindre område som vi sökte igenom, ett i taget. Vi gick i regel två och två, och jag tillsammans med "Karlsnästomten" Lars träffade på några större levande varelser, två kanadagäss och

fyra älgar. Älgarna tittade på oss på 10 meters håll!

Två mycket stora, "Helge" och "Helga" och två små, betydligt mindre, troget intill sin mamma. Vi förstod då att vi hade hamnat i Blekinge, intill staketet till Ränthemåla gård.

Då var det dags att vända åter norr ut mot Småland.

Tyvärr hittade varken vi, eller någon annan, något spår som kunde vara till vägledning för att hitta den försvunne.

Trots detta kan vi orienterare, känna oss stolta, att vi på ett snabbt och effektivt sätt bidrog med vår insats för att försöka hitta den eftersökte.

Polisen spar ingen möda för att hitta den försvunne. (Detta gäller speciellt när det gäller ett barn eller en åldring). Men i dag, torsdag, tre dygn efter försvinnandet, är han fortfarande mystiskt borta!

Rune Bengtsson

PRISTAGARE NATURPASSET 2002

Under sommaren har klubben haft naturpasskontroller utsatta i terrängen runt Karlsnäs.

En liten trogen skara, i första hand medlemmar i klubben, har sett det som en utmaning att dels komma ut i skogen, och dels vara med om utlottning av något pris.

ROK-bladet tar tillfället i akt att gratulera följande pristagare:

Gunnar Karlsson,	presentkort 100kr,	K-marknaden
Agneta Pettersson	presentkort 50kr	K-marknaden



KARLSNÄSPROJEKTET



Vi har varit igång med Karlsnäsprojektet en dryg månad. En hel del har hänt som projektgruppen härmed vill redovisa. Två idéträffar med stora gruppen har hållits och tre projektträffar i Ronneby OK:s grupp är avverkade. Vi har även erhållit medel av Svenska ESF-rådet genom Växtkraft

Mål 3, ur Europeiska socialfonden. 50000 kronor har beviljats för denna analys av verksamheten vid Karlsnäs. Medel att använda vid studiebesök, viss utbildning, kostnader i samband med idéträffarna, om någon fackperson behöver användas under projekttiden m m. Rådet förväntar sig att Ronneby OK står för en kostnad av 10000 kronor. Där kan vi tillgodoräkna oss en del insatser som görs av klubbmedlemmarna. Ett speciellt projekt-konto upprättas i klubben.

Vårt arbets sätt innebär att olika intressenter till Karlsnäs har kallats i den sk Idégruppen. Sista fredagen i varje månad hålls möte med gruppen. De två fredagarna hittills vi haft på Karlsnäs har ett 15-tal med naturidrott-hälso aspekter varit samlade, tillsammans med klubbens projektgrupp. Däremellan har klubbens projektgrupp varit samlad 3-4 ggr pr månad. Avsikten med analysen är att ta reda på vad de som tänkbart kan an-

vända Karlsnäsgården, är intresserade av. Därmed hoppas vi få ett bättre beslutsunderlag för hur verksamheten vid Karlsnäs skall lösas. Vi får också en bild av om det är möjligt för Ronneby OK att ro i land den verksamhet som kan bli tänkbar. En viktig medarbetare är Kommunen som äger anläggningen.

Projektidé: Med Karlsnäsprojektet vill vi utveckla de möjligheter som finns i naturen kring Karlsnäs på ett målinriktat sätt, satsa på friluftsliv, friskvård, motionsaktiviteter och naturnära idrotter som orientering och skidåkning. Medverka till förbättrad hälsa för kommuninnevanarna.

Projektet är upplagt med en *idégivningsfas* som tillkommer vid de större idéträffarna och olika kontakter. Inkomna idéer och förslag bearbetas i en *värderingsfas* där inkomna förslag undersöks och även ekonomiskt diskuteras. Projektet skall slutligen utmynna i en *handlingsplan* kring de åtgärder och den verksamhet som är önskvärd.

Vi har en klar strävan i projektet att idégruppen utökas när intressanta grepp för projektet uppdagas. Du som har tillgång till nätet kan följa projektet kontinuerligt. På ROK:s hemsida www.rok.nu där man går in under ÖVRIGT, Karlsnäsprojektet.

Vad har då framkommit hittills?

Jo ett klart uttalat intresse finns för *dagkonferenser* med tillgång på god mat och vissa avstressande aktiviteter i naturen.

Arbetsförmedlingen, länshälsan, Friskvården Landstinget, Blekinge Flygflottilj, Previa m.fl. uttalar ett behov av anläggningar för

dagkonferenser. Inte minst med tanke på att Tingsgården i Bräkne-Hoby har lagts ned.

Betr. mat har olika cateringfirmor kontaktats och testas redan vid fredagsträffarna.

En annan stor fråga är *omklädningsrum* och *toaletter* som är alldeles för små och otidsenliga. Här fanns en gång i tiden förslag på ett nybygge som skulle inrymma omklädnings, dusch och även någon form av testrum. Byggnaden skulle placeras till höger om huvudentrén. Diskussioner förs med kommunen i frågan.

Ett centrum för naturnära idrotter som orientering och skidåkning ingår i projekt-målet. Därför har synpunkter inhämtats från skidkommittén betr våra spår.

Här finns förslag på väsentlig förbättring av befintliga spår på Karlsnäs. Bl a en fristilsrullskidbana, med slitlager av stenmjöl. Asfalt och elljus på nämnda bana skulle höja kvalitén och attraktionsvärdet. Vidare föreslog kommittén konstsnö på sista delen av elljusspåret in mot Karlsnäs. Snökanon är i så fall aktuellt. Man föreslog även förbättring av tipsspåret och en vandringsled som ansluter till Blekingeleden.

För orienteringsdelen har en speciell *kartgrupp* bildats för att se över kartbeståndet tillsammans med Kenneth Kajsauntti. Den terräng vi har nära Karlsnäs har valts för större arrangemang som SM-2000, Göteborgs OF konfirmationsläger i 4 år, stora tävlingar m m.

Vi ska sträva efter att vara ett centrum för orientering i Blekinge när det gäller Träningsläger, olika utbildningar och inte minst för de elitungdomar vi har i länet.

Ronneby Kommun har uppmärksamats på frågan.

Bengt Ignell som är både klubbmedlem och representerar Naturfrågorna i idé-gruppen föreslår att *Naturstig* bör utvecklas i området

runt Karlsnäs. Guidning borde ordnas vid en del tillfällen. Bengt var intresserad att medverka till detta .

Även *naturstig* med *skogslekplats* för barn är viktigt föreslog Therese Lilja.

Färgmarkering av spår på kartor och övrig information bör åtgärdas enl Bengt. Ett större skärmskydd bör anläggas på den sk ängen, norr om Karlsnäs. Inte minst med tanke på skolklasser m m. Ett annat djärvt förslag var skridskoplats nedanför fotbollsplanen. En *fri-luftskyrka* borde man ha tankar på. Ett bra exempel finns i Asa, vid Lammhult.

Kenneth Karlsson Fritid Kommunen, menade att det var viktigt att Karlsnäs var tillgängligt för vardagsmotion. Omklädningsrummen är därför en viktig fråga att lösa. Sommarläger för ungdom är en annan viktig verksamhet. Bra med ett utbud av färdiga aktiviteter.

Önskemål har även framkommit på någon typ av *aktivetsbana* som kan användas för de som arrangerar personalkonferenser m m. Det kan även lösas så att aktivitetsmaterial finns att tillgå, som var och en kan använda vid behov.

Naturligtvis skall naturnära aktiviteter prioriteras högt. Orienteringsbanor, Kanoting, Naturstig, Torpvandring (bygger på onsdagsgruppens revidering), är något av det som kan tänkas. Lars Martinsson funderar vidare på detta.

Kenneth Ivarsson Blekinge Flygflottilj menar att Karlsnäs är perfekt för teambuildning för F17 och andra. Träningshelger för olika idrotter (även boll, ishockey m m) är tänkbart. För 2003 planerar F17 att använda Karlsnäs vid följande tillfällen:

- Ve 15 landslagsläger för OL-skyttelandslaget
- Ve 20 ett nationsträningläger inför MNM i flygfemkamp
- OL+grillkväll MNM flygfemkamp ve 21

- Friskvårdsdag för personalen 4-500 pers ve 24
- Träningsläger för engelska militärlandslaget i anslutn till FM i budkavle ve35

Även Rolf Trulsson Blekinge IF var inne på linjen att SDF:en kunde lägga en del verksamhet till Karlsnäs. Kanske speciellt bra om man har utländskt besök, med de aktiviteter som finns i omgivningen. Rolf menade att tävlingskanoting och bågskytte kunde utövas på Karlsnäs.

Stefan Persson NBV Studieförbund, menar att livshälsa är så viktigt och där menar Stefan att Friskvård/Hälsa utbildningar i företag kommer NBV att jobba med framöver.

En annan viktig verksamhet vid Karlsnäs är *Kanoting*. Lennart Peter som jobbar med detta menade att det vid Karlsnäs borde finnas en kanotcentral med serviceplats (gärna bemannad), förråd för paddlar, västar m m. En karta över Ronnebyån som lättare kan läsas, där Karlsnäs finns med bör tas fram.

Vägvisningen till Karlsnäs bör förbättras, utifrån väg 30 och E22. Toaletter som är tillgängliga dygnet runt saknas. Enl Bengt Ignell bör ängen norr om Karlsnäs iordningställas som rastplats för de som kommer norrifrån via kanot. Toalettfrågan är ett måste att lösa.

Marknadsföring av projektet

Vi har haft pressinformation på Karlsnäs 2002-10-09.

Politiker har informerats enl följande:

Per E; Socialdemokraterna, Moderaterna, Vänsterpartiet, Folkpartiet och Ronnebypartiet.

Göran F; Miljöpartiet, centerpartiet, Kristdemokraterna och Margareta Yngvesson.

Barbro, Per och Göran; Kommunens tjänstemän på Byggnadskontoret, Fritidskontoret,

Jan-Anders Palmqvist Lennart Svensson
Kommunkansliet och Näringslivschefen
Ronny Johannesson.

Ronneby OK:s Projektgrupp: Barbro Engkvist, Per Engkvist, Lars Martinsson, Therese Lilja och Göran Folkesson.

Skulle vara roligt om *Du klubbmedlem* hörde av Dig till någon i gruppen med förslag idéer kring Karlsnäs. Kom gärna på våra projektträffar som hålls på Karlsnäs: 25/11, 4/12, 7/1 2003, 21/1, 4/2 och 18/2 i samtliga fall kl 18:00.

Välkomna!

Göran Folkesson

VERKSAMHETSKVÄLL MED RONNEBY OK

**Måndagen den 25 november
kl 18:00 på Karlsnäs**

Med de synpunkter som framkommit den 7/11 på allmänna mötet, skall vi fortsätta att diskutera verksamhet och funktionärsbemanning inför 2003. Vi kommer naturligtvis att ge ytterligare en bild av Karlsnäsprojektet, under kvällen.

Välkomna!

Agneta, Sarah, Björn, Barbro, Göran

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Vi har redan haft vinterns (höstens) första snöfall. Det föll ca 15 cm snö över Karlsnäs som orsakade massor med nedtyngda och brusta träd över spåren, vilket medför extra arbete för oss. Skidorna hann vi dock prova rekordtidigt (19 okt). Det blev några 10-tals kms åkning under två dagar. Oktober har också varit en livlig månad vad gäller rullskidtävlingar. ROK har representerats i hela fem st, varvid mycket goda resultat har uppnåtts.

Emmaljunga rullskidtävling

Här deltog Tommy Hammar, som åkte in på en fin 2:a plats i Klass H 60 med tiden 1.20.11 på den 28 km långa banan.

OK Orion, Blekinge Rull-Ski-Cup

Resultat 20km

H 21	2. Stefan Karlsson	53.02
H 40	4. Stellan Sund	55.41
H 60	2. Tommy Hammar.....	55.36
	3. Dan Robertsson	64.48
Vasaloppskl.	2. Håkan Losbrant	70.57
	3. Anders Månsson	74.10

Åsracet rullskidtävling

Detta är en krävande tävling uppför Hallandsåsen med en stigning på 150 m. Här hade ROK två deltagare som kämpade tappert uppför backarna i en mycket elitbetonad konkurrens.

Resultat 12km

H 21	4. Stefan Karlsson	37.56
H 60	2. Tommy Hammar	42.12

Gränums IF, Blekinge Rull-Ski-Cup

ROK hade tre åkare med som hävdade sig väl bland flera välmeriterade åkare. Stefan Karlsson svarade för ett kanonlopp endast slagen med någon sekund i en spurtstrid med åkare näst intill Sverigeeliten.

Resultat

21 km H21	1 Ronny Ferhm Östanå SK	52.08
	2. Mikael Johansson Brittorp ...	52.09
	3. Stefan Karlsson ROK	52.10
H 40	5. Stellan Sund ROK	61.18
H 60	3. Tommy Hammar	61.11

Boaltsrullen

Detta är ett lopp över 16 km där tävlingsklasserna åker fri stil Tommy Hammar åkte in på en fin 2:a plats i H 60 med tiden 39:40.

Vasaloppet 2003

Vasaloppet är fulltecknat. I övrigt gäller följande för arrangemangen under vasaloppveckan vad gäller tider och kostnader.

Anmälan före 31 dec, Efteranmälan

Kortvasan, Oxberg-Mora	21/2	30 km	410:-	500:-
Tjejvasan, motion	22/2	30 km	705:-	810:-
Tejvasan, tävlingskl	22/2	30 km	825:-	990:-
Öppet spår, söndag	23/2	90 km	795:-	1000:-
Öppet spår, måndag	24/2	90 km	720:-	850:-
Halvvasan,	25/2	45 km	670:-	800:-
Skejtvasan inkl licens 21+	28/2	30 km	620:-	720:-
Skejtvasan " " 17-20	28/2	30 km	270:-	370:-
Skejtvasan motion 16-20	28/2	30 km	150:-	250:-
Skejtvasan motion 21-	38/2	30 km	500:-	600:-

Blekinge Skidförbunds årsmöte

Årsmöte som ägde rum på Karlsnäsgrården var mycket välbesökt. ROK:are invaldes på flera poster i förbundet.

Styrelsen: Tommy Hammar

Längdkommitten: Håkan Losbrant

Valnämnden: Bennie Torstensson

Revisor: Anders Månsson

Vinterns tävlingsprogram

Vinterns program presenteras i ROK-bladdets decembernummer med förhoppning att det kan genomföras till alla delar.

Blekinge Skidförbunds längdläger

Lägret som i första hand är avsett för ungdomar 15-25 år äger rum i Harsa i norra Hälsingland. Blekinge Skidförbund och ROK subv stödjer delen av kostnaderna för ungdom- Kontakta Tommy tfn 0457-451325.

FRIIDROTT

Brunnsjoggen

6 löpare har representerat ROK i Brunnsjoggen.

Resultat

7 300 m	M o K	12. Kjell Månsson.....	31.37
		40. Sven-Åke Lindström	37.23
		47. Sofie Saager	39.07
11 700 m	M	2. Daniel Lavén	42.28
3 300 m	M	1. Anders Månsson	ca 16.50
		3. Harry Elmquist	

Aktuella tävlingar

Jämjömaran 21 och 10,5 km

Dag: Sönd 9 nov.

Arrangör: Team Blekinge IF

Anmälan. Fram till tävlingsdagen

Skinkloppet 12

Dag: Söndag 1 december

Arrangör: Gränums IF

Anmälan: Senast 28 dec.

Sylvesterloppet 10,5 km

Dag: Tisdag 31 dec (Nyårsafton)

Arrangör: UF Contact

Plats: Olofström

Anmälan: Senast 10 dec.

Tävlingsanmälare: Tommy Hammar tfn

0457-451325

Träningsstider

Tisdagar: Fredriksbergsskolan

kl 18:00 Löpträning

kl 19:00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs

kl 18:00 Löpning/skidgång

Söndagar: Karlsnäs kl 09:45

samling kl 09:30

Löpning/Rullskidor

Annons

Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag den 21 november kl 19:30.

Kontakta Tommy Hammar tel 0457-451 325 så hjälper han Dig med anmälan.



ROK- BLADET



E-post: rokbladet@swipnet.se

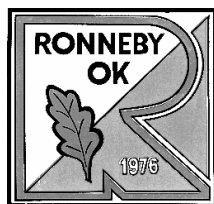
Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 28 november**. Var god respektera detta datum!

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.

Tryck: Psilanders Grafiska, Karlskrona



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

Adress: Ronneby OK
Box 44,
372 21 Ronneby

Postgiro: 24 41 86 - 3

Bankgiro: 274 - 6964

Bankkontonummer: 7358 21 39026

Organisationsnr: 835600-2173

Föreningsnummer: 3390

Klubbkod Vasaloppet: 11140

Bingolottsnummer: 129-084

Klubbgård: Karlsnäsgråden
Telefon: 0457-460 016
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

Medlemsavgifter 2002: Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 400 kr,
Stödmedlem 150 kr

ROK på Internet: <http://www.rok.nu> E-post: rok@rok.nu

Månadens Ros



Månadens Ros tillfaller **Lasse Martinsson** alias Balla Balder för att han är en riktig klubbkämpe som i det tysta sliter och fixar för klubben. En medlem som tar tag i saker och ting utan att någon behöver be honom. För många medlemmar är han en riktig idol och (rock)kung!

STYRELSE 2002

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12	Hallabro	0457-451 326
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10	Br. Hoby	0457-804 04
Kassör	Maria Passby	Ö. Brunnsvägen 59	372 36	Ronneby	0457-107 15
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Bräknebodav 1644	376 93	Svängsta	0454-322949
Träning & Tävl.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Ungdom	Anna Ericsson	Lindblomsvägen 87	372 33	Ronneby	0457-669 68
Skid & friidrott Karlsnäs	Sven-Åke Lindström vakant	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Ledaransvarig	Agneta Petersson	Västragårdsväg. 20	372 74	Ronneby	0457-313 37

Några andra funktionärer under 2002

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949
Lotteriansvarig	Sven-Å Lindström	0457-152 90
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11
	Lennart Persson	0457-314 08
Märkesombud	vakant	
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0454-322949
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66