

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

**ROK:s ungdomar kämpade i Daladubbeln!
(se sidan 5)**



Kristina Aspvall och Susanne DeBourg på upploppet. Foto: Bengt Aspvall.

Tid för återhämtning, återuppbyggnad och nya utmaningar!

Lina Nero är uttagen till juniorlandsgruppen inför 2004. Den 21-23 november är hon kallad till stor landslags-sammandragning på Bosön. Lycka till, Lina!

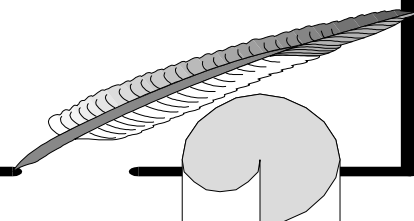
Orienteringstävlingarna tar paus men hur är det med skidåkarna? Hinner de ta en kort paus medan de vallar de "riktiga skidorna"?

En skidåkare som tränat armarna intensivt en vecka är Dan Robertsson. Han har målat om salarna på övervåningen. Tack Dan! Vi inviger med "Grötfesten".

På 25-mannatävlingen hade Ronneby OK för första gången två lag! Stort tack till Mats Harrysson Arkimedes samt till Lars Martinsson som rattade bussen.

Det händer mycket i Ronneby OK. Du hänger väl med! I kalendern hittar Du all planerad verksamhet. Ett stort "smörgåsbord", det är bara att hugga i och ta för sig av alla dessa klubb-samlingar. Det är här vi sporrar varandra, både ledare och aktiva.

Barbro



Klubbfest

*Lördagen den 22 november kl 19.00 i
Borgmästargården*

*2-rätters middag inkl öl/vatten
Kaffe och kaka.*

Kostnad 150 kronor

*Vill man ha vin/starköl till maten tillkommer
kostnad för det.*

Förlustelser i form av lekar och dans.

*Anmälan senast måndag 17 november
till Barbro Engkvist 0455-494 12, 0709-722 058
e-post: barbroengkvist@telia.com
Anmälningslista finns också på Karlsnäs och på hemsidan*

Hjärtligt välkomna!

SMÅLANDSKAVLEN

20031025-26

STR	BANL	LAG 1	tid	vx	efter	Km.tid
1	9,0 km NATT	Ingemar Ericsson	70,33	90	10,35	7,50
2	9,0 km NATT	Torgny Lindström	67,07	68	21,18	7,27
3	5,9 km DAG	Oskar Håkansson	44,08	64	24,48	7,29
4	9,1 km DAG	Jon Engkvist	68,19	59	33,45	7,30
5	11,9 km DAG	Gustav Näsman	99,42	75	58,08	8,23

STR	BANL	LAG 2	tid	vx	efter	Km.tid
1	9,0 km NATT	Daniel Sols	79?			?
2	9,0 km NATT					
3	5,9 km DAG					
4	9,1 km DAG					
5	11,9 km DAG					

STR	BANL	LAG 1	tid	vx	efter	Km.tid
1	5,7 km NATT	Sarah Olofsson	61,53	48	12,35	10,51
2	3,4 km DAG	Frida Nero	31,13	39	16,55	9,11
3	4,5 km DAG	Anna Gornicka-Antonowich	37,30	28	19,30	8,20
4	7,5 km DAG	Barbara Bazcek-M	70,45	34	32,11	9,26

STR	BANL	LAG 1	tid	vx	efter	Km.tid
1	5,7 km NATT	Ann-Christine Nero	77,17	98	27,59	13,34
2	3,4 km DAG	Anna Nordmark	38,08	97	39,14	11,13
3	4,5 km DAG	Susanne DeBourg	72,20	105	77,39	16,04
4	7,5 km DAG	Teres Gustavsson	77,25	90	96,00	10,19

Torgny Lindström

PRISTAGARE NATURPASSET 2003

Under sommarhalvåret har Brunnsskogen varit ett attraktivt område för bl a Naturpassbesökare.

Vid dragningen hade 42 stycken kontrollkort kommit in, och bland namnen på korten kan man finna en fin blandning av deltagare, dels "gamla" erfarna motionsorienterare, men även en hel del "nytt" folk.

Självklart återkommer Ronneby OK med en ny uppsättning av naturpasskontroller år 2004. Men nu tar ROK-bladet tillfället i akt och gratulerar följande pristagare:

Sven Åke Lindström	Ronneby	Presentkort 100 kr	K-marknad
Christina Båth	Listerby	Presentkort 50 kr	K-marknad
Bennie Torstensson	Ronneby	Presentkort 50 kr	K-marknad
Cornelia Fransson	Ronneby	Presentkort 50 kr	K-marknad
Sara Reinodt	Johanneshus	Presentkort 50 kr	K-marknad

UNGDOMSSIDAN

Träningar

Nu när kvällarna börjar bli mörka och kalla flyttar vi vår ungdomsverksamhet inomhus. Vi vill gärna fortsätta att träffa er fastän vi inte kan vara ute och träna på samma sätt som under våren och hösten. Knatteknatet gör dock uppehåll under vintern och återkommer till våren.

För nybörjarna och de yngre erbjuds ficklampsorientering. Det är en jättekul variant av orientering som var väldigt populär bland våra yngre förra vintern. Eftersom vi är ute och springer i mörkret är det bra om ni kommer ihåg att ta med er både reflexer och ficklampa.

Upplägget är som tidigare nattorientering med ficklampa och kartövningar. Är det så att det kanske är allt för kallt någon kväll så har vi teknikträning inomhus. Det viktiga är att vi har roligt tillsammans och lär oss orientering. Förresten, ni vet väl det att det inte finns något dåligt väder...

För de äldre ungdomarna i fortsättningsgruppen kommer det att finnas möjlighet till löpträning och vid vissa tillfällen nattorientering.

Vi samlas på den lilla parkeringsplats som finns **bakom** Ronneby Idrottshall. Vi kommer att träffas varannan måndag under vintern (med undantag vid jul): 3/11, 17/11, 1/12, 15/12, 12/1, 26/1, 9/2, 23/2, 8/3 och 22/3. Samling kl 18.00 och vi håller på till ca 19.30.

Ta med er kläder för att kunna vara ute, och glöm inte ficklampa och reflex (även till mamma och pappa såklart!).

Tävlingar

Seger i Vittuskavlen!

Flera av våra ungdomar var i Falun och sprang Dala-Dubbeln samma helg som Vittus arrangerade Vittuskavlen i Karlskrona. Vi hade ett ungdomslag med i inskolningsklassen. Björn E, Per E, Olof H och Fredrik H tog en klar seger. Ett stort GRATTIS till er killar!

ETT BRONS OCH ETT GULD TILL LUKAS PÅ SKOL-SM!!

Helgen den 27-28 september gick Skol-SM i Partille strax utanför Göteborg.

Tyvärr slog förkylningarna till hos våra ungdomar så några fick stanna hemma i sängen. Men några begav sig iväg för att delta på SM där man tävlar för sin skola. Gustav P, Lukas P, Susanne D, Kristina A och Olof N deltog av våra ungdomar. På lördagen tävlades det i sprint-distans. Här var klassindelningen grund- och gymnasieklass. Korta banor med många vägval gjorde att koncentration gällde till 100 %. Redan här slog Lukas till och tog en bronsmedalj trots att klassen även bestod av äldre killar.

Söndagens tävling gick över klassisk distans i tuff, kuperad vildmarksterräng utan några stigar. Våra ungdomar gjorde bra resultat med Olof N på en fin 9:e plats i klassen H15! I mycket hård konkurrens i klassen H14 slog Lukas till med ett kanonlopp och ingen kunde matcha hans tid som gav honom gluldmedaljen. Grattis säger vi till Lukas och Olof!

Handledare sökes

Har du möjlighet att ställa upp som handledare så är du hjärtligt välkommen att hjälpa till på dessa måndagar.

LÄGER

Lucialäger 6-7 december

Du missar väl inte vårt vinterläger på Karlsnäsgrården? Helgen den 6-7 december är alla barn och ungdomar välkomna till Ronneby OK's vinterläger. Då kommer vi att ha det roligt tillsammans med orientering och bus. På söndagen kan alla som vill vara med på Luciakavlen, som är en orienteringsstafett som alla kan vara med på. Visst hade det varit häftigt att få springa i samma lag som Lukas,

ni vet han som vann Skol-SM?! På Luciakavlen kan alla springa; nybörjare och elit, förälder eller jultomte! Efter Luciakavlen är det grötfest för alla medlemmar och lägret avslutas med ett luciatåg som ungdomarna på vinterlägret har övat in.

Men kan du inte vara med på lägret så är du naturligtvis välkommen till att vara med på grötfesten och luciatåget ändå.

Ungdomskommittén

DALADUBBELN 2003

Helgen v.42 gick ungdomstävlingen Daladubbeln 2003 av stapeln. I år var TC på Lugnets skidstadion i Falun. Drygt 1800 ungdomar deltog. Ifrån Ronneby OK tävlade Gustav, Lukas, Susanne, Marie, Margrete, Veronika och jag (Kristina). Anne och Bengt var med som ledare. Vi åkte buss tillsammans med 35 andra ungdomar och 5 ledare från Orion, Vilse, Dacke, Vittus, Skogsfalken och Stigmännen. Efter 10 timmar i buss var vi framme och sov på Scandic hotell.

Lördagens tävling var 2-mannabudkavle. Bäst från Blekinge var Margrete och Johanna Erlandsson (Stigmännen) som kom på en fin 6:e plats i D10. På lördagskvällen åt vi en sportbuffé på hotellet som bestod av pasta, kassler och grönsaker. Söndagens orientering var betydligt jobbigare. Då var det långdistans patrull-ol (samma par som på lördagen). Backar fanns det gott om konstaterade vi. Bästa resultatet på söndagen hade Johan Olausson (Orion) och Dennis Hansson (Skogsfalken) som kom på en 10:e plats i H16. Sammanlagt var Margrete och Johanna bäst ifrån Blekinge. De slutade på en 6:e plats i D10.

Det var en kall helg, minusgrader när vi sprang på söndagen. Men det snöade i alla

fall inte vilket det gjorde när vi kom till Blekingegränsen på kvällen. Det var jättekul att kunna göra en sådan här resa tillsammans med andra klubbar i Blekinge. Jag tror att det är många som vill vara med även nästa år (16-17 oktober). Då har Daladubbeln 25 årsjubileum. Kanske blir vi ännu fler!?

Kristina Aspvall



Margrete Aspvall och Johanna Erlandsson (Stigmännen). Foto: Bengt Aspvall.

25-MANNA 2003

Lag 1

sträcka	banl	namn	km-tid	sträckt看	efter	plac	
1	7,4 km BLÅ	Christian Håkansson	4,59	36,37	3 min	64	Alla
2	7,4 km BLÅ	Johan Håkansson	4,40	34,16	3 min	35	Alla
3	4,2 km RÖD	Lina Nero	5,54	24,43	3 min	26	Damer
		Frida Nero	6,07	25,34			
		Sarah Olofsson	5,52	24,33			
		Teres Gustavsson	6,14	26,07			
4	2,8 km VIT	Marie Madsen	6,30	18,17	6 min	34	Ē D19-39 H15-54
		Rune Bengtsson	6,29	18,15			
		Ann-Christine Nero	5,18	14,55			
		Lena Henriksson	6,16	17,38			
5	7,4 km BLÅ	Thomas Johannesson	5,05	37,25	10 min	41	Alla
		Ingemar Ericsson	4,52	35,46			
		Gustav Näsman	5,46	42,24			
		Torgny Lindström	5,11	38,04			
6	4,0 km RÖD	Jörgen Nilsson	5,36	22,08	13 min	41	Ē H17-39
		Sven Giselsson	6,23	25,11			
		Peter Henriksson	5,36	22,06			
		Håkan Forsman	5,50	23,02			
7	4,6 km RÖD	Gustav Petersson	6,13	28,36	16 min	39	Alla
		Kjell Nero	6,03	27,47			
		Daniel Sols	6,20	29,04			
		Anders Smedenmark	5,26	24,59			
23 RAK	3,9 km ORANGE	Lukas Petersson	5,38	21,47	18 min	38	Ē D19-34, H15-49
24 RAK	4,8 km BLÅ	Barbara Baczek-M	5,42	27,18	17 min	36	Damer
25 RAK	9,4 km BLÅ	Oskar Håkansson	5,25	50,54	22 min	38	Alla



i Ronneby - din bästa affär

Lag 2

sträcka	banl	namn	km-tid	sträcktid	efter	plac	
1	7,4 km BLÅ	Ted Gustavsson	5,47	42,31	9 min	246	Alla
2	7,4 km BLÅ	Stefan Jönsson	6,07	44,56	20 min	256	Alla
3	4,2 km RÖD	Anna Nordmark	7,31	31,29	30 min	259	Damer
		Åsa Nilsson	7,30	31,23			
		Sofie Saager	7,33	31,34			
		Susanne DeBourg	8,46	36,41			
4	2,8 km VIT	Veronica Aspvall	6,33	18,27	33 min	251	Ej D19-39 H15-54
		Kristina Aspvall	6,32	18,23			
		Göte Nilsson	7,00	19,43			
		Jon Nilsson	6,20	17,51			
5	7,4 km BLÅ	Urban Båth	7,11	52,46	43 min	234	Alla
		Erik Heinemark	6,20	46,36			
		Daniel Smedenmark	6,17	46,13			
		Jonas Halai	5,52	43,05			
6	4,0 km RÖD	Thomas Andersson	8,08	32,09	52 min	221	Ej H17-39
		Lars Saager	7,53	31,09			
		Lina Lilja	6,29	25,35			
		Lars Martinsson	7,19	28,54			
7	4,6 km RÖD	Roland Edvinsson	6,43	30,50	60 min	210	Alla
		Stefan Näsman	6,43	30,50			
		Ulf Svahn	6,32	30,01			
		Olof Nilsson	6,28	29,45			
23 RAK	3,9 km ORANGE	Björn Gustavsson	8,18	32,07	72 min	204	Ej D19-34, H15-49
24 RAK	4,8 km BLÅ	Åsa Linnarsjö	8,15	39,31	84 min	202	Damer
25 RAK	9,4 km BLÅ	Morgan Olausson	7,01	65,49	104 min	206	Alla

Torgny Lindström

VITUSKAVELN 2003

söndagen den 18 oktober

H21				LAG 1			VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	5,2	km	dag	6,47	Erik Heinemark	10	35,14	6,54	
2	5,2	km	dag	6,08	Thomas Johannesson	8	31,51	8,57	
3	5,2	km	dag	6,02	Torgny Lindström	5	31,24	13,06	

D21				LAG 1			VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER	
1	4,1	km	dag	7,19	Sarah Olofsson	2	30,00	2,39	
2	4,1	km	dag	8,57	Ann-Christine Nero	3	36,42	7,27	
3	4,1	km	dag	9,23	Linn/Orion	5	38,28	19,58	

Torgny Lindström

NOVEMBER

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 1/11. För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök <http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	OK Älme Avresa: 08:00 OK Älme		
02	Hemlängtansträning från Hulta, saml Karlsnäs 09:30 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Sydsvenska 2-milen	Tompa Skidkommittén	
03	Styrketräning, gym 17:30 Ungdomsträning kl 18.00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna/Ankan	
04	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
05	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
06	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Per E	
07			
08			
09	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Novembersprinten Jättemilen	Skidkommittén	
10	Studiecirkel ungdomar 18 00	Togge	
11	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
12	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
13	Löpträning med lampa, Karlsnäs 18:00	Jörgen E	
14			
15			
16	Hemlängtansträning från Ekenäs, saml Karlsnäs 09:30 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Ingemar Skidkommittén	
17	Styrketräning, gym 17:30 Ungdomsträning kl 18.00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna/Ankan	
18	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
19	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
20	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00	Per E	
21			
22	KM klassiskt Årsfest	Arrangemangskommittén	
23	Hemlängtansträning från Edestad, saml Karlsnäs 09:30 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Jon E Skidkommittén	
24	Studiecirkel ungdomar 18 00	Togge	
25	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
26	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Styrelsemöte 18:00		
27	Löpträning med lampa, Karlsnäs 18:00	Kjell N	
28			
29			
30	Hemlängtansträning från Tararp, saml Karlsnäs 09:30 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Jörgen N Skidkommittén	

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Styrketräning, gym 17:30 Ungdomsträning kl 18.00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna/Ankan	
02	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
03	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
04	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Per E	
05			
06	Lucialäger på Karlsnäs	Stefan N & Smedenmarks	
07	Luciakavlen på Karlsnäs Luciakavlen Karlsnäs 10:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Grötfest med lucia 13:00	Stefan N & Smedenmarks Per S	
08	Studiecirkel ungdomar 18 00	Togge	
09	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
10	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
11	Löpträning med lampa, Karlsnäs 18:00	Jörgen E	
12			
13			
14	Hemlängtansträning från Mölleryd, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Togge	
15	Styrketräning, gym 17:30 Ungdomsträning kl 18.00. Samling bakom Idrottshallen. OBS! Glöm inte ficklampan.	Anna/Ankan	
16	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
17	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
18	Karlsnäs-cupen, Karlsnäs 18:00	Per E	
19			
20			
21	Hemlängtansträning från Kartaby, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Oskar H	
22	Styrketräning, gym 17:30		
23	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
24			
25			
26			
27			
28	Hemlängtansträning från Hillerslätt, saml Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Chrille H	
29	Styrketräning, gym 17:30		
30	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
31			

DECEMBER



SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Det märks att vintern är i antågande. Under oktober har vi haft minusgrader under ett flertal nätter. Vi har gott hopp om en extra lång skissäsong med kyla och mycket snö. Spåren är väl preparerade och inbjudande inför vinterns första snöfall.

Rullskidornas omfattande tävlingssäsong har avslutats. Mästare har korats i Blekinge rullskidcup och DM-cupen.

Vasaloppet 2004

Vasaloppet är fulltecknat. Vad som gäller för övriga lopp under Vasaloppsveckan framgår av ROK-bladet för oktober (nr 10).

Hittills anmälda ROK:are

Vasaloppet

Stefan Karlsson	Tobias Böth
Stefan Ulmestål	Bo-Gunnar Olsson
Gunnar Elm	
Håkan Losbrant	Öppet spår
Pierre Ruber	Tommy Hammar
Stellan Sund	
Oskar Strindhagen	Kortvasan
David Allen	Anders Månsson

Upptaktsträffen

Årets upptaktsträff inför vintersäsongen blev mycket välbesökt. Tommy Hammar informerade om den omfattande rullskidverksamhet, som för närvarande förekommer i klubben och om den kommande vinterns aktiviteter.

Prisutdelningen från årets DM-och KM-tävlingar på skidor och på rullskidor samt i terränglöpning och 3-kampen förekom. Deltagarna i SM rullskidor Ingemar Eriksson och Tommy Hammar, svensk mästare i klass H60, hyllades liksom Lukas Petterson, som vunnit skol-SM i orientering. Pristagarna firades med kaffe och tårta.

Blekinge Skidförbunds årsmöte

Årsmötet ägde som vanligt rum på Karlsnäsgården under stort deltagarantal.

I styrelsen omvaldes Tommy Hammar ROK. I längdkommitten omvaldes Håkan Losbrant ROK och till ny ordförande i denna kommitte valdes Bo-Gunnar Olsson ROK.

Till revisor omvaldes Anders Månsson ROK.

Blekinge Skidförbunds träningsläger

Blekinge Skidförbund anordnar vid årsskiftet sitt traditionella längdskidlager i Harsa i norra Hälsingland. Lägre är i första hand för ungdomar 15–25 år. I mån av plats fylls det på med äldre intresserade.

Tid: Avresa tisdag 1 jan 2004 (nyårsdagen). Hemkomst tisdag 6 jan 2004 (trettond).

Logi: 4 st 6-bäddstugor, 24 platser.

Kostnad: För ungdom helpension inkl resa 1200–1300 kronor. Äldre betalar dubbla priset. Ronneby OK subventionerar de yngres kostnader med hälften, varför dessa kostnader stannar vid 600–700 kronor.

Anmälan: Senast 1 december 2003 till Tommy Hammar tel 0457-451325.

Emmaljunga-Rullen

Detta är ett rullskidlopp över 28 km. i klassisk teknik där ROK hade 3 deltagare.

Resultat

28 km

Klass H21	6. Ingemar Eriksson.....	68.58.1
H60	2. Tommy Hammar	76.17.7
	4. Torsten Svensson	84.52.5

Boalts-Rullen

Ett rullskidlopp i fri teknik över 16 km. där våra två åkare skötte sig utmärkt med en seger och en tredjeplats.

Resultat 16 km

Klass H21	1. Ingemar Eriksson	32.00
H60	3. Tommy Hammar	37.41

Åsracet

En krävande rullskidtävling uppför Hallandsåsen i klassisk teknik över 12,5 km. Här ställde ROK upp med 2 man, som klarade de sista kilometerns 150-m:s stigning med glans.

Resultat 12,5 km

Klass H21	4. Stefan Karlsson	32.14
H60	2. Tommy Hammar	36.45

Bulltoftaloppet

Bulltoftaloppet i Malmö mäter 20 km och går i klassisk teknik. Här presterade som vanligt våra åkare goda resultat med framskjutna placeringar.

Resultat 20 km

Klass H21	3. Ingemar Eriksson	51.01
	4. Stefan Karlsson	52.54
H60	2. Tommy Hammar	56.27

Dacke Rullmara

Loppet mäter 35 km i tävlingsklasserna. Dessutom finns en Vasaloppsklass som mäter 17,5 km. Här deltog 5 ROK:are som svarade för goda prestationer.

Resultat 35 km

Klass H21	3. Stefan Karlsson	1.22.48
	5. Ingemar Eriksson	1.24.57
H40	7. Stellan Sund	1.37.54
H60	3. Tommy Hammar	1.33.01

17,5 km Vasaloppsklass

1. Håkan Losbrant	57.31
-------------------------	-------

Blekinge rullskidcup och Blekinge rullskid-DM-cup

Ovannämnda cupar har avslutats. Slutsegare i Blekinge rullskidcup blev Bengt Olsson OK Gyngge, med Stefan Karlsson ROK på andra och Ingemar Eriksson ROK på tredje plats.

I damklassen vann Anna Eriksson ROK.

I DM-cupen för Blekinge tog ROK tre DM-titlar.

Klass H21	Stefan Karlsson
H60	Tommy Hammar
D21	Anna Eriksson

Vinterns tävlingsprogram

Vinterns program i sin helhet presenteras i ROK-bladets decembernummer. Vi kommer att arrangera 15 km H. och 15 km D. samt JDM och UDM den 17 jan och Elljusloppet den 12 februari.

Friidrott

Friidrottssäsongen är i det närmaste över. Några långlopp återstår. Sist detta år är Sylvester-loppet i Olofström på nyårsafton. Under oktober har ROK-medlemmar deltagit i ett flertal tävlingar.

Brunnsloppet

Här representerades ROK av 8 deltagare i ett flertal klasser. Oskar Håkansson och Torgny Lindström blev tvåa respektive trea i klass 10, 11700 m. Lukas Pettersson sprang mycket bra i klass 9, 7300 m med en femteplats bland mycket äldre medtävlare.

Resultat

Klass 9, 7300 m

4. Ulf Söderstam	28.12
5. Lukas Pettersson	28.22
14. Kjell Månsson	32.02
18. Per Holmberg	32.33

Klass 10, 11700 m

2. Oskar Håkansson	43.20
3. Torgny Lindström	43.52
7. Erik Heinemark	46.39
26. Sarah Olofsson	55.31 (fjärde dam)

Lidingöloppet

Här deltog flera ROK-medlemmar, varav en del representerade sina arbetsplatser.

Resultat

Herrar 30 km

335. Stefan Karlsson	2.11.10
(sprang för Flextronic)	
366. Gustav Näsman	2.11.54

436. Peter Miketinac 2.14.09
 (sprang för Fortverket)
 6724. Gunnar Elm 3.35.23
 6878. Per Brunberg 3.39.36
 7511. Roland Edvinsson 4.02.33
 Damer 30 km
 1077. Anne Elm 3.35.23

Aktuella tävlingar

Jämjömaran 21 och 10,5 km.

- Dag: Lördag 15 november.
 Arrangör: Team Blekinge LF
 Plats: Jämjö
 Anmälan: Kan göras Tävlingsdagen i god tid före start.

Skinkloppet

- Dag: Söndag 30 november
 Arrangör: Gränums IF
 Plats: Gränum
 Anmälan: Senast 25 november

Sylvesterloppet

- Dag: Onsdag 31 december (nyårs-afton)
 Arrangör: UF Contact
 Plats: Olofström
 Anmälan: Senast 10 december

Tävlingsanmälare:
 Tommy Hammar tel 0457-451325.

Träningsstider

- Tisdagar: Fredriksbergsskolan
 Kl 18:00 Löpträning
 Kl 19:00 Gymnastik
 Torsdagar: Karlsnäs Kl 18:00
 Löpning / skidgång i backe.
 Söndagar: Karlsnäs Kl 09:45
 Samling Kl 09:30
 Löpning / rullskidor.

Skid-och Friidrottskommitten har möte på Karlsnäsgården torsdag 6 november kl 19:30.

KARLSNÄS- SERVERINGEN

Nu när vi glädjande nog har många tippare på tips och i serveringen på söndagarna, behöver vi styra upp bemanningen så att verksamheten fungera. Här kommer ett förslag. Om den tid ni fått inte passar försök gärna att byta med någon annan. Teckningslista finns i hallen på Karlsnäs. Det går naturligtvis även att ringa till Britt Marie 0457-131 58, eller till Karlsnäs 0457-460 016. **Glöm inte att meddela Britt Marie att ni kommer.**

November 2003

Söndag 16	Benny Torstensson	0457-171 60
Söndag 23	Fam Sager	0457-314 49
Söndag 30	Maria Passby	0457-107 15

December

Söndag 7	Morgan Olausson	0457-46 01 61
Söndag 14	Sarah Olofsson	0457-663 24
Söndag 21	Lena Henriksson	0457-206 24
Söndag 28	Siv Bystedt	0457-217 06

Januari 2004

Söndag 4	Ann Christine Nero	0457-247 52
Söndag 11	Gisela Håkansson	0457-145 82
Söndag 18	Britt Marie Gustavsson	0455-491 66
Söndag 25	Carina De Bourg	0455-498 52

Februari

Söndag 2	Fam Aspvall	0457-796 95
Söndag 8	Fam Lögdberg	0457-351 05
Söndag 15	Åsa och Jörgen Nilsson	0457-806 96
Söndag 22	Oskar Håkansson	0457-104 85
	Christian Håkansson	0457-145 82
Söndag 29	Pelle Svensson	0457-168 68

Mars

Söndag 7	Fam Madsen	0457811 78
Söndag 14	Kerstin Holmberg	0457-165 81
Söndag 21	Irène Lindström	0457-152 90

Barbro Cassing

LUCIA-KAVLE GRÖTFEST

Söndagen den 7 december

Efter Luciakavlen som startar kl 10.00 är det dags för årets grötfest men Luciatåg som våra ungdomar svarar för.



Ronneby OK:s stråkorkester kommer naturligtvis att spela även i år.

Prisutdelning och lotteridragning

För allt detta betalar vuxna endast 20 kr och ungdomarna inget.

Anmälan sker på lista på Karlsnäs eller till Barbro Engkvist tel 0455-494 12
e-post: barbroengkvist@telia.com

Bidrag till lotterierna mottages tacksamt! Kan lämnas på Karlsnäs.

KLÄDBESTÄLLNING INFÖR 2004

Beställningslista kommer att finnas på Karlsnäs t.o.m den 30 november. För Er som vill hänga med i utvecklingen kan jag varmt rekommendera den nya tröjan "Extreme".
I övrigt är det samma kläder som tidigare.

Frågor besvaras av:

Jon Engkvist	jon.e@euromail.se	0457-13998
Anna Ericsson	anna.danielsson@hem.utfors.se	0457-66968

FÖRSÄLJNINGSFÖRDELNING BINGOLOTTO HÖSTEN 2003

Vecka	Datum	Ansvarig	OL-tävling	Anm	
ve 35	08-30	Lars Martinsson	Ann-Christine Nero	Håkan Forsman	sålda 66 st
ve 36	09-06	Sven-Gustav Edenström	Stig Augustsson		DM kort 26 st
ve 37	09-13	Dan Robertsson	Torsten Svensson	Pär Svensson	SM klassiskt 66 st
ve 38	09-20	Kjell Månsson	Thomas Johannesson	Erik Heinemark	SM kort 54 st
ve 39	09-27	Maria Passby	Kristina Lindström	Sofie Saager	
ve 40	10-04	Christian Håkansson	Sarah Olofsson	Torgny Lindström	54 st
ve 41	10-11	Sven-Åke Lindström	Ingrid Nilsson	Pierre Ruber	25-manna o Skogsfalken 47 st
ve 42	10-18	Bennie Torstensson	Rune Bengtsson	Barbro Cassing	Vittuskåven
ve 43	10-25	Stefan Jönsson	Anna Ericsson		Smålandskåven
ve 44	11-01	Per Engkvist	Barbro Engkvist	Jon Engkvist	Anders Engkvist
ve 45	11-08	Patrik Karlsson	Sven Giselsson	Magnus Graad	Novembersprinten
ve 46	11-15	Agneta Petersson	Gustav Petersson	Lukas Petersson	
ve 47	11-22	Kent Adolfsson	Oskar Håkansson	Gustav Näzman	
ve 48	11-29	Bengt Aspvall	Margrete Aspvall	Veronica Aspvall	Kristina Aspvall
ve 49	12-06	Kjell Nero	Lennart Erlandsson	Johan Håkansson	
ve 50	12-13	Jörgen Nilsson	Olof Nilsson	Jon Nilsson	Jakob Nilsson
ve 51	12-20				
ve 52	???	Anders Smedenmark	Ingela Smedenmark	Daniel Smedenmark	Lennart Smedenmark



Månadens Ros



I år var det dags för premiär med två lag på 25-manna. En succé som är värd att uppmärksammas. Månadens ros går till 25-manna resenärerna med en extra ros till **Björn** som fixade resan, **Johan** som fixade underhållning, **Togge** som fixade lagen, **Bengt** som var lagkapten och alla ni i köket!



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 27 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.



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

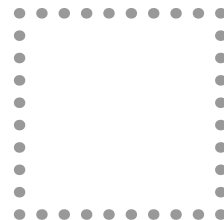
Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	129-084
Organisationsnr:	835600-2173		

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

Medlemsavgifter 2003: Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 500 kr,
Stödmedlem 150 kr

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

B FÖRENINGSG- BREV



AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge



STYRELSE 2003

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10 Br. Hoby	0457-804 04	
Kassör	Stefan Näsman	Peder Holmsg 10A	372 35 Ronneby	0457-124 29	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	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37 Ronneby	0457-152 90	0708-142909
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 2003

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Lotteriansvarig	Sven-Åke Lindström	0457-152 90	0708-142909
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81	073-6936365
	Christian Håkansson	0457-104 85	070-6203953
	Torgny Lindström	0457-663 24	
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0454-322949	0708-879624
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690