

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott



Foto: Stefan Näsman

Ungdomsframgångar på DM!



Ett rungande GRATTIS till Lina Nero som dubblerade sitt SM-silver!

STORT GRATTIS även till Johan Håkansson som blev 6:a på klassiska distansen på SM i Värmland.

Era insatser under denna SM-vecka inspirerar oss andra klubbmedlemmar till stordåd inte bara på idrottsarenan utan även i klubbarbetet.

Det är nu vi har möjlighet och chans till utveckling som vi hoppas skall bära frukt i många år.

Jag syftar både på klubbverksamheten och på vår klubbanläggning. "Karlsnäsprojektet" har väckt intresse inte bara hos ägaren – kommunen, utan även bland företag och enskilda även utanför kommungränsen. Jag är övertygad om att det vi satsar den närmsta tiden kommer att gynna oss och ge en utdelning långt mer än insatsen.

Det kommer att innebära en del arbetsinsatser av oss medlemmar, t ex värdskap på Karlsnäsgråden. Vi är många medlemmar så det kommer inte att bli betungande. Det är det däremot just nu för vissa medlemmar som lägger ner väldigt mycket tid på att allt skall fungera på ett tillfredställande sätt för oss alla - klubbmedlemmar såväl som för besökande och gäster på Karlsnäs.

Klubbarbete och verksamhet på Karlsnäs är ofta inte förlagt till ordinarie 5-dagarsvecka med arbetstid mellan 8-17. Kvällstid och helgdagar måste vi ta ett

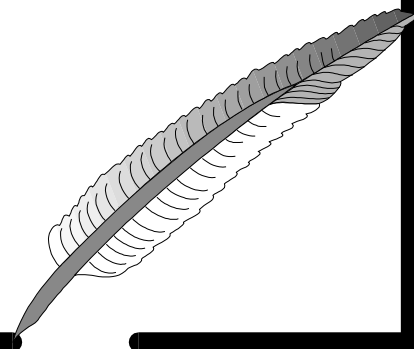
gemensamt ansvar för och dela på. När det gäller tränings- och tävlingsverksamheten är vi ju vana vid att den är förlagd till just kvällar och helger.

Målet är att alla skall vara med!

En angelägen uppgift för oss som är valda med särskilt ansvar för verksamheten är att omgående göra en lista med fördelning av värdskap på Karlsnäs. Förslagsvis tar vi hand om en vecka var. Det gäller att ha hand om Tips-Bingo och servering på söndagarna. Jag har under året varit ansvarig för många söndagar och torsdagskvällar på Karlsnäs och kan garantera att det är ett mycket uppskattat "jobb".

På sidan bredvid finns en "lathund" med exempel på vad som finns att göra ett söndagspass. Känner Du/Ni för någon speciell vecka så passa på att boka den på almanacksbladet på anslagstavlan på Karlsnäs eller tag kontakt. Vi är lätta att nå via telefon, brev eller e-post.

Barbro



SÅ HÄR FUNGERAR TIPS OCH BINGOFÖRSÄLJNINGEN

Tipsbricka kostar 10 kronor.
Bingobricka kostar 6 kronor.
Både Tips och Bingo 15 kronor.

De gula Tipslapparna är numrerade för att underlätta vid rapportering och för att bedöma hur många som ännu är kvar i skogen.

Vid rättning av Tipset används en hållmall som läggs över Tipsbrickan och det är på så sätt lätt att räkna antalet rätt.

10 % av de tippande får pris, 1/2 kg kaffe. Om inte tillräckligt många har 13 rätt fortsätter man med 12:orna osv. Då blir det oftast så många att man får lotta pristagarna.

På Bingobrickan vinner man "godis".
En full rad ger en godispåse eller chokladbit.
Två rader ger två påsar.
Två fulla rader i samma ruta ger ett presentkort à 50 kronor i vinst. Har man tre fulla rader i samma ruta får man presentkort på 100 kronor.

Namnen på pristagarna på Tipspromenaden skrivs upp på en förtryckt blankett som kopieras i 2 ex. Ett exemplar sätt upp på anslagstavlan och ett sparas för att bocka av de som hämtar sitt pris.

På denna blankett skrivs också upp hur många påsar godis som utgått som vinst samt hur många presentkort och i vilken valör som delats ut.

Originalen läggs i kuvert som lämnas i brevinkastet på BLT.

SÅ HÄR FUNGERAR DET I SERVERINGEN

Kaffe kokas på stora bryggaren. Två rågade kaffemått i burken till varje kanna kaffe (12 koppar).

Tevatten kokas på spisen eller i vattenkoka-
ren.

Brödbullar och vetebröd finns i frysen. Kakor finns i skafferiet eller i svalen.

Smör, ost och kaffebrädd finns i kylan.

Dricka – saft och läsk finns i kylan.

Tepåsar och socker finns i skafferiet.

Glass finns i glassboxen.

Prislista finns på väggen i serveringen.

Kaffe	7 kr
Te	7 kr
Läsk	9 kr
Festis	5 kr
Saft	3 kr
Bulle	7 kr
Fralla	6 kr
Finare kaka	7 kr
Liten kaka	3 kr

I januari och under fastlagstiden har vi hembakta semlor och sedan går vi över till att servera våfflor. Både semlorna och våfflorna är mycket uppskattade.

Har Du synpunkter och förslag på sortimentet tar vi tacksamt emot dem. Det är fritt fram för improvisationer.

I båda dessa arbetsroller möter Du trevliga gäster som uppskattar vårt arbete och vår förening!

UNGDOMSSIDAN

Det fortsätter att vara mycket folk på nybörjarträningarna på måndagarna. 70-85 ungar i alla åldrar kommer gång efter gång så tydligen tycker de att det är roligt. Måndagsträningarna i Brunnsparken slutar den 13 okt till våren tar vi nya tag. För de lite äldre kommer det att bli vinterträningar varannan vecka. Mer om detta i senare nummer. Den stora utmaningen är ju att ta hand om alla och få dem att utvecklas på ett bra sätt. När det är så mycket folk så kan detta vara ett extra svårt problem och därför är det extra viktigt att alla hjälps åt.

Tävlingar

Söndagen den 7/9 sprang vi **Budkavle-DM** i Backaryd. I D12 kom Karin, Veronika och Margrete 2:a, strax efter Vilse. Ingela, Malin och Susanne kom 3:a i D16. I H16 så kämpade grabbarna Olof, Jon och Lukas bra och kom 2:a.

USM gick av stapeln den 13-14/9 i Stockholm. Sprang från ROK gjorde Ingela Smedenmark, Susanne DeBourg och Olof Nilsson.

På **Blåbärskavlen** utanför Växjö hade vi i år 2 st lag. Laget i den stora klassen kom 12:a och här gjorde bla Gustav P ett bra lopp på sista sträckan. Laget i den lilla klassen fullföljde dock inte efter att ha missat en stämpling.

Ungdomsserien

Ungdomsserien är nu avgjord och slutställningen blev:

TOT	1	2	3	4	5	Totalt
Dacke	679	0	616	650	419	2364
Orion	479	474	465	0	274	1692
ROK	348	379	0	448	359	1534
Vittus	0	206	166	73	113	558

Individuellt kom Ingela S 2:a och Susanne 3:a i D16. Lukas P tog hem samtliga tävlingar och tog en förkrossande seger i H14. I D12 tog Veronika A hem segern efter att ha fått maximala 90 poäng! I H10 kom Björn Edvinsson 2:a efter suveräna Emil Olsson. Fam. Aspvall tog även hem segern i D10 och detta genom Margarete. Hon kunde ta hem denna jämna klass genom att ha ett bättre 4:de resultat än tvåan. Grattis alla och nu laddar vi inför vårsäsongen och då är det segern som ska tas hem, eller hur...

Blekingecupen

I Blekinge Cupen fick vi tre slutsegrare nämligen Lukas, Ingela och Veronika!

Alla resultat från Ungdomsserien samt Blekingecupen hittar du under Ungdom på Blekinge OFs hemsida www.blof.nu.

Återstående tävlingar i år är

- 11-12/10 25-manna (Stockholm) Klubben har 2 lag.
- 11-12/10 Skogsfalken (Långasjönäs fritidsområde, Asarum)
- 18/10 Vittuskavlen (Wämöslätten)
- 19/10 Vilse (Halenbadets Camping, Olofström)

Mer information om tävlingarna hittar du på klubbens hemsida.

Hemsidan

Du har väl inte missat att kommittén har fått en egen plats på klubbens hemsida www.rok.nu. Här kommer du att hitta all information om träningar, tävlingar, läger mm mm.

Ungdomskommittén

HANDLEDARLISTA HÖSTEN 2003

Som vanligt är vi tacksamma om du själv ordnar med byte, om den dag som du är uppställd på enligt nedanstående lista inte passar dig. Alla behövs!

Hösten träningar utgår från Silverbergsplanen kl 18:00. Handledarna samlas kl 17:45. Väl mött i skogen!

Ungdomskommittén

6/10 Barbro E, Per E, Sven-Åke L, Jörgen N, Urban B

13/10 Erik H, Lennart E, Göran F, Sara G, Kjell N, Ingemar E

SM-KAVLEN 2003

H21			LAG 1		VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	10,5	km	5,59	Christian Håkansson	23	63,02	1,01
2	8,9	km	5,46	Torgny Lindström	15	51,03	3,06
2	8,9	km	6,11	Gustav Näsman	25	54,48	7,32
3	10,5	km	5,53	Johan Håkansson	22	61,59	11,36

H21			LAG 2		VX	STR	TID
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	10,5	km	6,18	Jon Engkvist	63	66,27	4,26
2	8,9	km	5,55	Ingemar Ericsson		52,26	7,54
2	8,9	km	7,46	Daniel Sols		68,48	26,20
3	10,5	km	8,46	Morgan Olausson	86	92,26	60,51

Torgny Lindström



Välkommen till FöreningsSparbanken

DM-KAVELN 2003

H21				LAG 1		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	9,2	km	dag	6,30	Oskar Håkansson	1	59,35	0,00
2	9,3	km	dag	6,28	Christian Håkansson	1	59,48	0,00
3	9,2	km	dag	6,02	Johan Håkansson	1	55,23	0,00

H21				LAG 2		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	9,3	km	dag	6,32	Ingemar Ericsson	5	60,29	0,54
2	9,2	km	dag	6,38	Jon Engkvist	3	60,45	1,51
3	9,2	km	dag	7,24	Thomas Johannesson	4	67,55	20,34

H21				LAG 3		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	9,2	km	dag	13,42	Morgan Olausson	12	125,46	66,21
2								
3								

D21				Lag1		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	6,15	km	dag	9,12	Sarah Olofsson	3	56,37	2,41
2	6,15	km	dag	10,39	Ann-Christine Nero	3	65,27	6,13
3	6,11	km	dag	9,20	Lena Henriksson	3	56,59	16,05

D21				Lag2		VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	6,15	km	dag	12,56	Sara Giselsson	6	79,31	21,30
2	6,11	km	dag	14,19	Marie Madsen	5	87,29	51,09
3	6,15	km	dag	15,27	Anna Ericsson	4	95,00	99,02

Torgny Lindström

DRÖMMARS MÅL!

Vissa saker drömmer man om att få uppleva. Det kan driva en framåt och gälla som "morot" när man ibland sviktar. En sak man talat om länge och många gånger undrat om det verkligen kan gå vägen. Johan, Oskar och jag har länge haft ett löfte och en tanke om att någon gång själva få bilda och springa i ett stafettlag. Jag kommer ihåg när vi alla tre bodde hemma hos mamma och pappa och övade stämplingar i trädgården. En slags stafett där man sprang runt huset och stämplade vid olika egenhändigt byggda kontrollställningar. Vi pratade då och då om att när vi blivit tillräckligt gamla så att även "lille" Oskar sprang i samma klass då skulle vi jädra visa dem att bröderna är bäst. Åren har gått och vi har alla tre hållit i och försökt att utveckla oss efter

bästa förmåga, detta med stor stöttning av våra föräldrar, övriga nära och kära och Ronneby OK. Det kändes därför oerhört stimulerande när vi fick chansen att springa tillsammans på DM-kavlen i Backaryd. Tre härliga lopp innebar att vår "lilla" dröm och vision gick i uppfyllelse. Den segern kändes verkligen skönt! Det var också en riktigt speciell känsla att springa. Som om man den dagen fick lite extra krafter, som om man den dagen omöjligt kunde vika ner sig vad som än hände. Nu väntar vi på att SM-stafetten blir likt VM-stafetten tre sträckor och att vi i en SM-stafett kan springa med ett brödralag. Då skall vi j-vla visa dem!

2:e brodern Christian Håkansson



Foto: Stefan Näsman



i Ronneby - din bästa affär

OKTOBER

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 27/9.
 För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Natt-OL teknikträning, Backaryd 20:00	Rune B	
02	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Christian H	
03			
04	Gränums IF Blekinge Rullskidcup Arbetsdag Karlsnäs kl 9	Tommy Lars M	
05	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Brunnsjoggen Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Skidkommittén Tommy	
06	Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna/Ankan	
07	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
08	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Natt-OL teknikträning, Lindet 20:00	Ubbe	
09	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Christian H	
10			
11	25-manna Skogsfalken		
12	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen 25-manna Skogsfalken	Skidkommittén	
13	Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45	Anna/Ankan	
14	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
15	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
16	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Christian H	
17			
18	Vittuskavlen		
19	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Vilse	Skidkommittén	
20			
21	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
22	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
23	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Christian H	
24			
25	Smålandskavlen		
26	Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Smålandskavlen	Skidkommittén	
27			
28	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
29	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
30	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Christian H	
31			

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Hemlängtansträning från Hulta, saml Karlsnäs 10:00 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen Sydsvenska 2-milen	Tompa Skidkommittén	
03			
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			
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 10:00 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Ingemar Skidkommittén	
17			
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 10:00 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Jon E Skidkommittén	
24			
25	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Marie o Agneta	
26	Veteranträning, Karlsnäs 11:00		
27	Löpträning med lampa, Karlsnäs 18:00	Kjell N	
28			
29			
30	Hemlängtansträning från Tararp, saml Karlsnäs 10:00 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300, serveringen öppen	Jörgen N Skidkommittén	

NOVEMBER

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Det råder en omfattande rullskidverksamhet i ROK för närvarande. Under september har vi haft deltagare i flera tävlingar, där många goda resultat uppnåtts. Vi har själva ordnat KM inkl 3-kampens rullskidmoment. Det återstår ett flertal rullskidtävlingar i höst innan förhoppnings-

vis en lång och fin skidvinter på snö tar vid. Emellan tävlande och träning jobbar vi med att förbättra 5-kilometersspåret. Vi har i höst påfört 60 m flis och 16 m stenmjöl. Under sommaren har gräsklippning utförts kontinuerligt av samtliga spår. I höst går vi över spårren ytterligare med gräsklippning och röjning.

Vasaloppet 2004

Vasaloppet är fulltecknat. För övriga lopp gäller följande:

Arrangemang	Dag	Anm	1juni-31okt	Anm	1nov-31dec	Direktanm
Kortvasan Oxberg—Mora	27/2	30 km	370:-	435:-	520:-	
Tjevvasan, motion	28/2	30 km	640:-	750:-	920:-	
Tjevvasan,tävlingsklass	28/2	30 km	720:-	880:-	1050:-	
Öppet Öppet spår söndag	29/2	90 km.	820:-	915:-	1030:-	
Öppetspår måndag	1/3	90 km	645:-	740:-	875:-	
Halvvasan	2/3	45 km	615:-	705:-	850:-	
Skeitvasan tävl.kl.jun.17-20	2/3	30 km.	285:-	290:-	400:-	
Skeitvasan tävl.kl.sen.21+	2/3	30 km.	535:-	660:-	840:-	
Skeitvasan motionskl.16-20	2/3	30 km.	155:-	160:-	265:-	
Skeitvasan motionskl. 21+	2/3	30 km.	440:-	520:-	635:-	

Vill Du teckna en avbeställningsförsäkring tillkommer 75:- på ovan nämnda avgifter.

I anmälningsavgiften för Vasaloppet, samt Tjevvasans och Skeitvasans tävlingsklasser ingår erforderlig skidlicens. I övriga lopp erfordras ej licens.

Upplysningar angående loppet genom Tommy H tel 0457-451325.

Skidlicens

Från det år Du fyller 15 år fordras licens för att få delta i tävlingsklass. I licensen ingår en försäkring som gäller även vid träning. Kostnaden är 120:-. För skolungdom betalar klubben licensen. Du som haft licens erhåller i höst ett inbetalningskort på avgiften för nästa år.

Har Du ej haft licens tidigare och vill lösa en sådan, kontakta Tommy Hammar tel 0457-451325.

KM rullskidor inkl 3-kampens rullskidmoment

KM har körts med totalt 11 deltagare.

Kanontider uppnåddes av Ingemar Eriksson och Stefan Karlsson där Ingemar segrade. I damklassen presterade Anna Eriksson ett fint lopp.

Klubbmästare: Herrar Ingemar Eriksson
Damer Anna Eriksson

Resultat KM:

8 km	1. Ingemar Eriksson	18.14
	2. Stefan Karlsson	18.48
	3. Tommy Hammar	20.23
	4. Paul Henning F17	20.46
	5. Stellan Sund	21.13
	6. Lars Olof Månsson	21.54
	7. Torsten Svensson	22.56
	8. Dan Robertsson	23.06
	9. Sven-Åke Lindström	27.07

4 km	1. Anna Eriksson	16.45
------	------------------	-------

3-kampens rullskidmoment

Resultat 8 km

Klass H 17–39

1. Ingemar Eriksson	18.14	20 p.
2. Stefan Karlsson	18.48	15 p.

Klass H 40–59

1. Stellan Sund	21.13	20 p.
2. Lars Olof Månsson	21.54	15 p.
3. Sven-Åke Lindström	27.07	10 p.

Klass H 60+

1. Tommy Hammar	20.23	20 p.
2. Torsten Svensson	22.56	15 p.
3. Dan Robertsson	23.06	10 p.

Resultat 4 km

Klass D 17+

1. Anna Eriksson	16.45	20 p.
------------------	-------	-------

2 km inlines

Klass H 14

1. Lukas Pettersson	6.43	20 p.
---------------------	------	-------

Slutställning i 3-kampen 2003

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. Ingemar Eriksson	(15)	7	8	20	35
	2. Stefan Karlsson	20	4	7	(15)	31
	2. Jon Engkvist	10	6	15	-	31
	4. Torgny Lindström	8	5	10	-	23
	Oskar Håkansson	-	15	20	-	35
	Daniel Laven	-	20	-	-	20
	Gustav Näsman	-	10	-	-	10
	Daniel Sols	-	8	-	-	8
	Erik Heinemark	-	3	-	-	3
	Gustav Pettersson	-	2	-	-	2
Stefan Näsman	-	1	-	-	1	
H 40–59	Jörgen Nilsson	8	-	15	-	23
	Lars Olof Månsson	20	-	-	(15)	20
	Stellan Sund	(15)	-	-	20	20
	Ulf Söderstam	-	20	-	-	20
	Kjell Nero	-	-	20	-	20
	Sven-Åke Lindström	10	-	5	(10)	15
	Lars Martinsson	7	-	7	-	14
	Håkan Forsman	-	-	10	-	10
	Per Svensson	-	-	8	-	8
	Bennie Torstensson	-	-	7	-	7
Pierre Ruber	-	-	6	-	6	

Kl. D 17+	1. Sara Olofsson	15	20	20	-	55
	2. Anna Eriksson	-	10	7	20	37
	Ann-Christine Nero	-	15	15	-	30
	Anna Nordmark	20	-	-	-	20
	Terese Gustavsson	-	-	10	-	10
	Åsa Nilsson	-	-	8	-	8
H 60+	1. Rune Bengtsson	10	15	20	-	45
	2. Tommy Hammar	-	20	4	20	44
	Håkan Losbrant	20	-	-	-	20
	Torsten Svensson	(8)	-	3	15	18
	Dan Robertsson	15	-	-	(10)	15
	Kjell Månsson	-	-	15	-	15
	Lars Thörngren	7	-	7	-	14
	Bengt-Åke Nilsson	6	-	8	-	14
	Göran Folkesson	-	-	10	-	10
	Harry Elmquist	-	-	6	-	6
	Stig Augustsson	-	-	5	-	5
H 15—16	Olof Nilsson	20	-	20	-	40
H13—14	1. Luks Pettersson	-	20	20	20	60
	Jon Nilsson	20	-	-	-	20
D 16	Ingela Smedmark	-	-	20	-	20
D 14	Karin Smedmark	-	-	20	-	20

Mästare har korats i Klass :
 H 17—39 Ingemar Eriksson
 H 60+ Rune Bengtsson
 D 17+ Sara Olofsson
 H 13—14 Lukas Pettersson

I övriga klasser har ej någon fullföljt 3 grenar, varför segrare ej korats.

Stafett Björnstors IF

Detta är en parstafett på rullskidor 2 x 5 km. där en man åker klassisk stil och en fristil.

Här deltog ROK med två lag som åkte mycket bra i den stora konkurrensen.

Resultat 2 x 5km x 2

H 21 2. Ronneby OK
 Stefan Karlsson klassisk stil
 Ingemar Eriksson fri stil

H 40 3. Ronneby OK
 Stellan Sund klassisk stil
 Tommy Hammar fri stil

OK Orion rullskidtävling, ingår i BlekingeRullskidcup

Här deltog tre ROK-are. Stefan Karlsson var endast 8 sekunder från segern i H 21.

Resultat

20 km

Klass H 21	2. Stefan Karlsson	49.01
H60	2. Tommy Hammar	52.21
	5. Torsten Svensson	59.35

Aktuella rullskidtävlingar

Åsracet Helsingborg

Dag: Söndag 12 oktober

Tävlings- och Vasaloppsklass 12,5 km klassisk stil.

Plats: Banan sträcker sig upp över Hallandsåsen.

Anmälan: Senast 3 oktober.

Bulltoftaloppet Malmö FK

Dag: Söndag 19 oktober.

Tävlings- och Vasaloppsklass 20 km klassisk stil.

Anmälan: Senast 12 oktober.

OK Dacke rullskidtävling, ingår i Blekinge Rullskidcup och DM cupen.

Dag: söndag 26 oktober.

Klasser:

H21, H40, H60, D21 och Vasaloppsklass 35 km masstart kl 10:00.

H16, D16

10 km masstart kl 10:05.

Vasaloppsklass

17,5 km masstart kl 10:10.

Anmälningar: Till Tommy Hammar tel 0457-451325.

Blekinge Skidförbund

Årsmöte onsdag 8 oktober kl 19:00 på Karlsnäsgården. Alla är hjärtligt välkomna.

Friidrott

Löpare har representerat ROK med den äran i Järnvägsloppet, Tjejmilen och Salsjörundan.

Järnvägsloppet halvmaraton, tillika Götalandsmästerskap

Här uppnådde Bennie Torstensson en fin andraplats i klass M 50 med tiden 1.34.50.

Tjejmilen i Stockholm

Här deltog familjen De Bourg med tre deltagare. Kajsa De Bourg sprang in på en fin 29 plats i Lilla Tjejmilen bland 400 deltagare.

Carina De Bourg hade tiden 62 min i Stora Tjejmilen. Här sprang också Susanne, men fick bryta på grund av förkylning.

Salsjörundan 7500 meter

Fyra ROK:are sprang de 7,5 kilometerna i terrängen kring Salsjön och den idylliska Salsjöstugan.

Resultat

Klass M	11. Bennie Torstensson	32.13
	16. Per Holmberg	33.43
	26. Pierre Ruber	35.52
	55. Rune Bengtsson	42.04

Aktuella tävlingar

Silpingeloppet 10, 3,6 och 1,1 km.

Dag: söndag 2 november kl 10:00.

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Silpinge, NTO-lokalen.

Anmälan: Senast 30 min före start.

Jämjömaran 21 och 10,5 km.

Dag: Troligen 8 november.

Arrangör: Team Blekinge LF

Plats: Jämjö

Anmälan: Kan göras tävlingsdagen i god tid före start.

Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00.
Löpning/rullskidor/skidgång i backe.

Söndagar: Karlsnäs kl 09:45.
Samling 09:30.
Löpning/rullskidor.

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	Malin Passby	Sofie Saager	
ve 40	10-04	Christian Håkansson	Sarah Olofsson	Torgny Lindström	
ve 41	10-11	Sven-Åke Lindström	Bo-Gunnar Ohlsson	Pierre Ruber	25-manna o Skogsfalken
ve 42	10-18	Bennie Torstensson	Stefan Karlsson	Gustav Näsman	Vittuskäven
ve 43	10-25	Stefan Jönsson	Ingrid Nilsson	Lennar Erlandsson	Smålandskäven
ve 44	11-01	Per Engkvist	Barbro Engkvist	Jon Engkvist	Anders Engkvist
ve 45	11-08	Stefan Näsman	Patric Karlsson	Magnus Graad	Novembersprinten
ve 46	11-15	Agneta Petersson	Gustav Petersson	Lukas Petersson	
ve 47	11-22	Sven Giselsson	Kent Adolfsson	Oskar Håkansson	
ve 48	11-29	Bengt Aspvall	Margret Aspvall	Veronica Aspvall	Kristina Aspvall
ve 49	12-06	Kjell Nero	Anna Ericsson	Johan Håkansson	
ve 50	12-13	Yngve DeBourg	Barbro Cassing	Rune Bengtsson	
ve 51	12-20				
ve 52	???	Anders Smedenmark	Ingela Smedenmark	Daniel Smedenmark	Lennart Smedenmark

Månadens Ros



De kan inte för allt i världen underskattas. **Ledarna i ungdomsgruppen** på måndagarna gör ett fantastiskt arbete. När passerar vi 100 ungdomar på en träning? Många ledare gör storartade insatser under denna aktivitet. ROK-bladet har tidigare uppmärksammat dessa ledare, men vi väljer att göra det igen. Månadens Ros till bl a Ingemar & Anna, Tompa, Bengt & Anne Kristin Aspvall, Agneta m fl m fl.



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 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.



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

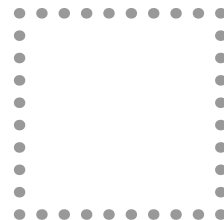
Postgiro:	24 41 86 - 3	Föreningsnummer:	3390
Bankgiro:	274 - 6964	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Bingolottsnummer:	129-084
Organisationsnr:	835600-2173		

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