

Ronneby Orienteringsklubb

Nr 10 Oktober 2002

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

**MICHA BÄST
I EUROPA!**

”Just run 100%, also missed half minut, but run like PWT -full speed!!)”

[sms från Micha till Chrille, sänt 26 sept 2002, 17:02:21]

SM-framgångar... EM-framgångar

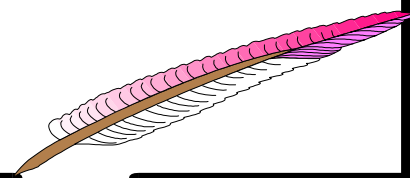
Gustav Pettersson 11:a i USM
Micha 5:a på SM klassisk distans
Lina 8:a i SM kortdistans
Teres, Frida och Lina bronsmedalj
i SM budkavle
Christian, Oskar, Johan och Micha
7:a i SM budkavle
Micha guldmedaljör i EM medel-
distans och 5:a EM sprintdistans.
Stort Grattis till Er allihopa!

Med detta och många andra bra insatser under året som grund känns det härligt och inspirerande att planera nästa säsong. Jag hoppas och tror att vi är många som känner så.

Men än är denna säsongen inte över. Vi har både några budkavlar och individuella tävlingar kvar att springa. Sedan börjar återhämtningsperioden som innebär starten på nästa säsong och dess framgångar.

För oss som tycker att vi inte haft så bra säsong kan följande citat ge lite tröst
"Om Du för en stund tappar balansen så kanske Du ramlar – och hittar något!"

Barbro



INNEHÅLL

Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida	Christian Håkansson	1
Inledning	Barbro Engkvist	2 - 3
Ungdomssidan.....	Lennart Smedenmark	4
Bingolotto "på stan"	Lennart Smedenmark	6
Kalendern	Per Engkvist m fl	mitten
Skidor och friidrott.....	Inge Petersson	11 - 14
Månadens ros	Christian Håkansson	sista

I detta nummer

Karlsnäsprojektet	Göran Folkesson	3
Laguppställningar	Kjell Månsson	5
"Orientering"?	Christian Håkansson	6
Resultat DM-kavlen 2002	Torgny Lindström	7
Karlsnässerveringen	Barbro Cassing	10

Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg

KARLSNÄSPROJEKTET

Fredagen den 27 september startades Karlsnäsprojektet upp med ett idégruppsmöte på Karlsnäsgården. Inbjudna i projektet var företag, organisationer, kommun m m som kan ha ett intresse för sin verksamhet att nyttja Karlsnäs. Vi fick till en bra diskussion, vars frågor vi kommer att jobba med till nästa idégruppsmöte fredagen den 25 oktober.

”Projektets syfte är att genom en förstudie undersöka möjligheten att utveckla Karlsnäsgården, terräng och naturområde till ett centrum för friluftsliv, motionsaktiviteter, friskvård och naturnära idrotter som orientering, skidåkning m fl.”

Klubben har lagt in en ansökan om EU-pengar genom Växtkraft Mål 3, Lokalt projektstöd.

Analysen av verksamheten pågår från fredagens idémöte till mars-03. Oavsett om vi får något stöd eller ej så kommer vi att genomföra förstudien.

Ansökan i sin helhet hittar Du under ”Karlsnäsprojektet” på hemsidan www.rok.nu Men för Dig som inte har tillgång till detta kommer vi att informera fortlöpande i denna tidning och genom att ta kontakt med Rok:s projektgrupp som är Göran Folkesson, Per Engkvist, Barbro Engkvist, Lars Martinsson och Sarah Olofsson, kan Du få fortlöpande information.

Projektet genomföres i tre faser med en idégivningsfas, en värderingsfas och slutligen en handlingsplan. Det nya som är också projektidé, är att vi vill 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. Samt medverka till förbättrad hälsa för kommuninnevanarna.

Du klubbmedlem vi hoppas på ditt engagemang och tar gärna emot dina synpunkter!

Göran Folkesson

Det är dags att knyta ihop alla verksamheter och oss själva för att träffas under andra gemytliga former.

Klubbfest

Lördagen den 23 november kl 19:00 i
Borgmästargården

Middag, förlustelser i form av lekar och dans.

Hjärtligt välkomna!

Pris 170 kr

UNGDOMSSIDAN

Ungdomsträningar

Våra måndagsträningar utomhus på från Cirkusplatsen har nu upphört för säsongen. Istället samlas vi i Skogsvandrarnas klubbstuga på Flottiljvägen i Kallinge på följande datum: **7/10, 21/10, 4/11, 18/11** och **2/12**. Vi kommer att ha olika aktiviteter, t ex löpträning ibland, lite teori (inte bara orientering) mm.

Samling kl 18:00 som vanligt.

Förhoppningsvis kommer vi att kunna behålla en stor del av vårt måndagsgäng här.

På tisdagarna börjar snart våra löpträningar med efterföljande gymna från Fredriksbergsskolan.

Glöm inte heller 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.

Ungdomsserien

Årets upplaga av ungdomsserien vanns av Dacke på 2210p före ROK på 1616p. Orion fick 1349p och Vittus 886p.

Individuellt vann Gustav i H 16, Lukas i H 14 med Olof som tvåa och sedan blev det en hel hög treor, Marie i D 16, Susanne i D 14, Jon i H12, Veronika i D 12 och Karin i D 10.

Blekingmatchen

Även Blekingematchen vanns av Dacke med Skogsfalken som tvåa och ROK på tredje plats. I år var det ett lite annorlunda koncept med både kavle och individuell tävling. Det här kan nog utvecklas ytterligare i framtiden.

Blåbärskaveln

Blåbärskaveln är en tävling som Växjö OK arrangerar för ungdomar. Det skall bl.a. vara 6 ungdomar i laget, minst 2 tjejer, max ålder totalt

90 år och individuellt max 18 år. Sträcka 4 får upp till tre löpare springa.

Det finns även en kortare variant med 3 sträckor, max ålder individuellt 16 år och totalt 42 år.

Sön 13 okt är det dags för årets upplaga. Tyvärr kolliderar detta med Skogsfalkens tävlingar men vi räknar dock med två lag i den korta kaveln.

Lag 1: Ingela, Margrete o Karin, Marie

Lag 2: Malin, Veronika och Kristina, Susanne.

Tävlingar

Efter en rel lugn september finns det nu lite mer att välja på i oktober.

Lör 12/10 och sön 13/10 har OK Skogsfalken två tävlingar, kortdistans båda dagarna. Söndagen är det alltså också Blåbärskaveln.

Lördag 19/10 har OK Vilse tävling och söndag 20/10 är det Vittuskaveln.

Här hoppas vi få lag i H 13-18, D 13-18 och D eller H 12. Eventuellt blir det också något inskolningslag.

Sedan avslutar vi oktober med Smålandskaveln 26-27/10, med ett D 16 lag med Malin, Susanne, Ingela och Marie.

Utöver detta så deltar Gustav i Baltic Cup i Lettland den 10-13 okt.

LAGUPPSTÄLLNINGAR

Vittuskavlen

Söndag 20:e oktober. Samtliga sträckor har svårighetsgrad svart.

H135

Kjell Nero, Peter Henriksson, Håkan Forsman

Sven Giselsson, Jörgen Nilsson, Per Engkvist

Lennart Smedenmark, Per Svensson, Lars Saager

Ronnie Persson, Lars Martinsson, Lennart Erlandsson

Kjell Månsson, Lennart Mauritzon, Rune Bengtsson

Göran Folkesson, Leo Gustafsson, Göte Nilsson

Reserver: Lars Thörngren, Gustav Fredriksson, Bengt-Åke Nilsson

D135

Christina Båth, Maria Passby, Barbro Engkvist

Ingrid Nilsson, Barbro Cassing, Agneta Petersson

Reserver: Carina De Bourge

Ev återbud senast Söndagen den 7:e oktober till Kjell Månsson 0457-27320.

Smålandskavlen (50-årsjubileum)

Jönköping 26-27:e oktober 2002

H200

Kjell Nero (natt), Håkan Forsman (röd), Rune Bengtsson (röd), Peter Henriksson

Lennart Smedenmark, Per Svensson (röd), Per Engkvist (röd), Jörgen Nilsson

Reserver: Lars Saager, Lars Martinsson

H180

Kjell Månsson, Ronnie Persson (röd), Lennart Mauritzon

Reserver: Lennart Erlandsson, Göte Nilsson

D120

Ann-Christine Nero, Vakant (röd), Lena Henriksson

Ev återbud senast söndagen den 7:e oktober till Kjell Månsson 0457-27320.

Kjell Månsson



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



OKTOBER

- 5 okt Sven G, Lars S, Kjell M
- 12 okt Jörgen, Olof, Jon, Alexander Kullberg
- 19 okt Skid/friidrott, Sven-Åke
- 26 okt Björn G, Magnus Graad, Ingrid N,
Håkan L

NOVEMBER

- 2 nov Ankan, Håkan F, Lina, Lena H
- 9 nov Togge, Sarah, Per H
- 16 nov Tompa, Gustav N, Magnus S
- 23 nov Ingemar, Ted, Teres G
- 29 nov Kjell N, Peter H, Kent A

DECEMBER

- 7 dec Crille, Johan, Mischa
- 14 dec Jon E, Anders E, Per E
- 21 dec Oskar H, Oskar S, Henke, Christian A
Daniel Sols

Kan detta vara värt att veta?

Orientering; ”fastställande av lägen, har från början att göra med orienten. Dess språkliga ursprung är verbet *oriri*, stiga upp vilket i klassiskt latin kunde användas om floders källor men naturligtvis oftare gällde stjärnornas uppstigande och framför allt solens uppgång. Particpet *oriens* - som i genitiv blir *orientis* kom därför att omisskännligt att betyda östern, österlandet. Att orientera sig är alltså egentligen att bestämma väderstrecken.”

(Källa: Henriksson, Alf. *Vårt antika modersmål*, sid 308, 1989)

RESULTAT DM-KAVELN 2002

H17-20				LAG 1		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	7,0	km	dag	8,00	Christian Ahlström	1	55,57	0,00
2	7,0	km	dag	7,28	Magnus Saager	1	52,16	0,00
3	7,0	km	dag	6,55	Oscar Strindhagen	1	48,27	0,00

H17-20				Lag 2		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	7,0	km	dag	9,03	Daniel Smedenmark	2	63,23	7,26
2	7,0	km	dag	9,44	Gustav Petersson	2	68,05	23,15
3	7,0	km	dag	11,29	Per Holmberg	2	80,23	55,11

H21				LAG 1		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	8,6	km	dag	7,08	Ingemar Ericsson	7	60,58	5,27
2	8,6	km	dag	8,08	Thomas Johannesson	6	69,30	19,35
3	8,6	km	dag	6,31	Christian Håkansson	4	56,02	19,13

H21				LAG 2		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	8,6	km	dag	6,36	Oskar Håkansson	4	56,29	0,58
2	8,6	km	dag	8,53	Henrik Karlsson	7	76,25	22,01
3	8,6	km	dag	8,34	Gustav Näsman	7	73,15	38,52

H21				LAG 3		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	8,5	km	dag	10,44	Erik Nordström	9	91,17	35,46
2	8,6	km	dag	10,17	Ted Gustavsson	9	87,56	68,20
3	8,6	km	dag	13,27	Urban Båth	9	115,04	127,00

H21				Lag 4		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	8,6	km	dag	20,58	Pär Svensson	12	179,20	123,49
2	8,6	km	dag	13,14	Morgan Olausson	11	113,49	182,16
3	8,6	km	dag		Erik Heinemark		felst	

OKTOBER

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	25-mannaträning Långgöl (Möljeryd) 17:30	Patrik "Masken" Karlsson	
02	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL-träning Slättagårdsskolan 20:00 World Cup Tjeckien, sprint	Gunnar K Per E	
03	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Stavgång 18:00 World Cup Tjeckien, långdistans	Togge Gisela	
04			
05	25-manna World Cup Tjeckien, stafett		Fr 15:00
06	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00 Brunnsjoggen OK Södertörn kortdistans OK Varend	Britt-Marie Tommy	07:45
07	Ungdomsträning Skogsvandrarnas lokal 18:00	Anna & Ankan	
08	OL-teknik Cirkusplatsen 17:30	Togge	
09	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL-träning Brunnsbadet 20:00	Gunnar K Per E	
10	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Stavgång 18:00	Oskar H Gisela	
11			
12	OK Skogsfalken kort		08:15
13	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00 OK Skogsfalken kort Blåbärskaveln	Britt-Marie	08:15
14			
15	OL-teknik Trollsjön 17:30	Lennart S	
16	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL-träning Saxemara IP 20:00	Gunnar K Per E	
17	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Stavgång 18:00	Chrille H Gisela	
18			
19	OK Vilse 87		08:00
20	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00 Gränums IF rullskidor Vittuskavlen OK Njudung kortdistans	Britt-Marie Tommy	08:30
21	Ungdomsträning Skogsvandrarnas lokal 18:00	Anna & Ankan	
22	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/	
23	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Natt-OL-träning Idrottshallen Rby 20:00	Gunnar K Per E	
24	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Stavgång 18:00 PWT Frankrike	Ingemar Gisela	
25			
26	PWT Italien Smålandskavlen		16:00
27	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00 PWT Italien Smålandskavlen	Britt-Marie	
28			
29	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/	
30	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
31	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00	Kjell N	

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02			
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 18:00/19:00	Johan/	
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 18:00/19:00	Johan H	
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 18:00/19:00	Johan H	
20	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
21	Natt-cup Karlsnäs 18:00	Per E	
22			
23			
24	Distansträning Karlsnäs 10:00	Ingmar E	
25			
26	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan H	
27	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
28	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00	Jörgen E	
29			
30			

Dessa två sidor är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 1/10.
För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/kalender.php>

KARLSNÄSSERVERINGEN HT 2002-VT 2003

Datum

HT 2002

Namn

Rikt nr

Tel

September

Söndag 15/9 Janne Schill 0457 20624

Söndag 22/9

Söndag 29/9 Britt-Marie Gustafsson 0455 49166

Oktober

Söndag 6/10 Carina de Bourg 0455 493 52

Söndag 13/10 Irené Lindström 0457 152 90

Söndag 20/10 Kristina Rubér 0457 811 88

Söndag 27/10 Familjen Lögdborg 0457 351 05

November

Söndag 3/11 Christina Båth 0457 312 12

Söndag 10/11 Ingrid Nilsson 0457 811 57

Söndag 17/11 Familjen Sager 0457 314 49

Söndag 24/11 Maria Passby 0457 107 15

December

Söndag 1/12 Lena Henriksson 0457 102 95

Söndag 8/12 Kerstin Holmberg

Söndag 15/12 Gisela Håkansson

Måndag 22/12 Siv Bystedt

Söndag 29/12 Barbro Cassing 0457 219 80

Januari 2003

Söndag 5/1 Ann Christine Nero

Söndag 12/1 Sara Olofsson

Söndag 19/1 Ingbritt Karlsson

Söndag 26/1 Benny Torstensson

Nu är det dags för bemanningen på Karlsnäs igen. Ni får gärna ändra och byta dagar som förut, med någon annan. Skriv ner det på listan på Karlsnäs eller ring till Britt Marie 0457-13158.

Säg till **i början av veckan** att ni kommer till helgen. Vid förhinder försök att själv skaffa ersättare.



SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Rullskidtävlingarna har kommit igång på allvar. ROK har arrangerat två tävlingar, dels KM inkl. trekampens rullskidmoment, dels Karlsnäsrullen ingående i Blekinge Rull-Ski-Cup, bägge med stort deltagandeantal för rullskidor.

Vasaloppet 2003

Vasaloppet söndag 2 mars är fulltecknat. Vad som gäller för Tjejvasa, Öppet spår och övriga tävlingar under Vasaloppsveckan kan Du se i ROK-bladet för september.

Skidlicens

Från det år Du fyller 15 år fordras licens för att få delta i tävlingsklass. I licens ingår en försäkring, som även gäller vid träning. Kostaden är 120 kr. För skolungdom betalar klubben licensen. Du som hade licens förra året erhåller i höst ett inbetalningskort på avgiften. Har Du ej haft licens tidigare och vill lösa en sådan kontakta Tommy Hammar tfn 0457-451325.

KM i rullskidor inkl 3-kampens rullskidmoment

KM kördes en ljum torsdagskväll med totalt 15 deltagare. Klubbmästare: Herrar: Stefan Karlsson. Damer: Anna Eriksson.

Resultat KM

8 km	1. Stefan Karlsson	18.59
	2. Tommy Hammar	20.12

3. Ingemar Eriksson	20.34
4. Stellan Sund	21.12
5. Lars-Olof Månsson	21.20
6. Lars Gustavsson	21.41
7. Paul Henning	22.10
8. Dan Robertsson	22.45
9. Johan Håkansson	25.26
10. Torsten Svensson	26.16
11. Anders Månsson	26.22
12. Håkan Losbrant	26.30

4 km	1. Anna Eriksson	17.37
------	------------------------	-------

Trekampens rullskidmoment

Resultat 8 km

Klass H 17-39	1. Stefan Karlsson	18.59	20 p
	2. Ingemar Eriksson	20.34	15 p
	3. Johan Håkansson	25.26	10 p

Klass H 40-59	1. Stellan Sund	21.12	20 p
	2. Lars-Olof Månsson ..	21.20	15 p

Klass H 60+	1. Tommy Hammar	20.12	20 p
	2. Dan Robertsson	22.45	15 p
	3. Torsten Svensson	26.16	10 p
	4. Anders Månsson	26.28	8 p
	5. Håkan Losbrant	26.30	7 p

4 km	1. Anna Eriksson	17.37	20 p
------	------------------------	-------	------

2 km inlines P16	1. Gustav Pettersson ...	6.31	20 p
P 14	1. Lukas Pettersson	7.43	20 p

Slutställning i trekampen 2002

För att bli 3-kampsmästare måste Du deltagit i skidor alternativt rullskidor (bästa resultatet räknas) terränglöpning och orientering.

Klass	Namn	Skidor	Terräng	Orient.	Rullsk.	Totalt
H 17-39	1. Jon Engkvist	7	20	20	-	47
	2. Stefan Karlsson	20	15	8	(20)	43
	Ingemar Eriksson	(10)	-	15	15	30
	Torbjörn Åman	15	-	-	-	15
	Magnus Saager	-	-	10	-	10
	Johan Håkansson	-	-	-	10	10
	Torgny Lindström	8	-	-	-	8
	Per Holmberg	-	-	7	-	7
H 40-59	Kjell Nero	-	20	20	-	40
	Lars-Olof Månsson	20	-	-	(15)	20
	Stellan Sund	(15)	-	-	20	20
	Sven-Åke Lindtröm	7	10	-	-	17
	Per Svensson	-	-	15	-	15
	Bennie Torstensson	-	15	-	-	15
	Sven Svensson	10	-	-	-	10
	Bo Gunnar Olsson	8	-	-	-	8
H 60+	Tommy Hammar	20	15	-	(20)	35
	Rune Bengtsson	-	10	20	-	30
	Kjell Månsson	-	20	-	-	20
	Håkan Losbrant	15	-	-	(7)	15
	Göran Folkesson	-	-	15	-	15
	Lars Thörngren	-	-	10	-	10
	Torsten Svensson	-	-	-	10	10
	Anders Månsson	-	-	-	8	8
D 17	Inga-Britt Karlsson	20	-	-	-	20
	Ann-Christin Nero	-	20	-	-	20
	Sara Olofsson	-	-	20	-	20
	Anna Eriksson	-	-	-	20	20
	Barbro Cassing	-	-	15	-	15
P 16	Gustav Pettersson	-	20	20	20	60
P 14	Lukas Pettersson	-	20	20	20	60

Mästare har korats i klass: H 17-39 Jon Engkvist
P 16 Gustav Pettersson
P 14 Lukas Pettersson

Ingen deltagare i övriga klasser hade tre godkända resultat. Bland totalt 31 deltagare i någon tre-kampsgren var det endast två i klass H 17-39 och en i vardera P 16 och P 14, som uppnått resultat i tre gällande grenar. Erövrade poäng har dock redovisat för alla deltagare.

Karlsnäsrunnen, ing. i Bleking Rull-Ski-Cup

Tävlingen kördes i strålande sommarväder med 27 deltagare, som representerade klubbar från Blekinge, Skåne, Småland och Göteborg. Totalsegrare blev Bengt Olsson OK Gyngede med Stefan Karlsson ROK på andra plats.

Resultat 21 km

Klass H 21

1. Stefan Karlsson	ROK	50.42
2. Leif Gustavsson	Elmhults SC	51.44
3. Thomas Karlsson	F 17 IF	55.49
4. Paul Henning	F 17 IF	57.33
5. Leif Gustavsson	F 17 IF	59.32
6. P.G. Nilsson	OK Skogsf.	60.25
7. Stig Mattisson	Gränums IF	64.36
8. Fredrik Nilsson	OK Skogsf.	66-05

Klass H 40

1. Bengt Olsson	OK Gyngede	50.14
2. Stellan Christiansson	"	56.12
3. Lars-Olof Månsson	ROK	57.22
4. Rainer Ylitalo	Gränums IF	57.49
5. Stellan Sund	ROK	61.16
6. Anders Sturesson	OK Orion	66.07
7. Göran Fröberg	Skanska IF	71.29
8. Bo Waldowsson	OK Orion	73.23

Klass H60

1. Göran Pettersson	Göteborgs SK	52.24
2. Tommy Hammar	ROK	55.10
3. Hasse Appelros	Gränums IF	60.53
4. Dan Robertsson	ROK	62.52
5. Sören Sundin	OK Dacke	66.09
6. Bengt- Olle Olsson	Gränums IF	68.07

7. Enar Gustavsson	"	71.51
8. Torsten Svensson	ROK	73.52

9 km Vasaloppsklass

1. Håkan Losbrant	ROK	30.25
2. Anders Månsson	ROK	31.26
3. Jan Jonasson	Gränums IF	32.04

Blekinge Skidförbunds årsmöte

Årsmötet äger rum på Karlsnäsgränden onsdagen den 9 okt kl 19:00. Alla skidintresserade är välkomna.

Gränums rullskidtävling ing. i Blekinge Rull- Ski-Cup

Dag: Söndag 20 okt. Start kl. 10.00

21 kmalt 12 km Klasser: HD 21, HD 35 HD 40, HD 50, HD 6, Vasaloppsklass

Anmälan: Till Tommy senast 17 okt eller senast 09.30 tävlingsdagen.

Rull-Dacke-Maran

Dag: söndag 3 nov. kl. 10.00

40 km H 21, H 40, H 60 (Tävlingsklass)

20 km D 21 (Tävlingsklass)

20 km Vasaloppsklass

10 km H/D 16

Plats: Strömsberg

Anmälan: Till Tommy senast den 31 okt.

eller senast 09.30 tävlingsdagen

Efter tävlingen bjuder Blekinge Skidförbund alla delt. på lättlunch i Dackestugan.

Rödeby. Årets upptaktsträff innehåller i år prisutdelning för Blekinge Rull-Ski-Cup.

Efter lunchen visar Dacke sitt nya eljusspår.

Friidrott.

ROK har haft deltagare i Järnvägsloppet och Salsjörundan.

VDM 10000 m arena 25/9

M45 2. Benny Torstensson 39:25

Järnvägsloppet

Loppet är en halvmaran över 21 km. Från ROK deltog Bennie Torstensson som placerade sig på en fin 4:e plats i motionsklassen med tiden 1.31.15

Salsjörundan

Här svarade Tomas Johannesson och Bennie för goda prestationer med en 2:a resp.

3:e plats

Resultat 7,5 km

1. Joel Johansson Malmö AI... 26.16
2. Tomas Johannesson ... ROK 27.00
3. Bennie Torstensson ROK 30.00
43. Simo Sundelin ROK 41.26

Brunnsjoggen 11,7 7,3 3,3 1,5 km

Dag : Söndag 6 oktober

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Brunnskogen

Anmälningstiden har gått ut

Efteranmälan tävlingsdagen.

Silpingelloppet 10, 3,6 och 1,1 km

Dag: Söndag 3 nov. kl. 10.00

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Silpinge NTO-lokalen

Anmälan: Senast 30 min innan start

Jämjömaran 21 och 10,5 km

Dag: Troligen 9 nov

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Anmälan: Senast 4 nov. Efteranmälan tävlingsdagen.

Tävlingsanmälare

Tommy Hammar tfn 0457-451325

Annons: Skid och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 24 oktober kl 19:30.

Träningstider

- Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00
Löpning/rullskidor/skidgång
- Söndagar: Karlsnäs kl 09:45
Samling kl 09:30
Löpning/rullskidor



Välkommen till FöreningsSparbanken



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 31 oktober**. 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



Fina framgångar på SM i all ära, men för att lyckas krävs bra träningar. De olika **träningsansvariga för tisdagarnas OL-teknikträning** har gjort ett mycket bra arbete. Fina träningar i fina miljöer har varit positivt för klubben. Det är svårt att enskilt belysa någon träningsansvarig, många har verkligen haft bra träningar. Dock minns man veckan innan SM, när familjen Nilsson i Hjärmsa arrangerade en mycket bra träning. Parkeringsvakten Nilsson junior får månadens ros tillsammans med övriga träningsansvariga!

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