

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Chrille H21-segrare i Sprint-KM



Christan Håkansson vann H21-klassen med 8 sekunders marginal till tvåan Oskar Håkansson och 16 sekunder till trean Roger Casal. Damklassen vanns i överlägsen stil av nyförvärvet Esther Gil och i ungdomsklassen tog Fredrik Henriksson en imponerande seger. Alla resultat finns i ROK-bladet.



Karlsnäsleden är invigd!

Göran Folkesson om invigningen:

”Vid invigningen söndagen den 23 oktober samlades inte mindre än 500 personer på torget för ceremonin. Bengt Mauritzon ledde det hela genom att ställa frågor till ledens skapare och ge förutsättningarna för dagens vandring.”

Vi gör det igen...!

Vad då undrar Du? Fräschar upp klubbgården!

För tillfället är hela köket utrivet eftersom kommunen renoverar det. Nytt golv, nya väggar, nya skåp, ny spis, nya fläktar etc. Det blir under några veckor lite bökgigare att sköta serveringen på söndagarna men det fungerar bra enligt dem som haft hand om det de senaste söndagarna. Arbetet med renoveringen skall bli klart under november.

Uthyrningen av klubbgården har ökat markant och annexen behöver också fräschas upp. Vi har fått löfte av kommunen att få färg och nya golvmattor till annexen. Arbetet skall vi göra själva. Det är några år sedan sist men oj vad det jobbades. Klubbmedlemmar målade, sydde gardiner och klädde om möbler.

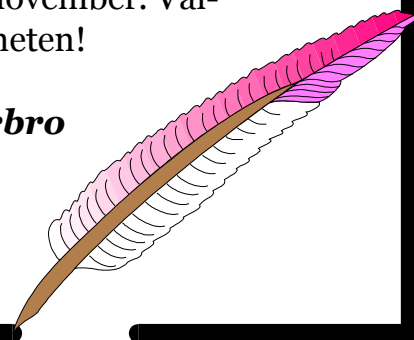
Tror ni att vi fixar det igen? Under november och december är det lämpligt att sätta igång och måla väggar i annexen. Har Du möjlighet att hjälpa till? Kontakta Per Engkvist, telefon Karlsnäs 0457-46 00 16, mobilen 0708- 94 38 70 eller hemtelefon 0455-494 12.

Smålandskavlen

avslutade tävlingssäsongen. Det blev en fin silverplats till D120-laget – Ann-Christine ”Ankan” Nero, Åsa Nilsson och Sara Giselsson. GRATTIS! Bra sprang också D21-laget som kom på 29 plats. Här gjorde Sarah Olofsson ett toppenlopp på natten. Roligt var också att Ingela Smedenmark lyckades så bra på sin sträcka. Teres Gustavsson och Anna Gornicka- Antonowicz höll ställningarna in i mål. Fler resultat kan ni läsa längre fram i tidningen.

Nu är det dags för grundträningen inför nästa säsong. Planeringen av den inleds med upptaktsträff på Karlsnäs den 26 november. Välkommen med synpunkter och önskemål på verksamheten!

Barbro



Lucialägret

2005

3-4 December på
Karlsnäsgrården



Vi börjar på **Lördagen kl 13:00** och slutar med ROK:s traditionella **Grötfest**. På Grötfesten kommer de som vill att gå **luciatåg** och ROK-Orkestern att spela. Grötfesten är en tillställning för hela familjen, mer info om detta kommer senare. På lördagen har vi ett OL-pass och en överraskning på kvällen. På söndagen kommer vi att springa Lucia-kavlen tillsammans med övriga ROK:are.

Lägret vänder sig till alla som vill åka på läger och kan ta sig runt en HD10 bana (med eller utan handledare). Om man inte vill sova över så kan man åka hem och komma tillbaka på Söndagen. Är det några föräldrar som vill hjälpa till så tar ni kontakt med Daniel (se nedan).

Vad behöver jag med mig: En omgång ol-kläder till lö-em och sön-fm. Varma rörliga kläder till lö-kväll och ficklampa/pannlampa. Glatt humör, Si-pinne (om man har), lakan/sovsäck (gosedjur), mod och spring i benen. Och 60 kr i anmälningsavgift.



Frågor & Anmälan sker senast den 21/11 till:

Daniel Smedenmark via mail:

daniel.smedenmark@telia.com eller via tel: 0457-451326,
mobil: 0702109582

Kristina Aspvall via mail: kristina_aspvall@hotmail.com
eller via tel: 0457-79695

Ungdomssidan

Den 10 oktober hade vi avslutning för årets ol måndagsträningar uppe på Karlsnäsgården.

Det var en härlig kväll med massor av ungar och föräldrar. Det bjöds på sportidentbanor för att få upp hungern och för att sedan stilla denna bjöds det på massor av härlig tårta. Som pricken över iet fick alla ungdomar en sprillans ny framtagen vattenflaska som pris. Tack alla som var där och tack även till alla som hjälpte till att göra kvällen till en sådan succé som den blev.

Verksamhet hösten/vintern

Aktiviteter under hösten/vintern är det gott om. En **NYHET** är att vi på fredagar kan spela innebandy i Snäckebackskolans idrottshall (östra delen) med start fredagen den 11 november. Alla ungdomar är hjärtligt välkomna! Tiden är klockan 18.00-19.00.

Måndagar är det gympa/lek för knattegänget (grön) i Espedalsskolans gympasal. Här kan de minsta få gympa, leka och ha allmänt roligt. Håller på mellan klockan 16.45 och 17.30. Missa inte bilderna på hemsidan! Vilket härligt gäng ...

Ansvariga är Gunilla Persson tel 302 77 och Eva Hansson 131 03.

Tisdagar är det löpträning från Fredriksbergsskolan för ungdomar från 10 år och uppåt. Samling kl 18.00 och ombyte och duschmöjlighet finns i omklädningsrummen.

Ansvariga:

8 nov	Johan H, Håkan Forsman
15 nov	Håkan Fransson, Sarah O
22 nov	Tompa, Ankan
29 nov	Lena H, Peter Å
6 dec	Marie, Jan Hedberg

Tre tisdagar under hösten kommer det vara samling för gängen grön knatte, grön och vita. Då kommer det att bjudas på spännande övningar i Brunnskogen/parken. Medtag någon form av ficklampa/pannlampa. Samling vid Bäckhästen kl 18.00 22 nov resp 13 dec.

Ansvarig Thomas Johannesson 266 52

Vissa söndagar kommer det dessutom finnas möjlighet för de lite större att vara med och springa "hemlängtans" träningar på Karlsnäs.

Mycket verksamhet med andra ord och vi i kommittén hoppas att det ska finnas aktiviteter för alla. Hör gärna av er om ni har några frågor eller funderingar!

Läger

Den 3-4 december kommer vi att ett Lucia-läger på Karlsnäs. Vi samlas på lördag för lite spännande och roliga aktiviteter. På natten är det övernattnings för dem som vill och på söndag är vi med och springer den s.k. Luciakavlen med resten av klubben. Efter denna är det grötfest för hela familjen med bl a gröt, lotteri och kanske kommer även tomten.

Segev i Vittuskavlen!

Vittuskavlen var för många av våra ungdomar den första stafetten någonsin. I inskolningsklassen ställde vi upp med tre lag på startlinjen. Till slut stod ROK lag 3 som segrare i denna klass. I laget ingick Peter Månsson, Lukas Bökman, Sofie Karlsson samt Henrik Johannesson. De två andra lagen hade en hård kamp om bronsplatsen och kom till slut 4:a resp 6:a. I dessa lag sprang Carl H, Niklas M, Kajsa B samt Emil B, Cecilia F och Alexander G. Grattis alla till bra lopp!

I H12 råkade tyvärr Björn E hoppa över varvningskontrollen och laget blev diskat.

Andralaget i H12 bestående av Jakob N, Anna J och André´ A kämpade sig här fram till en fin 3: e plats. Härliga lopp av samtliga deltagare bådar gott inför framtiden.

Skid kick-off

Ronneby OK och Blekinge Skidförbund inbjuder till kick-off och inspirationshelg den 12-13 november. Inspirerande gäster som Lisa Lamberg-Nordin och Lars-Göran Engfors kommer till Karlsnäsgården och delar med sig av sin entusiasm och kunnande kring skidlek, skidträning och stavgång. Mer information hittar du på hemsidan.

Ungdomskommittén



25-manna 05

Lag 1

STR	BANL	NAMN	KM-TID	STRÄCKTID	EFTER	PLAC
1	9,1 km BLÅ	Oskar Håkansson	5,28	49,48	3 min	74 Alla
2	9,1 km BLÅ	Gustav Näsman	5,34	50,42	6 min	63 Alla
3	4,4 km VIOLETT	Anna Nero Nordmark	8,54	39,10	13 min	49 Damer
		Lina Lilja	7,24	32,32		
		Sarah Olofsson	7,38	33,37		
		Ann-Christine Nero	8,30	37,24		
4	2,8 km VIT	Björn Edvinsson	6,46	18,57	15 min	52 Ej D19-39 H15-54
		Veronika Aspvall	6,16	17,32		
		Susanne DeBourg	6,50	19,08		
		Lena Henriksson	7,01	19,38		
5	7,8 km BLÅ	Lukas Petersson	5,37	43,45	18 min	43 Alla
		Thomas Johannesson	5,23	41,58		
		Ingemar Ericsson	6,05	47,24		
		Jon Engkvist	5,35	43,30		
6	5,0 km RÖD	Lennart Smedenmark	7,45	38,47	28 min	47 Ej H17-39
		Peter Henriksson	7,31	37,33		
		Jörgen Nilsson	6,38	33,10		
		Kjell Nero	7,56	39,42		
7	5,0 km RÖD	Robert Andersson	7,28	37,20	34 min	felst Alla 62
		Stefan Jönsson	7,19	36,37		
		Daniel Sols	8,53	44,24		
		Olof Nilsson	7,08	35,41		
23 RAK	3,2 km ORANGE	Ulf Svahn	6,38	21,13	37 min	felst Ej D19-34, H15-49 56
24 RAK	5,5 km BLÅ	Teres Gustavsson	7,41	41,51	44 min	felst Damer 56
25 RAK	9,6 km BLÅ	Magnus Thurén	5,53	56,25	52 min	felst Alla 56

Torgny Lindström

Lag 2

STR	BANL	NAMN	KM-TID	STRÄCKTID	EFTER	PLAC
1	9,1 km BLÅ	Erik Heinemark	8,59	81,43	35 min	328 Alla
2	9,1 km BLÅ	Urban Båth	9,21	85,07	72 min	323 Alla
3	4,4 km VIOLETT	Therese Lilja	9,43	42,47	143 min	311 Damer
		Susanne Johannesson	12,54	56,46		
		Carina DeBourg	22,55	100,51		
		Kajsa DeBourg	16,41	73,26		
4	2,8 km VIT	Per Edvinsson	7,38	21,21	148 min	296 Ej D19-39
		Olof Hedberg	8,04	22,36		H15-54
		Fredrik Henriksson	8,30	23,48		
		Kristina Aspvall	7,59	22,20		
5	7,8 km BLÅ	Gustav Petersson	8,28	66,04	171 min	276 Alla
		Håkan Fransson	9,00	70,12		
		Stefan Näsman	9,22	73,07		
		Magnus Gustafsson	8,21	65,06		
6	5,0 km RÖD	Thomas Andersson	13,57	69,45	186 min	253 Ej H17-39
		Ingemar Månsson	8,40	43,18		
		Bengt Aspvall	9,48	48,59		
		Jon Nilsson	9,00	44,58		
7	5,0 km RÖD	Roland Edvinsson	11,19	56,37	199 min	232 Alla
		Anders Engkvist	9,54	49,32		
		Torgny Lindström	6,42	33,32		
		Håkan Forsman	8,35	42,53		
23 RAK	3,2 km ORANGE	Margrete Aspvall	8,04	25,50	207 min	229 Ej D19-34, H15-49
24 RAK	5,5 km BLÅ	Anna Ericsson	10,29	57,07	229 min	226 Damer
25 RAK	7,3 km BLÅ	Håkan Nilsson	10,09	74,06	255 min	222 Alla

Vittuskaveln 05-10-16

H21							
STR	BANL	MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	5,7 km dag	6,37	Roger Casal	7	37,58	6,26	
2	5,7 km dag	6,06	Johan Håkansson	4	34,57	9,48	
3	5,7 km dag	5,45	Christian Håkansson	5	32,59	12,20	

PROP							
STR	BANL	MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER	
1	5,8 km dag	6,44	Erik Heinemark	4	38,43	0,21	
2	3,6 km dag	9,07	Stefan Näsman	3	32,48	1,58	
3	2,5 km dag	9,06	Christer Svensson	4	22,23	7,30	

Torgny Lindström

Trivselgruppen bjuder in till ...



JULFEST

med Bowling!



**Fira in Julen med Ronneby OK
Fredagen den 2:e december**

Vi startar kvällen med lite bowling. Samling vid Bowlinghallen i Ronneby kl **17:40** och så spelar vi fram till 19:00. Det finns bara plats för 40 spelare, först till kvarn gäller. Bowlingen kostar 30-40 kr per person.



Efter bowlingen tar vi oss till Atos lokal där en fin julbuffé (inkl läsk och lättöl) från Bergslagskrogen väntar. Lokalen ligger bakom Knuthansskolan nära den nya sporthallen. Fråga Lena eller Johan om ni är osäkra på vart det ligger. Det går naturligtvis att hoppa över bowlingen och anmäla sig enbart till julbuffén. Vi samlas kl **19.30**.



Priset för buffén är **170 kr** för vuxna och **10 kr per år** för barn. En 5-åring betalar med andra ord 50 kr.

Anmälan görs senast den **27/11** till någon i trivselgruppen eller via vår hemsida.

Varmt välkomna önskar trivselgruppen!

(Lena 10295, Johan 26932, Erik 27000)

Grötfest

**Söndagen den 4:e december kl 13.00
vid Karlsnäsgården**

*Vi fortsätter den fina traditionen med
grötfest på Karlsnäsgården.*

*Lussetåg och underhållning från
ROK:s stråkorkester.*

Prisutdelning efter Luciakaveln.

*Priser till det årliga jullotteriet; bakverk,
julpyssel m m mottages tacksamt.*

Pris: vuxna 30 kr barn under 15 år gratis.

Anmälan sker på hemsidan eller till Johan Håkansson
(26932) eller Erik Heinemark (27000). Dock senast
tisdagen den 29/11.



November

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpträning Fredriksbergskolan (Testrunda) 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	OskarH Malin K	
02			
03	Löpträning Karlsnäs 1800 Träning löpn/ skidgång Karlsnäs 18.00	Erik H Tommy	
04			
05			
06	Silpingeloppet Rullskidträning Karlsnäs 09.30 Novembersprinten	Bennie Tommy	
07	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
08	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
09			
10	Löpträning Karlsnäs 1800 Träning löp/ skidgång Karlsnäs 18.00	Erik H Tommy	
11	Innebandy Snäckebackskolan 1800-1900	Chrille	
12	Skidor, kickoff Jämjömaran Spinning RON Sportsclub kl 9-10	Bo-Gunnar Bennie Lars M	
13	Skidor, kickoff Rullskidträning Karlsnäs 09,30 Jättemilen, OK-73, Danmark	Bo-Gunnar	
14	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
15	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
16			
17	Löpträning Karlsnäs 1800 Träning Löp/ skidgång Karlsnäs 18.00	Erik H Tommy	
18	Innebandy Snäckebackskolan 1800-1900	Chrille	
19	Spinning RON Sportsclub kl 9-10 Lunds OK - Långdistans	Lars M	
20	Rullskidträning Karlsnäs 09.30 Distans från Karlsnäs 10.00 Lunds OK - Långdistans	Tommy Johan H	
21	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
22	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Ficklamps-ol (grön-k, grön o vit) Bäckahästen 18.00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Tomba Malin K	
23			
24	Löpträning Karlsnäs 1800 Träning Löp/ skidgång Karlsnäs 18.00	Erik H Tommy	
25	Innebandy Snäckebackskolan 1800-1900	Chrille	
26	Upptaktsträff på Karlsnäs, 10.00. Spinning RON Sportsclub kl 9-10	TT-kommittén Lars M	
27	Rullskidträning Karlsnäs 09.30 Distans från Karlsnäs 10.00 OK Skogsfalken - Skinkskubbet	Tommy Torgny L	
28	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
29	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
30			

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpträning Karlsnäs 1800 Skidor/Löp/skidgång 18.00 Karlsnäs	Lukas P Tommy	
02	Bowling + Julbord inbjudan kommer i klubbtidningen (nov nr)	Trivsel	
03	Lucialäger Karlsnäs Spinning RON Sportsclub kl 9-10	Daniel/Stefan/Kristina Lars M	
04	Lucialäger med Luciakaveln Karlsnäs/ Gröt/ Kavel start 10:00 Julfest start 13:00 Skidor/ Rullskidor Karlsnäs 09:30 Skinkloppet, Gränum	Daniel/Stefan/Kristina/ Trivsel/Pelle S Luciakavel Tommy Bennie	
05	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
06	Löpträning Fredriksbergskolan (Testrunnda) 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
07			
08	Löpträning Karlsnäs 1800 Skidor/Löp/skidgång Karlsnäs 18.00	Lukas P Tommy	
09	Innebandy Snäckebackskolan 1800-1900	Chrille	
10	Spinning RON Sportsclub kl 9-10	Lars M	
11	Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09.30 Hemlängtan Samling Karlsnäs 10.00 start Lönnamohagen	Tommy Jon E	
12	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
13	Ficklamps-ol (grön-k, grön o vit) Bäckhästen 18.00 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Tompa Malin K	
14			
15	Löpträning Karlsnäs 1800 Skidor/Löp/skidgång Karlsnäs 18.00	Lukas P Tommy	
16	Innebandy Snäckebackskolan 1800-1900	Chrille	
17	Spinning RON Sportsclub kl 9-10	Lars M	
18	Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09.30 Hemlängtan SM-banan kl. år 2000 Finalen (H 21) saml. Karlsnäs 10.00	Tommy Patrik K	
19	Knattegympa Espedalsskolan 16.45		
20	Löpträning Fredriksbergskolan 1800 Gympa Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar H Malin K	
21			
22	Löpträning Karlsnäs 1800 Skidor/Löp/skidgång Karlsnäs 18.00	Lukas P Tommy	
23			
24			
25			
26	Skidor/Rullskidor Karlsnäs 09.30 Hemlängtan Långgöl saml Karlsnäs kl. 1000	Tommy Sarah	
27			
28			
29	Löpträning Karlsnäs 1800 Skidor/Löp/skidgång Karlsnäs 18.00	Lukas P Tommy	
30			
31	Sylvesterloppet, Olofström	Bennie	

December

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut 2005-10-30.
Senaste versionen av kalendern finns på: www.rok.nu

Karlsnäsleden invigd

Söndagen den 23 oktober invigdes den nya vandringsleden mellan torget i Ronneby och Karlsnäsgården. Hela sträckan är 15 km och går norrut längs Ronnebyåns dalgång.

Starten sker vid munktrappan intill Heliga Kors kyrka. Man promenerar genom Bergslagen och kommer rätt snabbt ut i naturen som leder till Silverforsen. Därifrån går leden på Ronnebyåns västra sida alldeles intill vattnet fram till Djupadals Gård. Därifrån en brant backe uppför till skogspartiet, som leder till Djupaforsklyftan, en sevärdhet för sig. Leden går vidare upp mot Kvarnliden med Kockums fabriksområde som dominerande. Bakom brandstationen i Kallinge går leden via s.k. strandpromenaden till Hangarvägen. Där följer leden Ronnebyån på östra sidan genom fagra hagmarker, som är något av ledens höjdpunkt betr vacker natur. En vacker blomsteräng med backsippor och annat vackert på våren passeras och där kan man samtidigt bese Linsnuggan i dess närhet. Via Brantafors går leden upp till Värperyd och dess kraftstation. Efter att ha gått över ån på östra sidan följer leden väg och skogsvägen förbi Karlsnäs kraftstation fram till Karlsnäsgården. Leden kan naturligtvis även vandra från Karlsnäsgården fram till Ronneby. En speciell ledguide har tagits fram där Bertil Friberg berättat om 15 sevärd kulturrella platser utefter leden, samt karta över leden.

Denna ledguide finns på turistbyrån i Ronneby och hos Ronneby Orienteringsklubb.

Vid invigningen söndagen den 23 oktober samlades inte mindre än 500 personer på torget för seremonin. Bengt Mauritzon ledde det

hela genom att ställa frågor till ledens skapare och ge förutsättningarna för dagens vandring. Fritid och turistnämndens ordförande Tommy Andersson lovordade ledens tillkomst och förrättade invigningen genom att skära ned ett par vandrarkängor. Därefter tog ett drygt 100-tal bussarna till 7,5 km starten vid Hangarvägen, medan de övriga 400 begynte vandringen mot Karlsnäsgården. Vi vet av bl.a. fikaåtgången att ett hundratal ytterligare gett sig ut på vandringsleden och då främst från Kallinge.

Fikastationen i höjd med Kommungården svarade Skogsvårdsstyrelsen för. En strykande åtgång av c:a 600 koppar kaffe, vetebröd, juice och frukt, avnjöts i det mycket vackra höstvädret. Ytterligare en frukt och dryckstation fanns vid Karlsnäsgårdens kraftstation som Ronneby Orienteringsklubb svarade för. Ett 30-tal stavgångare leddes på ett trevligt sätt av Lars-Göran Engfors. Även vid Karlsnäsgården var full aktivitet både ute och inne. Där fanns möjlighet till fika innan hemfärden med bussar till Ronneby.

Som initiativtagare tillsammans med Bengt-Åke Nilsson är jag mycket nöjd med både vandringsleden som f.ö. märkts ut av skogsvårdsstyrelsens "Gröna jobb" grupp på fyra personer med Johan Harrysson som arbetsledare. Samt invigningen där vi samarbetat med såväl Fritidsförvaltningen i kommunen som Friluftsförbundet. Vandringleden kommer att vara en bra tillgång för turismen i kommunen och där borde man ordna guidade vandringar framöver.

Göran Folkesson

BingoLotto

Lokal föreningskampanj inför Uppsittarkvällen den 23 december.

Ett lyckokuvert à 200 kr innehållande:
2 st enkellotter + 1 st dubbellott.

Extra vinstchans för lyckokuvert-köparna:

Skicka in kuvertet till BingoLotto i Karlskrona (adress färdig på kuvertet) så är Du med i utlottningen av bingolotter till våren 2006.

1:a pris vinner 24 st bingolotter våren 2006

2-5 pris vinner 12 st bingolotter våren 2006

6-10 pris vinner 5 st bingolotter våren 2006

Sitt inte lottlös!

Beställ Ditt Lyckokuvert genom att kontakta Barbro Engkvist
0455-494 12 eller 0709-722 058. E-post
barbroengkvist@telia.com.

Senast 24 november måste vi lämna in beställningarna.

Inspirationshelg för skidor på Karlsnäs!

Ronneby OK och Blekinge Skidförbund inbjuder till kick-off och inspirationshelg den 12-13 november. Inspirerande gäster som Lisa Lamberg-Nordin och Lars-Göran Engfors kommer till Karlsnäsgården och delar med sig av sin entusiasm och kunnande kring skidlek, skidträning och stavgång.

Anmälan till Bo-Gunnar Olsson (0457-36072) senast 28/10. Möjlighet finns att deltaga hela helgen eller någon utav dagarna.

Lisa Lamberg-Nordin har varit involverad i Svenska skidförbundet med att ta fram video och häften om barnlek och ungdomars skidträning.

Lisa är till vardags idrottslärare på låg och mellanstadiet.

Med inspiration / utbildning kring Skidlek-rörelse-glädje-träning- utveckling kommer Lisa att ge oss tips kring hur vi kan utveckla skididrotten för ungdomar med våra förutsättningar.

Lars-Göran Engfors har vi träffat tidigare då han lärt oss hur vi ska hantera stavarna när det inte finns någon snö på marken, dvs när vi tränar stavgång. Missa inte detta tillfället att få nya övningar till ditt stavgångspass.

Per Westman är nyligen nerflyttad från Boden där han har erfarenhet från skidträning för ungdomar. Per kommer att dela med sig av sina erfarenheter kring ungdomsträning.

Anna Ericsson

Smålandskaveln 051029-30

STR	BANL		tid	vx	efter	km-tid	
1	10,7 km	NATT	Oskar Håkansson	83,08	106	19,47	7,46
2	10,7 km	NATT	Jon Engkvist	71,09	68	22,06	6,39
3	8,4 km	DAG	Lukas Petersson	66,16	88	40,50	7,51
4	11,6 km	DAG	Ingemar Ericsson	72,24	74	47,20	6,14
5	14,5 km	DAG	Christian Håkansson	101,34	78	70,34	7,01

STR	BANL		tid	vx	efter	km-tid	
1	6,8 km	NATT	Sarah Olofsson	56,24	13	3,48	8,18
2	5,0 km	DAG	Ingela Smedenmark	47,07	33	13,46	9,27
3	6,6 km	DAG	Teres Gustavsson	61,45	30	28,06	9,24
4	8,2 km	DAG	Anna Gornicka-Antonowicz	69,37	29	36,12	8,29

Torgny Lindström

INBJUDAN Utbildning och inspirationshelg för skidor på Karlsnäsgråden 12-13 november 2005

Ledare: Elisabeth Lamberg-Nordin
SKIDLEK-RÖRELSEGLÄDJE-TRÄNING-UTVECKLING

Skidåkning för barn-skidlek verksamhet för barn upp till ca 12 års ålder

LÖRDAG 12/11

Kl 10.00 Kaffe och presentation, introduktion mm ca 30 minuter.

Kl 10.30 **Utepass lekfull och allsidig träning** - kull – och tafattlekar - banor i skogen - bollek mm – vi tränar motorik/koordination, snabbhet, kondition, allmän styrka mm

Kl 12.00 Lunch

Kl 12.30 **Skidlekfilm**, kort föreläsning och diskussion om skidverksamhet för barn och ledarskap, barns behov och utveckling. Hur kan vi utveckla stimulerande skid/rörelsemiljöer?

Kl 13.30 **Utepass** igen. Skidgångsövningar - bygga egna hinder/koordinationsbanor mm. Medtag stavar!

Kl 15.00 Kaffe. Avslutning med samtal och reflektion om dagen.

Möjlighet vid slutet av dagen att prova rullskidåkning för den som vill!

Skidåkning/fysisk träning för ungdom

SÖNDAG 13/11

Kl 10.00 Kaffe och presentation, introduktion mm.

Kl 10.15 **Om ungdomars utveckling** ”vad händer i tonårskroppen och knoppen” och fysisk träning.

Kl 11.15 **Utepass Lisa Lamberg/Lars-Göran Engfors:**

Stavgång introduktion – stretching

Kombinationspass – kondition, styrka, teknik – för ungdomar med olika träningsbakgrund. Tuff och kul träning med lekfulla inslag.

Kl 13.00 Lunch

Kl 13.30 **Per Westman/Lisa Lamberg:**

Ungdomsträning i Norrbotten / Förutsättningar i Blekinge

Kort föreläsning och diskussion om skidverksamhet för ungdom.

Vad lockar och håller kvar ungdomar i vår verksamhet?

Kl 14.40-15.00 Kaffe. Avslutning / utvärdering

Anmälan/Frågor: Senast 2005-10-28. e-post: bogunnar.olsson@ipbolaget.com eller telefon: 0457-360 72 mobil: 070-3435352.

Inbjudan vänder sig till lärare, klubbmedlemmar, föräldrar och ungdomar.

Kostnad: 75.-/dag och person. Ange namn och adress.

Insättes på Ronneby OK / plusgiro 244186-3 ”Kick Off Skidor”

Lunch: Varmrökt lamm samt potatissallad alt. Potatisgratäng.

Välkomna! Ronneby OK / Blekinge Skidförbund

Skidor och friidrott

Skidor

Nu har vi förhoppningsvis snart vintern här och en temperatur under 5 minusgrader, så vi kan sätta igång snökanonerna. Det kommer att fodras många frivilliga krafter, som kan byta av varandra vi snöotillverkningen. Anmäl Dig till Tommy eller Lars-Olof så vi vet något så när vilka som är tillgängliga.

Rullskidsäsongen är när detta skrives i stort sett över. Endast Bulltoftaloppet i Malmö återstår.

Under den gångna månaden har ROK:are deltagit i ett flertal rullskidtävlingar och skött sig med den äran.

Gränums IF, Blekinge Rullskicup och DM

ROK-resultat:

24 km Klassisk teknik

H 21 2. Ingemar Ericsson 58.04
3. Stefan Karlsson 59.25

H 60 2. Tommy Hammar 64.40

14 km Klassisk teknik

D 21 1. Anna Ericsson 61.28

DM-resultat

24 km Klassisk teknik

H 21 1. Ingemar Ericsson 58.04
2. Stefan Karlsson 59.25

H 60 2. Tommy Hammar 64.40

14 km Klassisk teknik

D 21 1. Anna Ericsson 61.28

Helsingborgs SOK, Bussholma Open

Detta är en rullskidtävling i fri teknik över 25 km. Här deltog Tommy Hammar som åkte in på en fin andraplats i H 60 med tiden 56.59.

Helsingborg SOK, Åsracet

En rullskidtävling i klassisk stil över 12,5 km. Banan sträcker sig över Hallandsåsen och är därmed mycket krävande.

ROK-resultat 12,5 km

H21 2. Stefan Karlsson 33,37

H60 3. Tommy Hammar 38,02

OK Dacke, Dacke rullmara

Med OK Dackes rullmara avslutades rullskidsäsongen i Blekinge.

ROK-placeringar

H 21 2. Ingemar Ericsson

3. Stefan Karlsson

5. Paul Henning

H 40 2. Stellan Sund

H 60 2. Tommy Hammar

D 21 1. Anna Ericsson

Blekingecupen sammanlagt

H 21. Segrare Ingemar Ericsson

D 21. Segrare Anna Ericsson

VASALOPPET 2006

Vasaloppet är sedan länge fulltecknat. Vad som gäller för övriga lopp under Vasaloppveckan framgår av ROK-bladet för oktober.

Hittills anmälda ROK:are: Stefan Ulmestål, Ingemar Ericsson, Stefan Karlsson, Bo-Gunnar Olsson, Johan Picuell, Henrik Persson, Håkan Losbrant, Andreas Hallengren, Joakim Abramsson, Mikael Ahlqvist, Peter Jonsson, Meta Steinbach-Olsson, Annica Backström-Olsson

Öppet Spår: Tommy Hammar, Per Martinsson, Sven-Åke Lindström, Karl-Åke Nilsson, Jan-Olof Tynnerstål., Pierre Ruber, Stellan Sund.

Blekinge Skidförbunds årsmöte

Blekinge Skidförbund har haft årsmöte på Karlsnäsgården. Mötet besöktes av Skidförbundsdirektör Ulf Nilsson. Ulf talade om sin ungdoms- och juniortid då han tävlade för Gränums IF. Därefter flyttade han norrut och tävlade på hög nivå i Norberg un-

der flera år. Ulf informerade även om Skidförbundets org. och verksamhet. Vid årsmötet invaldes flera ROK:are i styrelse och komiteer. I styrelsen omvaldes Tommy Hammar och nyvaldes Lena Henriksson. Till revisor valdes Bo Staffan Andersson efter Anders Månsson, som av sagt sig.

Revisorsuppleant omvaldes Bennie Torstensson. Till längdkommittens ordf. omvaldes Bo Gunnar Olsson och nyvaldes ledamöterna Per Vestman och Meta Steinbach-Olsson. I valnämnden omvaldes Bo-Gunnar och Stefan Karlsson. I rullskidkommitten omvaldes Tommy Hammar.

Upptaktsträff

Skidkommittens upptaktsträff hade samlat ett 30-tal deltagare.

Tommy Hammar informerade om det omfattande arbete vi lagt ned på skidspåren. Vi har nu 3- och 5 km-spåren samt elljus- och konstsnöspåren i ett utomordentligt fint skick.

På 10 km spåret återstår en del vindfällen att röja upp. Om ej markägaren hinner med detta kan vi få till ett bra skidspår i alla fall genom att gena en annan väg vid ca 2,5 km. Banan blir då ca 9 km. Per Vestman som flyttat till Blekinge från Boden berättade om hur ungdomsverksamheten där bedrivs. Medaljer från vinterns skid-DM och KM utdelades, liksom rullskid KM och KM i terränglöpning.

Blekinge skidförbunds träningsläger

Även i år arrangerar Blekinge Skidförbund sitt träningsläger speciellt för ungdom i Harsa i Hälsingland kring nyår. Äldre får delta i mån av plats. Skidförbundet sub. halva kostnaden för ungdomar. ROK sub. resterande kostnad med hälften för sina ungdomar. Upplysn. om lägret lämnas av Tommy tel. 0457-451 325. Han vill ha Din anmälan senast 10 dec.

Friidrott

Fram tom Sylvesterloppet i Olofstöm återstår 4 tävlingar i Blekinge enligt "Aktuella tävlingar" längre fram i bladet.

I Rosenholmsloppet och Brunnsjoggen har ROK haft deltagare som presterat goda resultat.

Rosenholmsloppet

Detta är ett terränglopp och hinderbana som mäter 3,3, 6,6 och 10 km.

Resultat

3,3 km H 16	2. Lukas Pettersson	12,40
6,6 km D 21	3. Sara Gisselsson	33,10
3,3 Motion	Gustav Pettersson	15,53
6,6 Motion	Per Holmberg	28,32
1 km 0-9 år	9. Samuel Gisselsson	6,48
	10. Simon Gisselsson	7,32

Brunnsjoggen

I klass 8 tävlings- och motionsklass över 7300 m placerade sig Lukas Pettersson på en fin fjärde plats med tiden 27.56. Flera andra ROK:are har sprungit i Brunnsjoggen men arrangörerna har inte fått några resultatlistor, så vi återkommer härom.

Göteborgsvarvet.

1228 Erik Heinemark	1,30,53
9554 Stefan Näsman	1,52,01
93. Lina Nero	1,34,08
3137 Susanne DeBourg.....	2,06,39
4950 Carina DeBourg.....	2,23,39

Broloppet

43. Anders Smedenmark	1,23,44
926 Daniel Smedenmark	1,45,20
1470 Ingela Smedenmark.....	1,51,51
3158 Lennart Smedenmark	2,15,31

Salsjöloppet 7,5 km

Per Holmberg	31,18
Rune Bengtsson	45,55

Aktuella tävlingar

Silpingeloppet 10, 3,6 och 1,1 km

Dag: Söndag 6 nov. kl 10.00

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Silpinge NTO-lokalen

Anmälan: Senast 30 min innan start

Jämjömaran 21 och 10,5 km

Dag: Lördag 12 nov

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Anmälan kan göras tävlingsdagen i god tid innan start

Skinkloppet

Dag: söndag 4 dec.

Arrangör: Gränums IF

Plats: Gränum

Anmälan: Senast 30 nov

Sylvesterloppet

Dag: Lördag 31 dec. (Nyårsafton)

Arrangör: UF Contact

Plats: Olofström

Anmälan: Senast 10 dec.

Tävlingsanmälare:

Friidrott: Bennie Torstensson 0457-171 60

Skidor: Tommy Hammar 0457-451 325

Träningsstider

Tisdagar: Frediksbergsskolan

Kl 18.00 Löpträning

Kl 19.00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00

Löpning/rullskidor/skidgång
i backe

Söndagar: Karlsnäs kl 09.45

Samling kl 09.30

Löpning/rullskidor

Resultat KM-sprint

H21

1	Håkansson, Christian	10.45
2	Håkansson, Oskar	10.53
3	Casal, Roger	11.01
4	Petterson, Lukas	11.37
5	Lindström, Torgny	12.32
6	Jönsson, Stefan	13.22
7	Nilsson, Olof	14.09
8	Holmberg, Per	14.13
9	Petterson, Gustav	14.18
10	Nilsson, Jörgen	14.22
11	Månsson, Kjell	15.45
12	Gustavsson, Björn	16.10
13	Nilsson, Jon	16.23
14	Näsman, Stefan	16.36
15	Lilja, Lennart	17.13
16	Bengtsson, Rune	18.31
	Engkvist, Jon	Ej godk

D21

1	Gil, Esther	12.38
2	Olofsson, Sarah	14.13
3	Nero, Ann-Christin	15.46

Kort

1	Henriksson, Fredrik	13.15
2	Lilja, Therese	13.52
3	Hedberg, Olof	14.24
4	Edvinsson, Björn	20.37
5	Edvinsson, Per	20.59
6	Hedberg, Carl	22.12

Månadens Ros



Den nya leden mellan Ronneby torg och Karlsnäsgården invigdes den 23/11 inför en stor publik på torget i Ronneby.

Månadens ros går till **Göran Folkesson** och **Bengt-Åke Nilsson** för deras engagemang i Karlsnäsleden. Invigningen gav klubben mycket PR!



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 24 november**. 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 FÖRENINGSS- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2005

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice ordförande	Anna Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-3290996
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	