



Nu är hösten verkligen här! Bladen på träden har bytt färg och ramlar till marken i stora högar. Regnet "öser" ner och allt känns ruggigt. Det börjar bli dags att krypa inomhus och summera 2006 även om året inte är slut ännu. Det har varit ett variationsrikt år vädermässigt. En lång och snörik vinter med många skidåkare på Karlsnäs följdes av en sen vår med inställda OL-tävlingar. Sen fick vi en varm och torr sommar som nu gått över i höst.

OL-säsongen är nästan slut och det är dags att börja uppbyggnadsträningen mot nästa år.

Personligen hoppas jag att jag i höst/vinter ska vara av med mina fotproblem och kunna delta fullt ut i träningarna. Jag ser fram mot Håkan F's MAQ-träningar. Hittills har jag inte haft möjlighet att delta men jag har bara hört positiva omdömen. Från november hoppas jag dock kunna vara med och att vi då är många på träningen på Karlsnäs.

Från gästboken kan man utläsa många definitioner på vikingar och mesar, jag vill nog påstå att vi alla är vikingar mer eller mindre, vi tränar alla efter våra egna förutsättningar men visst vore det roligt om vi kunde komma tillbaka mot det deltagarantal på torsdagsträningarna som vi hade under 90-talet!

Som kassör är det glädjande att konstatera att 2006 ser ut att bli ett gott år ur ekonomisk synvinkel. Ett starkt bidrag till detta är naturligtvis USM där inte bara arrangemanget dragit in en del pengar utan det blev också en hel del uthyrning och försäljning av träningspaket.

Göran Folkesson med sina friskvårds-satsningar mot olika företag har också gett ett betydande tillskott. Inget av detta ger sig dock gratis, många har jobbat hårt under året.

Även om USM krävde en hel del förberedelser så vågar jag nog påstå att Karlsnäs varit det ställe som det jobbats hårdast på.

Uthyrningen kräver sin man/kvinna när det ska samordnas, städas, hålla koll på all utrustning, mm, mm.

Friskvårdssatsningen kräver också mycket arbete på Karlsnäs, företagen ger ju inte bort pengar utan motprestation. Det ska vara aktiviteter på Karlsnäs, fixas fika, föreläsare mm,mm.

Det är många timmar som Göran och Per lägger ner utan att det kanske syns i klubben i övrigt.

Mycket heta kandidater till årets ROK-are tycker jag!

Sen ska vi inte heller glömma skidkommittén som ständigt (nästan) jobbar med att förbättra spåren runt Karlsnäs.

Den vision som framförallt Göran och Per hade när vi startade Karlsläsprojektet har snart infriats. Karlsnäs är nu vida känt långt utanför Blekinges gränser.

För att nu framgången ska fortsätta måste också alla vi andra dra vårt strå till stacken. Kom till Karlsnäs i vintern, det behövs alltid hjälp med servering eller skiduthyrning eller tipset.

Som ungdomsansvarig i BLOF är det också glädjande att konstatera att vi är på gång!

OK Vilse vann ungdomens 7-manna, ROK vann blåbärskaveln, OK Orion slog oss knappt i U-serien, OK Skogsfalken är nominerade som bästa ungdomsklubb på Orienteringsgalan, mm mm.

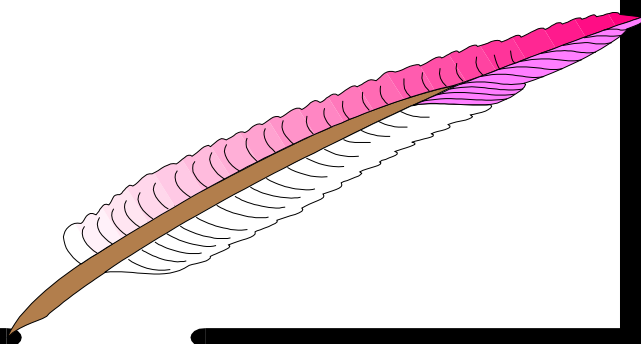
Framgångarna står i rad och allt tack vare hårt jobbande ungdomsledare i hela länet.

Som många nog vet var Jörgen Nilsson tvungen att dra sig ur styrelsen. I det läget tog Johan över träning/tävling och vi "lämnade" ledarfrågorna lite vind för våg. Efter att ha läst stadgarna har styrelsen dock konstaterat att vi i styrelsen måste utse en ny ledamot eftersom vi ska vara ordförande, kassör, sekreterare samt minst 6 övriga ledamöter.

Därför har vi nu valt in Barbro Engkvist i styrelsen fram till årsmötet. Barbro kommer under den perioden att fungera som ledaransvarig, ett område som vi alla vet ligger Barbro varmt om hjärtat.

Välkommen tillbaka i styrelsen; Barbro!

***Lennart Smedenmark***



# Ungdomssidan

## Ungdomssidan

Vintern börjar närma sig och vi går mer och mer över från orienterings till löpträningar. Förhoppningsvis kommer det mycket snö i vinter så vi får åka lite skidor också.

## Måndagsträningar

För de under 10 år kör vi gymnastikträning på måndagarna. Samling i Espedalsskolans gymnasium kl 16.45 och vi håller på 45 minuter. Ansvarig ledare skiftar mellan gångerna bland de föräldrar som har barn på denna aktivitet. Tack till Anna som tog tag i det...

## Träningar höst/vinter

Den 31 oktober startar klubbens löpträningar från Fredriksbergskolans gymnastiksal. Här tränar hela klubben och det kan vara allt från backträning till intervaller. Passar från 10-12 år...

## Innebandy

På fredagar har nu innebandyn startat. Här kan gammal som ung kämpa mot varandra. Vi börjar kl 18.00 och det är i Snäckebackskolans gymnastikhall.

## Klubbmästerskap i nattorientering

Torsdagen den 12 oktober avgjordes natt-KM på Karlsnäs. Härligt med så många nya "natt-rävar"!

Här lite resultat från bana 1 och 2.

### Bana 1

1	Henrik Johannesson .....	9,45
2	Evelina Ahltoft .....	12,05
3	Love Olsson .....	14,55
4	Carl Hedberg .....	16,47
5	Anders Ahltoft .....	19,23
6	Thea Olsson .....	15,35

### Bana 2

1	Fredrik Henriksson .....	22,52
2	Olof Hedberg .....	22,53
3	Björn Edvinsson .....	24,20
4	Peter Henriksson .....	25,10
5	Anna Jonsson .....	26,54
7	Arvid Svensson .....	27,26
8	Gabriella Iversen .....	45,08
9	Julia Smedenmark .....	45,25

För övriga tävlingar och träningar hänvisas till kalendern här i bladet eller till hemsidan [www.rok.nu](http://www.rok.nu).

*Ungdomskommittén*

# *Inbjudan till Lucia-lägret 2006*

## *9-10/12*



Vi kommer att vara på Karlsnäsgrården!

Start Lördag kl 12:00 med OL-bana

Incheckning från 11:30 .

Slut Söndag med Grötfesten och lucia-tåg.

Vi kommer att orientera, gå, prata, sjunga, sova och busa.

Lägret vänder sig till de som har sova-borta vana och klara av en U2-bana. Du ska alltså kunna vara utan mamma och pappa!



Vad behöver jag med mig?

Lakan och sovsäck/täcke, örngott!

Gosedjur! 60 kr lägeravgift!

Ficklampa/pannlampa, kompass, SI-pinne.

Varma kläder att vara ute i samt ol-kläder.

Vi kommer att köra ett dag-pass och ett natt-pass.

Söndagen blir det lucia-kavlen och Grötfesten.

Se separat inbjudan.

### **Varmt välkomna önskar Lägerledningen!**

Anmälan kan ske på ROK:s hemsida: [www.rok.nu](http://www.rok.nu)

eller till Daniel Smedenmark

0457-451326 el. [daniel.smedenmark@telia.com](mailto:daniel.smedenmark@telia.com)

eller till Kristina Aspvall

0457-79695 el. [kristina.aspvall@gmail.com](mailto:kristina.aspvall@gmail.com)

Anmälan ska vara inne senast den 26/11

# 25-manna 2006

## Lag 1

STR.	BANL.	NAMN	KM.TID	STRACKTID	EFTER	PLAC.
1	7,6 km BLÅ	Oskar Håkansson	6,10	46,49	5 min	107 Alla
2	7,5 km BLÅ	Christian Håkansson	5,47	43,26	6 min	46 Alla
3	4,1 km RÖD	Teres Gustavsson	8,05	33,07	15 min	55 Damer
		Sara Giselsson	9,17	38,02		
		Sarah Olofsson	8,48	36,06		
		Barbara Bazcek-Motala	9,39	39,32		
4	2,7 km VIT	Ann-Christine Nero	6,47	18,18	17 min	53 Ej D19-39 H15-54
		Björn Lannersjö	6,33	17,42		
		Fredrik Henriksson	7,47	21,02		
		Olof Hedberg	7,14	19,31		
5	6,5 km BLÅ	Gustav Näsman	6,18	40,54	18 min	44 Alla
		Thomas Johannesson	6,12	40,21		
		Jon Engkvist	6,13	40,27		
		Ingemar Ericsson	6,12	40,17		
6	4,2 km RÖD	Frida Nero	9,14	38,45	32 min	55 Ej H17-39
		Anna Gornicka-Antonowicz	7,34	31,48		
		Peter Henriksson	10,10	42,44		
		Håkan Forsman	9,16	38,56		
7	4,6 km RÖD	Stefan Jönsson	7,30	34,32	32 min	48 Alla
		Olof Nilsson	8,09	37,28		
		Lukas Petersson	7,12	33,07		
		Magnus Thurén	6,29	29,49		
23 RAK	3,8 km ORANGE	Jörgen Nilsson	9,05	34,30	38 min	51 Ej D19-34, H15-49
24 RAK	4,3 km BLÅ	Lina Nero	7,23	31,45	37 min	46 Damer
25 RAK	8,8 km BLÅ	Lukas Nowacki	7,44	68,05	54 min	52 Alla

## Smålandskavlen 2006

STR	BANL	D21	tid	vx	efter	km.tid	
1	6,1 km	NATT	Sarah Lindström	62,14	29	10,40	10,12
2	4,8 km	DAG	Ingela Smedenmark	49,27	38	22,34	10,25
3	6,0 km	DAG	Teres Gustavsson	52,10	36	34,02	8,46
4	7,8 km	DAG	Lina Nero	71,35	40	50,51	9,14

# 25-manna 2006

## Lag 2

STR.	BANL.	NAMN	KM.TID	STRÄCKTID	EFTER	PLAC.
1	7,6 km BLÅ	Stefan Karlsson	6,31	49,35	8 min	159 Alla
2	7,5 km BLÅ	Erik Heinemark	10,06	75,44	41 min	302 Alla
3	4,1 km RÖD	Veronika Aspvall	10,16	42,05	65 min	285 Damer
		Susanne DeBourg	12,10	49,53		
		Susanne Johannesson	13,08	53,49		
		Kajsa DeBourg	12,54	52,55		
4	2,7 km VIT	Peter Månsson	18,10	49,02	84 min	287 Ej D19-39 H15-54
		Anna Jonsson	15,10	40,56		
		Jacob Nilsson	11,29	30,59		
		Per Edvinsson	9,26	25,29		
5	6,5 km BLÅ	Gustav Petersson	11,40	75,50	120 min	297 Alla
		Håkan Nilsson	12,21	80,15		
		Ulf Svahn	11,45	76,23		
		Ingemar Månsson	10,03	65,17		
6	4,2 km RÖD	Björn Edvinsson	13,14	55,34	148 min	277 Ej H17-39
		Bengt Aspvall	13,44	57,40		
		Kristina Aspvall	14,01	58,53		
		Roland Edvinsson	10,23	43,36		
7	4,6 km RÖD	Per Engkvist	12,23	56,59	170 min	269 Alla
		Lena Henriksson	9,25	43,18		
		Jon Nilsson	12,50	59,01		
		Anders Engkvist	11,22	52,15		
23 RAK	3,8 km ORANGE	Margrete Aspvall	14,49	56,18	198 min	261 Ej D19-34, H15-49
24 RAK	4,3 km BLÅ	Ingela Smedenmark	9,19	40,03	205 min	260 Damer
25 RAK	6,6 km BLÅ	Jacob Svensson	6,54	45,23	199 min	254 Alla

*Torgny Lindström*

# November

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Veteranträning 11:00 Karlsnäs		
02	Skidgång/Löpning 18:00	Tommy	
03	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
04			
05	Rullskidor/löpning 09:30 Silpingeloppet 10:00 Sydsvenska 2-milen	Tommy Bennie	
06	Knattegympa, Espedalskolans gymnastiksal 16:45-17:30	Fam Ståhlgren	
07	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
08	Veteranträning 11:00 Karlsnäs Militär VM Brasilien		
09	Natt-Cup deltävl. 1 Skidgång/löpning 18:00 Militär VM Brasilien	Magnus Thörnblad/Sarah L Tommy	
10	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
11	Arbete på spåren 08:00 Karlsnäs Jämjöhalvan Militär VM Brasilien	Tommy Bennie	
12	Rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30 Jättemilen	Tommy	
13	Knattegympa, Espedalskolans gymnastiksal 16:45-17:30	Fam Giselsson	
14	Löpträning Fredriksbergsskolan 1800 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
15	Veteranträning 11:00 Karlsnäs		
16	MAQ-Träning Karlsnäs 18:00 Skidgång/löpning Karlsnäs 18:00	Håkan Fransson Tommy	
17	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
18	Hösttyran Boken		
19	Rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30	Tommy	
20	Knattegympa, Espedalskolans gymnastiksal 16:45-17:30	Anna & Ingemar	
21	Löpträning Fredriksbergsskolan 1800 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
22	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
23	Natt-Cup deltävl. 2 Skidgång/löpning Karlsnäs 18:00 Skidkväll med Kalle på Tony Pölders sport	Ragnar och Birgitta/Sarah L Tommy Ingemar E	
24	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
25			
26	Rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30	Tommy	
27	Knattegympa, Espedalskolans gymnastiksal 16:45-17:30	Anna & Ingemar	
28	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
29	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
30	MAQ-Träning Karlsnäs 18:00 Skidgång/löpning Karlsnäs 18:00	Håkan Fransson Tommy	

# December

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
02			
03	Rullskidor/Skidor/Löpning 09:30 Karlsnäs Skinkloppet Gränum	Tommy Bennie	
04	Knattegympa, Espedalsskolans gymnastiksal 16:45-17:30	Anna & Ingemar	
05	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
06	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
07	MAQ-Träning Karlsnäs Skidgång/Skidor/Löpning 18.00	Håkan Fransson Tommy	
08	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
09			
10	Rullskidor/ skidor/löpning 09.30 Luciakaveln 10.00 Karlsnäs Grötfest med Lucia 13.00 Karlsnäs	Tommy Pelle S Daniel/Barbro	
11	Knattegympa, Espedalsskolans gymnastiksal 16:45-17:30	Anna & Ingemar	
12	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
13	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
14	Natt-Cup Deltävl. 3 Skidgång/skidor/löpning 18.00	Jacob S / Sarah L Tommy	
15	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
16			
17	Rullskidor/skidor/löpning 09.30	Tommy	
18			
19	Löpträning Fredriksbergsskolan 18:00 Gympa, Fredriksbergsskolan 19:00	Oskar Malin	
20	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
21	MAQ-Träning Karlsnäs 18:00 Skidgång/skidor/löpning 18.00	Håkan Fransson Tommy	
22	Innebandy, Snäckebacksskolan 18:00-19:00	Chrille	
23			
24			
25	Rullskidor/skidor/löpning 09.30	Tommy	
26			
27	Veteranträning på Karlsnäs med Anders		
28	Skidgång/skidor/löpning 18.00	Tommy	
29			
30			
31	Sylvesterloppet Olofström	Bennie	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-10-31**.  
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

# Skidor och friidrott

## Skidor

Nu närmar sig vintern med stormsteg. Så snart vi får stabil kyla -4 grader eller helst lägre temperatur sätter vi igång snökanonerna. Då behöver vi många ideella krafter, som kan byta av varandra vid snötilverknningen. Anmäl Dig till Tommy eller Lars-Olof, så vi vet vilka som kan ställa upp när det blir aktuellt.

Rullskidsäsongen är nu så gott som över med Dackes tävling sist ut i Blekinge.

Ronnebyåkarna har haft många framskjutande placeringar i årets tävlingar. Deltagarantalet har dock sjunkit betänkligt mot föregående år.

## Vasaloppet

Vasaloppet Sälen-Mora är fulltecknad. Vad som gäller för de andra dagarna under Vasaloppsveckan kan Du läsa om i ROK-bladet för september.

## Spåren

Vi har haft ytterligare två arbetsdagar på spåren. Ena dagen reparerade vi skadan på spåren efter sommarens skyfall. Den andra dagen körde vi ut flis på de delar av 5 km-spåret.

Ytterligare en arbetsdag är bestämd till lördagen den 11 nov. Samling vid skidboden kl 8.00.

## Möte

Skidkommittén har möte den 9 november kl 19:15.

## Boaltsrullen, OK Gyng

Här deltog Tommy och nådde en fin 2:a plats i klassen H 60.

Resultat: Fri teknik:

H 60 2. Tommy Hammar 40.28

## Gränumsracet, på rullskidor

Här hade ROK 3 deltagare med, som nådde två första- och en tredjeplats.

Resultat: 24 km, klassisk teknik.

Klass H 21 1. Stefan Karlsson ..... 60.44

H 60 1. Sören Sundin ..... 60.51

3. Tommy Hammar ..... 64.08

## Dacke rullmara OK Dacke

Här deltog 3 Ronnebyåkare med två segrar och en andra plats.

Resultat 35 km Klassisk teknik

Klass H 21 1. Stefan Karlsson

H 60 1. Sören Sundin

2. Tommy Hammar

## Friidrott

Fram t.o.m. Sylvesterloppet i Olofström återstår 4 tävlingar i Blekinge enligt nedan.

## Silpingeloppet 10, 3.6 och 1.1 km

Dag: Söndag 6 nov. kl. 10.00

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Silpinge NTO-lokalen

Anmälan i god tid innan start.

## Jämjöhalvan 21 km

Dag: Lördag 11 nov.

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Plats: Jämjö

Anmälan i god tid innan start.

## Skinkloppet

Dag: Söndag 3 dec.

Arrangör: Gränums IF

Anmälan: Senast 29 dec.

## Sylvesterloppet 10.5 km

Dag: Söndag 31 dec. ( Nyårsafton )

Arrangör: UF Contact, Olofström

Plats: Olofström

Anmälan: Senast 10 dec.

## Tävlingsanmälare

Skidor:

Tommy H. tel. 0457-451 325

Friidrott:

Bennie Torstensson tel. 0457-171 60

## Träningsstider

Tisdagar: Fredriksbergskolan  
Kl. 18.00 Löpträning  
Kl. 19.00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl. 18.00  
Löpning/Skidgång vid barmark  
Rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl. 9.45  
Samling kl. 9.30  
Löpning/Rullskidor

Vid skidföre är det skidåkning som gäller  
vid träningarna.

# *Klubbkväll på Team Sportia!*

Team Sportia i Ronneby och Ronneby OK hälsar alla ROK-medlemmar välkomna på klubbkväll måndagen den 27 november klockan 18.30-20.00.

Rabatter som gäller denna kväll är:

25% på all Craft konfektion (ordinarie pris)

10% på allt övrigt, även nedsatta priser (gäller ej cykel)

VÄLKOMNA!



# Tips, Bingo & Servering på Karlsnäsgården!

Ronneby OK's styrelse har tagit ett beslut om att fördela bemanningen av Karlsnäsgården på ett annat sätt i fortsättningen.

Från och med januari kommer styrelsen att utse någon som placerar ut oss medlemmar på de dagar som vi har serveringen öppen. Det är mestadels söndagar men även lördagar under skidsäsong.

Eftersom det är orimligt att kräva att "schemaläggaren" har koll på "Vem som springer vilken tävling" eller "Vem som helst

vill stå under icke skidsäsong" så får man helt enkelt byta med någon annan på listan om det inte passar.

När det gäller vintern och våren så kommer vi att ha listan färdig den 26/11 alltså till nästa ROK-blad. Naturligtvis finns det utrymme för att själv bestämma när det passar att stå i serveringen men då får man fylla i bemanningslistan på hemsidan innan 26/11. Det går också bra att ringa till Kicki Lindström tel 0457-162 32.

## Värdar för november och december är:

Söndag	2006-10-29	Kicki Lindström, Stig Karlsson
Söndag	2006-11-05	Kjell och MarieAnne Månsson
Söndag	2006-11-12	Ingemar o Gloria Månsson, Kicki
Söndag	2006-11-19	Henriksson/Ågren
Torsdag	2006-11-23	Anna, Tova & Oskar
Söndag	2006-11-26	Pernilla och Roger Bökman
Söndag	2006-12-03	Ann-Christine NeroHåkan Forsman
Torsdag	2006-12-07	Anna, Tova & Oskar
Söndag	2006-12-10	Peter Henriksson, Stefan Jönsson
Söndag	2006-12-17	Anne K och Bengt Aspvall
Tisdag	2006-12-26	vakant
Söndag	2006-12-31	vakant

Instruktion för serveringen finns under "Karlsnäs-fliken" på vår hemsida: [www.rok.nu](http://www.rok.nu)

Om du inte har tillgång till Internet så be någon annan i klubben att dra ut instruktionen till dig. Det finns naturligtvis en instruktion på Karlsnäsgården också.

Ring Per Engkvist (tel 0708 - 94 38 70) i god tid så berättar han hur du får tag i nyckeln.

**Kicki Lindström**

# Träning/Tävlingskommitténs månadsbrev

## November månad

Hej!

Snön Fallar och jag med den, sjunger Lundell. Så illa är det väl inte, men OL-säsongen börjar närma sitt slut. Smålandskavle står närmast för dörren, sjukdomar kan göra det surt för oss, men det råar man inte för.

Många ser framemot denna tiden med höstträning och lite avbrott i tävlandet, det behövs för att ladda batterierna till kommande säsong.

Nu börjar jobbet! I månadsskiftet nov/dec kommer vi att sätta oss ner 4-5 personer och lägga upp riktlinjerna för kommande säsong, där kommer vi att behöva din hjälp, det är vi själva som kan påverka våran verksamhet, avtalen kommer att ses över, läger, tävlingar, spec träningar mm detta kommer sedan att presenteras på Upptaktsträffen den 19-20/1. Nedan finns det lite frågor ställningar som avtalslöpare och löpare som har deltagit i stafetterna under 2006 ska svara på och sända in till mig.

Vill du vara med och påverka ta chansen nu!

### Träning

- 31/10 börjar vi i Fredriksbergsskolan, med Oskar H som ansvarig + Väder-Malin med sin gympa.
- 9/11 startar Natt-cupen, Sarah O håller i taktpinnen.
- 10/11 Spinningen startar, kontaktperson Jon Engkvist, se separat info.
- MAQ-träning är något vi alla behöver, Håkan Fransson leder denna träning på torsdagarna, passar *alla*.
- 10/12 startar Lång-Passen. Håkan Forsman har fina rundor på "G".

### Tävling

#### 28-29/10 Smålandskaveln

Efter denna tävling så finns det bl a jättemilen och någon enstaka tävling.

### Övrigt

Ett stort tack till Ingemar Månsson som höll ihop 25-manna resan, även Togge (UK) gjorde ett enastående jobb som vanligt med UK-biten. Bara lovord har hörts från denna resa.

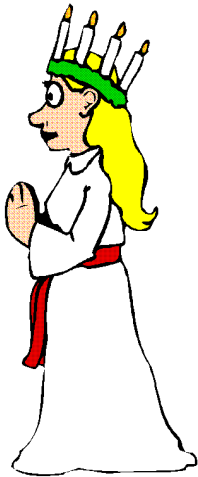
Som avslutning, vi har ett smörgås bord med träningar under veckorna, det ligger planering och arbetsinsatser bakom varje pass och dag. Kom på träningarna och ta del av våran verksamhet.

### Frågeställningar

- Hur har du upplevt säsongen 2006?
- Kunde klubben eller du gjort på något annat sätt för att du skulle ha lyckats med din målsättning?
- Har du uppnått din målsättning 2006 och vilken målsättning hade du?
- Är det något speciellt du vill ändra på inför säsongen 2007 ang läger, tävlingar, träning mm?
- Vilka mål har du 2007 vad gäller klubben och dig själv?
- En grov tävlingsplanering skall du göra innan den 3/12 (Avtalslöpare)?

Svaren vill jag ha in under v.47 -48.

**Johan Håkansson**  
**Träningkom.**



# LUCIA-KAVLE GRÖTFEST

Söndagen den 10 december



Efter Luciakavlen som startar kl 10.00 är det kl 13.00 dags för årets grötfest med 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 25 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.

## Spinningen startar den 11/11

Snart är det dags att dra igång vinterträningen på allvar och med den även spinningen. De senaste åren har detta pass varit ett populärt och ett mycket omtyckt pass i vårt breda träningsutbud. Tiden är densamma som tidigare, dvs kl 09.00 på lördagsmorgnarna.

Det mesta kommer att vara sig likt från tidigare år. Platsen är Ron Sportclub och instruktören kommer att vara Åse (nästan alla gånger). Passet kommer att start 09.00 och hålla på i 60-75 min.

Priset för att delta är 30 kr för vuxen och 20 kr för ungdom. Anmäl Er till passen gör

ni här på hemsidan under "Intresseanmälan". Anmälan är bindande och kommer att vara öppen fram t.o.m fredagen innan varje pass. Det finns 27 st platser/pass och det är först till kvarn som gäller. Skulle det bli fulltecknat så kan det ändå vara smart att anmäla sig som reserv. Kan ju vara någon som tar bort sin anmälan innan fredagens slut.



**Jon Engkvist**

## Månadens Ros



Trots regn och rusk blev 25-mannahelgen en trevlig upplevelse. Olofs hejarklack drog igång sina ramsor på bussen upp till Stockholm och slutade inte förrän vi var hemma i Ronneby igen.

Runt omkring fungerade allt utmärkt med allt från transporter och logi till restaurangbesök på lördagskvällen. Detta tack vare vår reseledare som med lugn och saklighet skapade trygghet för oss löpare.

Månadens ros går till reseledare **Ingemar Månsson!**



## ROK-bladet

**E-post:** rokbladet@yahoo.se

**Manusstopp:** I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 30 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

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

**Klubbgård:** Karlsnäsgården [www.karlsnastgarden.se](http://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](mailto:rok@rok.nu)

# B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge

---

## Styrelse 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Ungdom	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-92 31 92
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

---

## Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg		073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman		070-5878699
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690