

# ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

## Ett lyckat Skol-SM i Ronneby



## **Allas vår medverkan är värdefull!**

Så löd sista meningen jag skrev i förra numret av ROK-bladet.

Det var många som var engagerade förra helgen med att genomföra Skol-SM.

## **Varmt TACK till Er alla som var engagerade!**

Det är alltid många och väsenskilda uppgifter som skall genomföras när man arrangerar en orienteringstävling. Tävlingsledaren och banläggaren börjar tidigt med sina förberedelser att tänka igenom de olika behoven och bansträckningar.

Tävlingarna gick bra och arrangemanget fick beröm. Det var dock några som hade alldeles för stor arbetsuppgift under för lång tid. Till nästa arrangemang hoppas jag att det är flera som nappar på vädjan om att vara med och genomföra något som väcker beundran hos de oinvigda. Några få uppgifter går ej att dela på t ex handhavandet av anmälningarna.

Några som kom in i senare skeendet, när anmälningarna började strömma in, var Bengt och Anne Aspvall. Jag tror inte att vare sig tävlingsledningen eller de själva riktigt förstod att skol-SM är unikt ur anmälningssynpunkt. Ett problem visade sig vara att skolorna själva inte visste om att de var tvungna att vara medlemmar i Skolidrottsförbundet. Genom Bengts och Annes detektivarbete och energiska jagande för att få skolorna att betala sina olika avgifter för att eleverna skulle få delta så har Skolidrottsförbundet ökat sitt medlemsantal och klubben fått in alla anmälningsavgifter. Dessutom var det inte dumt att ha tillgång till deras skafferi när

sylten och flingorna tog slut till frukosten! Hoppas att familjen Aspvalls vardag börjat bli sig lik efter några oerhört hektiska veckor.

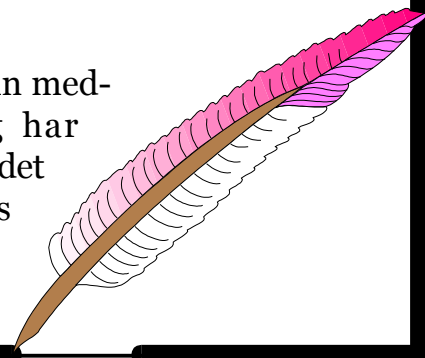
## **Olikheterna och diskussionerna till följd av dem utvecklar och förnyar!**

Om man tycker lika - stagnerar verksamheten då? Här är ett exempel:

Det har under åren som vi stått på torget och sålt Bingo-Lotter varit olika åsikter om vi skall fortsätta med det eller inte. När vi alla tycker lika och vi har slutat med torgförsäljningen visade det sig att även den "interna försäljningen" - prenumerationslotterna - nästan försvann! Jag hoppas att de 56 lotter som klubben numera säljer köps av oss alla som sa "bara jag slipper sälja lotter på torget så skall jag köpa några själv". Vi är många som sluppit torgförsäljningen så antalet försålda lotter inom klubben borde ökat! Kan vi få försäljningen att öka med gemensamma krafter?

Pröva Sverigelotten och ta chansen att vinna riktigt stora pengar. Det är vinst på var 5:e lott så köp en lott, det kanske är fyra som köpt före Dig! Ta gärna med några lotter och sälj till grannarna eller arbetskamraterna. Vinstchansen är större än på Trisslotten och det köps ett stort antal Trisslotter varje sekund i Sverige. Britt-Marie Fagberg har lotter, det är bara att säga till. Klubben tjänar tio kronor/ lott.

Vad får jag för min medlemsavgift? Jag har nämnt det förut - det är en hel del! Läs kalendern i



ROK-bladet och på "nätet". Eftersom alla inte har tillgång till dator så vädjar jag till Dig som ordnar något utöver vad som schemalagts i kalendern att se till att det anslås på anslagstavlan på Karlsnäs eller i samband med våra träningar och sammankomster.

När kvällarna nu blir mörkare övergår teknikutövningarna på tisdagarna till gymnastik och

löpträning från Fredriksbergsskolan. Häng på även ni som inte varit med förut. Malin, gympaläraren är jätteduktig! Jag var på plats sista gången i våras och jag garanterar att gymnastiken passar alla!

Barbro

## DM-KAVLEN 2004

H21		LAG 1				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	9,0	km	dag	6,43	Christian Håkansson	5	60,23	5,11
2	9,0	km	dag	6,41	Oskar Håkansson	4	60,11	11,34
3	9,0	km	dag	6,25	Jon Engkvist	4	57,42	17,30

H21		LAG 2				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	9,0	km	dag	7,19	Ted Gustavsson	9	65,47	10,35
2	9,0	km	dag	7,47	Gustav Näsman	7	70,07	26,54
3	9,0	km	dag	7,59	Anders Smedenmark	7	71,55	47,03

D21		LAG 1				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	5,5	km	dag	9,40	Ann-Christine Nero	5	53,09	7,39
2	5,5	km	dag	9,21	Sarah Olofsson	5	51,23	14,21
3	5,5	km	dag	9,22	Teres Gustavsson	4	51,31	26,20

D21		LAG 2				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER
1	5,5	km	dag	12,24	Karin Lindkvist	8	68,11	22,41
2	5,5	km	dag	11,37	Therese Lilja	7	63,54	41,54
3	5,5	km	dag	13,47	Ingela Smedenmark	5	75,48	78,10

Torgny Lindström

# UNGDOMSSIDAN

När detta skrivs återstår endast en måndags-  
träning denna höst. Det har varit jätteskoj att  
se alla dessa ungdomar som ur och skur har  
kommit varje måndag. Till våren kommer  
upplägget att bli lite annorlunda med bla en  
annan gruppindelning men mer om detta se-  
nare i höst.

För alla som är sugna att även träna på vin-  
tern kommer vi i år satsa på tisdagarna. Var-  
annan tisdag kommer det att finnas aktivite-  
ter för nybörjarna. På tisdagarna tränar klub-  
ben från Fredriksbergsskolan och det kommer  
alltså att finnas träningsmöjlighet för hela fa-  
miljen.

Mer information till höger.

När du läser detta kommer även ungdoms-  
serien vara avgjord. Resultat mm finns för de  
som inte redan vet på Blekinge OFs hemsida.  
Reportage i nästa nummer.

I övrigt är det bra att ha koll på klubbens  
hemsida [www.rok.nu](http://www.rok.nu) där man hittar all aktu-  
ell information.

*Ungdomskommittén*





Just det! På tisdagar finns aktiviteter för alla vid Fredriksbergskolan. Vi har två grupper:

**GRUPP 1**

För er som vill löpträna på ett roligt men svettigt sätt tillsammans med Lena och Rolle varje tisdag.

Lämplig ålder:

c:a 11-14 år

**GRUPP 2**

För er som gillar mörkerlekar och orientering med ficklampa. (Det finns inga handeldare så ni föräldrar är viktiga för era barn). Vi träffas följande tisdagar: 19/10, 2/11, 16/11, 30/11 och 21/12. Ansvariga kommer att variera men det är kända ansikten för er alla.

**VÄNTA!** Vi har Lucialäger för alla ungdomar på Karlsnäs 4-5 dec. med övernattninng för de som vill. Då springer vi Luciakavle med hela klubben och så har vi ungdomar luciatåg på Grötfesten d. 5 dec. Detaljerad inbjudan får ni på en tisdagsträning längre fram.

**OBS! Ändrat datum!**



**Undrar ni något så bara ring:**  
Ann-Christine "Ankan" Nero 247 52  
Thomas "Tompa" Johannesson 266 52  
Roland "Rolle" Edvinsson 162 32



## PRISTAGARE NATURPASSET 2004

Årets naturpasskontroller har varit utplacerade på den nya Skärsjökartan, och ett 40-tal deltagare har lämnat in sitt startkort.

Efter lottdragning är det nu dags att presentera prislistan:

Inge Håkansson	Ronneby	Presentkort 100 kr	K-marknaden
Harriet Persson	Ronneby	Presentkort 50 kr	K-marknaden
Andreas Fransson	Ronneby	Presentkort 50 kr	K-marknaden
Eva Bergman	Rödeby	Presentkort 50 kr	K-marknaden
Lars Thörngren	Kallinge	Presentkort 50 kr	K-marknaden

Utöver klubbens priser, kommer de fem ovanstående startkortet skickas vidare till en "riksfinal". Där kommer utlottning av stugveckor i fjällen, samt utlottning av fri startavgift till 2005 års 5-dagars att äga rum.

*Rune B*



Välkommen till FöreningsSparbanken

# SKOGSÄVENTYRET

Skogsäventyret är ju SOFT´ s och SVEA-skogs stora satsning på locka ungdomar ut i skogen och samtidigt prova på orientering.

Under hösten har vi i Ronneby OK genomfört Skogsäventyret på ett antal skolor.

Sammanlagt ca 140 4:e- och 5:e-klassare har fått prova på orientering och samtidigt arbeta med ett material om skogen.

Tack vare ekonomiskt stöd från Handslaget, praktisk hjälp från Anna, Rune, Pelle, Leo,

Göran och Daniel har vi kunnat genomföra det hela. (i samma tidsperiod som skol-SM mm)

Ett stort tack också till Ingemar som fixat banor och kartor (Saxemarakartan blev till och med lite reviderad)

*Lennart*

PS Vill ni läsa mer om Skogsäventyret så gå in på: [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se).

---

# SPORTIDENT

I samband med Skol-SM utökade vi vårt innehav av SportIdent-enheter. 25 nya enheter (och ställningar) är inköpta. De nya enheterna har vissa finesser som inte fanns tidigare. De innehåller till exempel en realtidsklocka som är mycket exakt.

De har också ett nytt strömsnålt batteri. Den stora fördelen är dock att de alltid ligger i ett sk sovläge. Så fort man stämplar så aktiveras enheten (tar ca 1 sek) och sedan är den igång inställd tid (våra är just nu programmerade att gå i 4 tim efter senaste stämpling). På undersidan finns också en display där man kan se nummer på enheten, klockan mm.

Genom att använda de här enheterna och termoprintern kan man enkelt fixa en träning med tidtagning via SportIdent.

Enheterna kan hängas ut i god tid, kanske dagen innan. Förste man som stämplar aktiverar enheten (och stämplingen registreras). I mål använder man termoprintern för att få resp tider.

Enda kruxet är fortfarande att man måste plocka in enheterna efter träningen. (Men alla tar väl redan idag in skärmar och snitslar från sina träningar....)

Vill ni ha mer info så fråga bara.

*Lennart*

PS I vinter blir det nog något(några tillfällen då vi kan ha lite praktisk demonstration och utlärnning av systemet om intresse finns.

# OKTOBER

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Blekingematchen, u-seriefinal		
03	Rullskidtävling, Gränums IF Brunnsjoggen, FIF Gnistan Vittuskavlen, FK Vittus Kalmar Höstkamp	Tommy Bennie VoV:	
04	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
05	Distans grus- & asfaltsväg/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
06	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
07	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra Efteranm: Falkdrevet Skogsfalken	
08	Avfärd 25-manna kl 13:00 Stadshuset		
09	25-manna OK Skogsfalken		
10	25-mannakorten OK Skogsfalken Åsracet, rullskidor, Helsingborgs SOK	Tommy	
11			
12	Natt-OL, S:a Brunnskogen/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
13	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
14	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
15			
16	Daladubbeln		
17	Daladubbeln Bulltoftaloppet, rullskidor, Malmö FK	Tommy	
18			
19	Distans med inslag av tempo/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
20	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
21	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
22			
23	Blåbärskavlen		
24	OK Vilse 87 Rullmara, OK Dacke	Tommy	
25			
26	Samling vaktan F17 17:50 info senare	Johan	
27	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
28	Löpträning m lampa Karlsnäs 18:00	Kjell N	
29			
30	Smålandskavlen		
31	Smålandskavlen		

# NOVEMBER

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
03	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
04	Karlsnäscupen Karlsnäs 18:00		
05			
06			
07	Silpingeloppet Sydsvenska 2-milen Novembersprinten	Bennie	
08			
09	Distans med inslag av övn/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
10	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
11	Löpträning m lampa Karlsnäs 18:00	Jörgen E	
12			
13	Jämjömaran Blekinge Skidförbund, upptaktsträff Karlsnäs	Bennie Tommy	
14	Jättemilen, Danmark		
15			
16	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
17	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
18	Karlsnäscupen Karlsnäs 18:00		
19			
20			
21	Hemlängtansträning från Levalunda, saml Karlsnäs 09:30	Jon	
22			
23	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	
24	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
25	Löpträning m lampa Karlsnäs 18:00	Stefan J	
26			
27			
28	Hemlängtansträning från Tubbarp, saml Karlsnäs 09:30	Togge	
29			
30	Löpträning/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00	Johan/Malin	

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den **3/10**.  
För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök  
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

# AKTIVITETSDAG PÅ KARLSNÄS

**Söndagen den 7 november**  
**En dag för alla nya och gamla medlemmar.**

**Passa på att vara med på någon av de aktiviteter som bedrivs vid Karlsnäsgården.**

Vi börjar klockan 11.00 med en kort samling, därefter drar aktiviteterna igång.

ROK-grillen kommer att ha perfekt glöd så ta med något att grilla!  
Serveringen är öppen för de som vill fika där, det går också bra att ta med egen fikakorg.

## **Orientering**

Orienteringsträning för ungdomar. Passar alla som brukar vara med på måndagsträningarna.  
Ungdomskommittén tar hand om den.

Träning för aktiva, som på alla söndagar - Johan och Erik håller i den.

## **Det nya skidspåret**

Promenera runt det nya konstsnöspåret, se sträckningen, hur tillverkas konstsnö?  
Någon ur "skidgänget" kommer att gå med och berätta.  
Det är ett imponerande arbete som lagts ner.

## **Ledarledd stavgång**

Passa på att gå en tur med stavar. Har du inga egna stavar så finns det att låna. Bra allroundträning för hela kroppen. Rolle och Lena kommer att hålla i stavgången.

## **Tipspromenad**

Det populära Karlsnästipset.

Ingen anmälan behövs. Har du frågor ring Lena 102 95 eller Kicki 162 32.

## **Välkomna!**

*Ungdomskommittén och Trivselgruppen*

# SKIDOR OCH FRIDROT

## Skidor

ROK:re har med stor framgång deltagit i flera rullskidtävlingar under september. Resultaten redovisas nedan.

Anläggningen av konstsnöspåret har gått otroligt bra under den gångna månaden. Samtliga vatten-och luftledningar är nedlagda. Pumphuset är färdigbyggt. Intagsledning från ån med pumpbrunn är färdigställda, samt vattenledning ån – pumphuset.

Elljusanläggningen är i det närmaste klar. Under en veckas tid var ett 15-tal medlemmar i arbete.

### Rullskidresultat

#### Björnstorps IF, Lund. Parstafett.

Här deltog från ROK Stefan Karlsson och Ingemar Eriksson med ett lag. De lyckades alldeles utmärkt och segrade överlagset i huvudklassen.

#### OK Orion, Blekinge rullskidcup

Detta är ett lopp över 20 km. i klassisk teknik. ROK hade fem deltagare med. Det gick bra för våra åkare. Totalsegrare blev Stefan Karlsson. ROK – resultat:

20 km	H21	1. Stefan Karlsson .....	47.48
	H40	1. Stellan Sund .....	58.16
	H60	3. Tommy Hammar .....	53.32
		5. Torsten Svensson .....	59.30
		7. Håkan Losbrant .....	65.30

#### OK Gyng, Osby, Boaltsrullen

Loppet mäter 16 km och går i fri teknik. För ROK åkte Tommy Hammar så bra att det blev seger i H60-klassen.

### Vasaloppet 2005

	Anm	Anm	Direktanm
Arrangemang	1/6-31/10	1/11-31/12	
Kortvasan Oxberg-Mora 30 km 25/2	380:-	450:-	545:-

Tjevvasan Oxberg-Mora mot. 30 km 26/2  
670:- 785:- 960:-

Tjevvasan Oxberg-Mora tävl-kl30 km 26/2  
670:- 785:- 960:-

Öppet Spår Sälen-Mora 90 km 27/2  
845:- 940:- 1050:-

Öppet Spår Sälen-Mora 90 km 28/2  
650:- 765:- 890:-

Halvvasan Evertsberg-Mora 45 km. 1/3  
630:- 725:- 860:-

Skejtvasan (fri teknik)  
Tävl-kl jun 17-20 Oxberg-Mora 30 km 1/3  
225:- 240:- 280:-

Tävl-kl sen 21+ Oxberg-Mora 30 km 1/3  
430:- 540:- 665:-

Motionskl 16+ Oxberg-Mora 30 km 1/3  
225:- 240:- 280:-

Vasaloppet Sälen-Mora 90 km 6/3 Fulltecknat  
Upplysningar angående loppet genom  
Tommy Hammar tel 0457-451325.

### KM rullskidor inkl 3-kampens rullskidmoment

Km har körts med totalt 12 deltagare. Goda tider uppnåddes överlag.

I damklassen åkte Anna Eriksson in på personligt rekord.

Klubbmästare: Herrar Stefan Karlsson  
Damer Anna Eriksson

#### Resultat KM

8 km	1. Stefan Karlsson .....	18.56
	2. Ingemar Eriksson .....	19.12
	3. Tommy Hammar .....	21.13
	4. Stellan Sund .....	22.11
	5. Torsten Svensson .....	23.28
	6. Bennie Torstensson .....	24.01
	7. Håkan Losbrant .....	24.30
	8. Dan Robertsson .....	25.30
	9. Bo-Gunnar Olsson .....	27.22

4 km 1. Anna Eriksson .....

4 km (inlines) H16 1. Lukas Pettersson ..... 16.05  
 2 km H12 1. Per Edvinsson (10 år) .. 10.15

**3-Kampens rullskidmoment**

8 km  
 H17-39 1. Stefan Karlsson ..... 18.56 ... 20 poäng  
 2. Ingemar Eriksson ..... 19.12 ... 15 poäng  
 H40-59 1. Stellan Sund ..... 22.11 ... 20 poäng  
 2. Bennie Torstensson ... 24.01 ... 15 poäng  
 H60+ 1. Tommy Hammar ..... 21.13 ... 20 poäng  
 2. Torsten Svensson ..... 23.28 ... 15 poäng  
 3. Håkan Losbrant ..... 24.30 ... 10 poäng  
 4. Dan Robertsson ..... 25.30 .... 8 poäng

5. Bo-Gunnar Olsson ..... 27.22 .... 7 poäng

4 km  
 D17+ 1. Anna Eriksson ..... 16.05 ... 20 poäng  
 (inlines)  
 H16 1. Lukas pettersson ..... 11.35 ... 20 poäng  
 2 km  
 H12 (10) 1. Per Edvinsson ..... 10.15 ... 20 poäng

**Slutställning i 3-kampen 2004**

För att bli 3-kampsmästare måste Du ha deltagit i skidor alt. Rullskidor (bästa resultatet räknas), terränglöpning och orientering. Skidor på snö har ej åkts, varför rullskidresultatet gäller.

Klass	Namn	Terräng	Orient.	Rullsk.	Totalt
H17-31	1. Ingemar Eriksson	8	20	15	43
	2. Stefan Karlsson	-	15	20	35
	3. Oskar Håkansson	20	-	-	20
	4. Torgny Lindström	15	-	-	15
	5. Thomas Johannesson	-	10	-	10
	Christian Håkansson	10	-	-	10
	7. Stefan Jönsson	-	8	-	8
H40-59	1. Bennie Torstensson	20	10	15	45
	2. Stellan Sund	-	-	20	20
	3. Lennart Smedenmark	-	20	-	20
	4. Sven Åke Lindström	15	-	-	15
	Lars Martinsson	-	15	-	15
H60+	1. Rune Bengtsson	20	20	-	40
	2. Tommy Hammar	-	-	20	20
	3. Bo-Gunnar Olsson	-	10	7	17
	4. Torsten Svensson	-	-	15	15
	Göran Folkesson	-	15	-	15
	6. Håkan Losbrant	-	-	10	10
	7. Dan Robertsson	-	-	8	8
	Bent Åke Nilsson	-	8	-	8
	9. Harry Elmquist	-	7	-	7
D17+	1. Sarah Olofsson	20	-	-	20
	Anna Eriksson	-	-	20	20
H16	1. Lukas Pettersson	20	20	20	60
H12 (10)	1. Per Edvinsson	20	20	20	60

### Blekinge skidförbund, Upptaktsmöte

Blekinge Skidförbund arrangerar en upptakts-träff med barmarksträning på Karlsnäs lördag den 13 nov kl 10:00. Träningen som leds av Tommy Hammar, är uppdelad i ett förmiddagspass på rullskidor och ett eftermiddagspass med skidgång i backe. Mellan passen serveras en enklare måltid.

### Aktuella rullskidtävlingar

#### Åsracet, Helsingborgs SOK

Dag: Söndag 10 oktober.

Tävlingsklass och Vasaloppsklass: 12,5 km.

Klassisk teknik, masstart.

Plats: Banan sträcker sig upp över Hallandsåsen.

Anmälan: Senast 1 oktober.

#### Bulltoftaloppet, Malmö FK

Dag: Söndag 17 oktober.

Tävlingsklasser och Vasaloppsklass: 20 km.

Klassisk teknik, indiv. start.

Anmälan: Senast 10 oktober

#### Dacke Rullmara, OK Orion

Dag: Söndag 24 oktober.

Tävlingsklasser: 35 km. Klassisk teknik, masstart.

Vasaloppsklass: 17,5 km. Klassisk teknik, masstart.

Plats: Strömsberg.

Anmälan: Senast 20 oktober.

Tävlingsanmälare rullskidor: Tommy Hammar tel 0457-451325.

### Friidrott

Ronneby OK har haft ett flertal medlemmar, som med framgång deltagit i ett flertal tävlingar under september.

#### Järnvägsloppet, halvmaraton

Här gjorde Ann-Christin Nero ett fint lopp. Hon vann K45-klassen och blev tvåa totalt.

Resultat 21 km:

Klass K45	1. Ann-Christin Nero .....	1.43.07
Motionsklass	5. Bennie Torstensson .....	1.39.40

#### Salsjörundan

Här hade ROK 5 deltagare. Bäst lyckades Thomas Johannesson med en fin 2:a plats.

Resultat 7.5 km Klass Män:

2. Thomas Johannesson .....	27.27
12. Per Holmberg .....	32.24
14. Bennie Torstensson .....	32.40
29. Pierre Ruber .....	35.40
52. Rune Bengtsson .....	40.36

#### Lidingöloppet

I Lidingöloppet deltog 4 manliga och 4 kvinnliga ROK-medlemmar, som svarade för goda prestationer.

Resultat 30 km

Klass M	353. Stefan Karlsson .....	2.13.43
	(löpte för Flextronic)	
	2110. Björn Gustavsson .....	2.42.00
	5940. Peter Ågren .....	3.22.08
	(löpte för DYNAPAC)	
	7334. Bo-Gunnar Olsson .....	3.54.38

Klass K	32. Lina Nero .....	2.24.16
	190. Ann-Christin Nero .....	2.44.08
	Annica Backström / Olsson .....	4.21

Klass MK15	597. Lena Henriksson .....	1.22.26
------------	----------------------------	---------

## Aktuella tävlingar

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

Dag: Söndag 7 november.  
Arrangör: FIF Gnistan.  
Plats: Silpinge, NTO-lokalen.  
Anmälan: Senast 30 min. före start.

### Jämjömaran 21 och 10,5 km

Dag: Lördag 13 november.  
Arrangör: Team Blekinge LF.  
Plats: Jämjö  
Anmälan: Kan göras tävlingsdagen i god tid före start.

### Skinkloppet

Dag: Söndag 5 december.  
Arrangör: Gränums IF.  
Plats: Gränum.  
Anmälan: Senast 1 december.

Tävlingsanmälare friidrott: Bennie  
Torstensson tel 0457-17160.

## Träningsider

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



*i Ronneby - din bästa affär*

## Månadens Ros



Vilken banläggare vi har i klubben! Inte nog med att banorna på Skol-SM blev en stor succé, han har dessutom, vecka ut och vecka in, lagt högklassiga banor till ungdomarna på måndagsträningarna. Mycket uppskattat!

Månadens ros går till **Ingemar Ericsson!**



## 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 28 oktober**. 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

Telefon: 0457-460 016

Bokning: Lars Martinsson, 0457-155 80

**Medlemsavgifter 2004:** 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 FÖRENINGSS- BREV

## AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge

---

## STYRELSE 2004

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	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	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	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
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 2004

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
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
	Erik Heinemark	0457-27000	070-5912590
	Kristina Aspvall	0457-79695	
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Daniel Smedenmark	0457-451326	070-2109582
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690