

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Bäst i Östra Blekinge!



ROK:s ungdomar vann Ungdomsserien!

Härliga oktober!

Förra månaden beskrev jag några arrangemang som vi jobbade tillsammans med. Månaden som vi just gått in i ger oss flera tillfällen att tillsammans ställa upp i budkavlar och där få känna samhörigheten i tävlingssammanhang från andra sidan. Först ut var "Blåbärskavlen" för våra ungdomar. Läs mer om det längre fram i tidningen. Kommande helg går en buss till Stockholm och "25-manna" med två lag. Helgen därefter är det dags för Vittuskavlen och sista helgen i oktober den klassiska Smålandskavlen. Förutom kavlarna har vi möjlighet att springa Skogsfalkens, Växjö och OK Vilses individuella tävlingar hemma i Blekinge. Vilses tävling är dessutom ultralång- DM. Det väntar en härlig och intensiv oktobermånad.

I slutet på månaden är det dags igen! Gympan börjar! är viktig för oss allihop. Vi har alla en massa ben som hålls ihop av senor och muskler. För att de inte skall hänga där och dingla utan vi har kontroll så måste vi tag i oss själva och se till att stärka den fantastiska kropp vi fått. Vi vill/måste alla ibland göra mer än vi muskulärt klarar. Ta tillfället att få hjälp med att bygga upp kroppen så att Du slipper skador och inte behöver lägga så mycket kraft på att koordinera rörelser vare sig Du springer över stockar och sten, putsar fönster eller leker med barnen/barnbarnen. Malin som leder gympan är jätteduktig och vet vad vi behöver. Vet Ni om att 90% av hjärnans arbete går åt till att motverka gravitationen, d v s hålla ordning på kroppen så att den inte faller ihop. Det finns lite att jobba med!

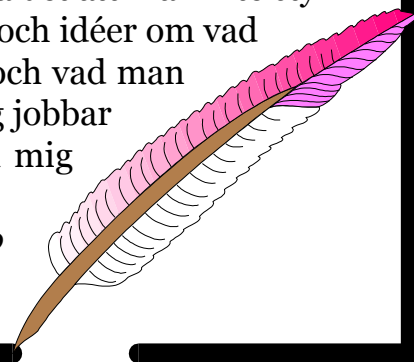
Jag kan inte låta bli att nämna lite extra om 25-manna som är en av de härligaste orienteringstävlingar/klubbsamlingar jag vet. 25-manna är en tävling med olika åldrar och erfarenhet på deltagarna i lagen. 1991 gick tävlingen i samma område som i

år. I ROK-bladet nummer 11 från 1991 kan man läsa vad Sture Karlsson skrev om den tävlingen. Hans artikel börjar så här "Frågan är om vi riktigt fattar vilken prestation Ronneby OK-laget utförde genom att bli 23:e lag. 360 lag ställde upp. Allt vad Sverige och Finland har av klubbar med bredd såväl inom ungdom, elit och veteraner manliga och kvinnliga var med." Jag är medveten om att det är många som inte har tillgång till så gamla ROK-blad. Artikeln sitter på anslagstavlan på Karlsnäs, passa på och läs hela. Det känns gott!

För första gången på många år skall jag inte åka med till 25-manna. 25-mannahelgen är något speciellt, även om vi inte längre kan bo på "vårat" dagis utan måste hålla till godo med det arrangören tillhandahåller. Det blir istället för "Kasslergryta på dagis" "buffé på Kinarestaurang". Det blir en härlig ROK-kväll för Er som är med!

En del av Er har kanske märkt att jag för tillfället inte är så aktiv i klubb-sammanhang. Det beror på att jag drabbats av bl a stelhet och värk som accelererade för snart ett halvår sedan. Det hela blir hanterbart med medicin och ibland värktabletter och stundtals tror jag att det håller på att gå tillbaka men då ger sig symptomen tillkänna rejält igen. Någon riktig diagnos är ännu inte ställd. Efter alla goda råd jag fått har jag tagit ett beslut att inte fortsätta som ordförande och meddelat valberedningen det. Styrelsen har tagit ett beslut att entlediga mig från mina uppgifter. Det är bara det att man inte styr över sina tankar och idéer om vad som skall göras och vad man vill göra. Men jag jobbar på att inte lägga mig i ...

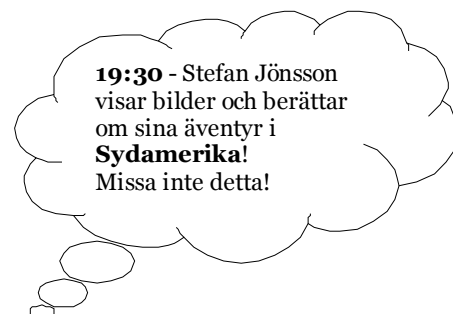
Barbro



PM Sprint-KM

Torsdagen den 20 oktober 2005

- Tävlingscentrum:** F 17 Idrottshall
- Parkering:** Värnpliktparkeringen utanför F 17-vakten.
- Klasser och banlängder:** 2 st banor.
Klassindelning enligt KM:
A 2,8 km H/D15-99
B 2,0 km H/D 10-14
- Inpassering F 17-vakten:** För tävlande mellan kl 16:45 – 17:15. Ni som kommer för föreläsningen samlas vid vakten kl 19:00.
- Anmälan:** *Tisdagen den 18/10 är sista dagen för anmälan till KM. Det gäller även för Stefans Jönssons reseberättelse. Vuxen 40 kr barn 20 kr, i priset ingår baguette, dricka + kaffe.*
- Start:** Första start kl **17:15**. Start i anslutning till TC. Seedning av startfältet kommer att ske. **Ev. kan det bli problem med skymningen, men banan går så att lampa inte kommer att behövas även om det blir lite mörkt.**
- Stämplingssystem:** SportIdent. Medtag egen pinne. Klubbens lånebrickor finns att låna för de som inte har egen pinne.
- Förbjudna områden:** På flera ställen finns det nysådda partier som det är absolut förbjudet att beträda.
- Karta:** Skala 1:4-5000 del. Ekvidistans 5 m.
- Terrängbeskrivning:** Snabblöpt, 30% skog och 70% bebyggelse.
- Kontrollbeskrivning:** Finns tryckt på karta.
- Dusch:** I omklädningsrummen i anslutning till TC. Bastu finns att tillgå.
- Toaletter:** I omklädningsrummen i anslutning till TC
- Prisutdelning:** I direkt anslutning på TC när sista man har gått i mål.
- Speaker:** Johan Håkansson
- Upplysningar:** Tävlingsledning: Johan Håkansson 070-3184888
Lena Henriksson 0457-16919
Erik Heinemark 0708-576008



VÄLKOMNA – LYCKA TILL!

Ungdomssidan

ROK, vinnare av ungdomsserien Östra!!!

Grattis säger vi till alla er som varit med och tävlat i ungdomsserien i år! Efter Vittus avslutande tävling visade sammanräkningen att ROK klarade av att hålla undan för de jagande klubbarna och tog hem segern i östra kretsen!

	1	2	3	4	5	6	Totalt
ROK	533	478	449	514	550	518	3042
OK Dacke	417	513	474	523	361	553	2841
OK Orion	484	418	361	520	421	371	2575
FK Vittus	78	89	107	92	84	61	511

Träningar

När det gäller måndagsträningarna återstår:

3/10 Lugnevi Härstorpssjön

10/10 Karlsnäsgården (Avslutning)

På avslutningen/upptakten blir det tårta för att fira segern på ungdomsserien och ev väntar även en liten överraskning. Välkomna alla ungdomar, föräldrar samt alla som under året varit med och hjälpt till!

Verksamhet hösten/vintern

Efter avslutningen på Karlsnäs ändrar vi träningsformen en aning. Planeringen ser ut som följer:

Måndagar med start 17 oktober är det gympa/lek för knattgänget (grön) i Espedalsskolans gymnasal. Här kommer de minsta få gympa, leka och ha allmänt roligt. Håller på mellan klockan 16.45 och 17.30.

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

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

Ansvariga: Olika

Tre tisdagar under hösten kommer det vara samling för gängen grön knatte, grön och vita. Då kommer det att bjudas på spännande övningar i Brunnskogen/parken. Medtag någon form av ficklampa/pannlampa. Samling vid Bäckahästen kl 18.00 25 okt, 22 nov resp 13 dec.

Ansvarig Thomas Johannesson 266 52

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

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

Läger

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

Vittuskavlen

Söndagen den 16 oktober är det dags för Vittuskavlen. I år tänkte vi satsa på så många lag som möjligt till denna stafett. För de som sprungit inskolning och u-klasser i år på ungdomsserien finns det en speciell inskolningsklass med glada och sura gubbar. Vill man ha en "skugga" med sig är det tillåtet.

Givetvis finns det klasser även för äldre ungdomar också. Länk till inbjudan hittar du på www.rok.nu (under tävlingslänkar).

För anmälan och frågor ring till Thomas Johannesson tel 266 52 (inskolningslagen) Rolle Edvinsson tel 162 32 (övriga lag).

Ungdomskommittén

Försvarsmaktens Orienteringsvecka 2005-08-22--25

Jag vill härmed framföra mitt tack och erkännande till Chefen för F 17 med personal, för att på ett utomordentligt och välorganiserat sätt genomfört Försvarsmaktens orienteringsvecka. Jag har erhållit idel lovord från de som deltog i tävlingen.

*Varma hälsningar
Bengt Axelsson
Utbildningsinspektör,
Försvarsmakten*

Dags att beställa klubbkläder!

Behövs det nya kläder inför säsongen 2006? Då är det dags att skriva upp sig på höstens beställningslista, som kommer att finnas på Karlsnäs fr.o.m torsdag vecka 35. Senast torsdagen den 27 oktober måste du ha gjort din beställning för att kläderna ska kunna levereras till februari.

Som ni kanske har sett så har vi bytt design på våra kläder, färgerna är dock desamma. Har ni några frågor kontakta Anna Ericsson (0457-669 68 alt. anna.danielsson@hem.utfors.se) eller Jon Engkvist (0457-139 98 alt. jon.e@euromail.se).

Anna Ericsson



Orienteringsdress

DM-kaveln

H21				Lag 1				
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	8,5	km	dag	6,20	Oskar Håkansson	4	53,46	0,13
2	8,5	km	dag	6,10	Johan Håkansson	4	52,28	3,14
3	8,5	km	dag	6,05	Christian Håkansson	3	51,42	7,45

H21				Lag 2				
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	8,5	km	dag	7,36	Thomas Johannesson	8	64,37	11,04
2	8,5	km	dag	7,14	Ingemar Ericsson	7	61,32	23,09
3	8,5	km	dag	10,31	Erik Heinemark	11	89,27	65,25

H21				Lag 3				
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	8,5	km	dag	9,29	Per Holmberg	11	80,39	27,06
2	8,5	km	dag	12,02	Stefan Näsman	12	102,20	79,59
3	8,5	km	dag	9,48	Stefan Jönsson	12	83,18	116,06

H20								
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,4	km	dag	7,42	Olof Nilsson	2	41,36	3,00
2	5,4	km	dag	11,31	Gustav Petersson	3	62,10	19,32
3	5,4	km	dag	8,15	Lukas Petersson	4	44,35	25,51

Propaganda								
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	4,3	km	dag	10,10	Morgan Olausson	3	43,44	8,20
2	4,3	km	dag	12,36	Anna Ericsson	3	54,12	16,31
3	4,3	km	dag	15,17	Pernilla Bökman	4	65,41	48,18

Torgny Lindström

SM-kavlen 2005

H21							
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	10,3	km	6,57	Oskar Håkansson	64	71,48	6,54
2	10,3	km	7,01	Gustav Näsman	47	72,31	16,32
3	7,6	km	7,10	Johan Håkansson	44	54,26	22,46
4	12,2	km	7,26	Christian Håkansson	44	90,35	38,00

D20							
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,44	km	12,53	Ingela Smedenmark	52	70,03	21,58
2	5,44	km	12,55	Veronika Aspvall	48	70,15	43,29
3	5,44	km	13,59	Susanne DeBourg	46	76,06	71,00

Torgny Lindström

Naturpasspristagare 2005

Årets Naturpass har varit förlagt till området runt Persborgsgölen på en karta i skala 1:5000. Ca 30 st har lämnat in sina kontrollkort, och lotten har bestämt att följande prislista ska gälla.

Nr 1 Lars Lindström	Rödeby	Presentkort 100 kr Konsum
Nr 2 Per Holmberg	Ronneby	Presentkort 50 kr Konsum
Nr 3 Erik Gummesson	Ronneby	Presentkort 50 kr Konsum

Rune

Oktober

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Rullskidtävling Gränum Brunnsjoggen	Tommy Bennie	
03	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Lugnevi Härstorpssjön	Ankan/Tompa	
04	25-manna/kontrollstafett, Karlнас 17:30	Per E	
05	Blekinge Skidförbunds Årsmöte Karlнас 18.30		
06	Rullskidträning -löpning Karlнас Distansträning 1800 Skolkommunmästerskap i terräng	Tommy Tompa	
07			
08	Arbete med skidspåren Karlнас 8.00 25-manna OK Skogsfalken	Tommy	
09	Rullskidträning Karlнас 09.30 OK Skogsfalken Järfälla OK, kort	Tommy	
10	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Karlnäsgrården	Ankan/Tompa	
11	Sprint a'la älgjakt, Påtorp, 17:30	Jon	
12			
13	Distansträning 18.00 Upptaktsträff Karlнас 19.00	Tompa Tommy	
14			
15	Växjö OK, (distrikt?) Daladubbeln		
16	Åsracet rullskidtävling Rullskidträning Karlнас 09.30 Vittuskavlen Daladubbeln	Tommy	
17			
18	Avslutnings-OL, Snäckebacksskolan, 17:30	Chrille	
19			
20	Löpning/ skidgång Karlнас 18.00 Sprint-KM F 17 se separat inbjuda. Stefan Jönsson visar bilder från Sydamerika 1930 på F 17.	Tommy Trivselgruppen/ Stefan Jönsson	
21			
22			
23	Rullskidtävling O Dacke Rullskidträning Karlнас 09.30 Vilselöpet + Lång(ultra)-DM, Vilse 87	Tommy Tommy	
24			
25	Löpträning Fredriksbergsskolan 1800	Oskar H	
26	Löpning/skidgång Karlнас 18.00	Tommy	
27	Distansträning 1800 Träning Skidgång/löpning Möte skid- o friidrottskommitten 19.15 Karlнас	Tompa Tommy Tommy	
28			
29	Smålandskavlen Bornholm Open		
30	Bulltoftaloppet Rullskidor Träning Rullskidor/löpning Karlнас 9.30 Smålandskavlen Bornholm Open	Tommy Tommy	
31			

November

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpträning Fredriksbergskolan (Testruna) 1800	OskarH	
02			
03			
04			
05			
06	Novembersprinten		
07			
08	Löpträning Fredriksbergskolan 1800	Oskar H	
09			
10			
11			
12			
13	Jättemilen, OK-73, Danmark		
14			
15	Löpträning Fredriksbergskolan 1800	Oskar H	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22	Löpträning Fredriksbergskolan 1800	Oskar	
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29	Löpträning Fredriksbergskolan 1800	Oskar H	
30			

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2005-10-02**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**



Lyckad föreläsning med Bosse Angelöw på Karlsnäsgården

Torsdagen den 22 september hölls en mycket lyckad föreläsning av docenten och socialpsykologen Bosse Angelöw på Karlsnäsgården. Bosse föreläste i två pass d v s såväl för som eftermiddagen. kring temat "Friskare arbetsplatser". Hur hittar vi arbetsglädjen?

Koncentrera dig på det som är bra. Styrkor och möjligheter i stället för problem. Det är Bosse Angelöws recept för ökad arbetsglädje. Och han borde veta - han har jobbat med de här frågorna i 25 år. Han uppmanade de närvarande som var 95 personer från våra företag som är medfinansiärer i projektet: "Lyft fram dagens eller veckans höjdpunkter, det ger kraft att ta itu med utmaningar och det som gått sämre." Lust och glädje är bra för verksamheten men få satsar på det. Arbetsgivarens ansvar är att skapa förutsättningar för medarbetarna att kunna uppleva arbetsglädje. Uppskattning, helhetsperspektiv, lagom arbetsbelastning, friskvård och konstruktiv le-

darskap. När man lyssnade på det Bosse förmedlade slogs man av de starka paralleller som finns mellan företag och föreningsliv, där man i det sistnämnda fallet brottas med samma frågor kring lagom mängd uppdrag, helhetsperspektivet, glädjen och inte minst uppskattning.

Bosse presenterade ett nyframtaget koncept som heter "Friskverktyget" som är en interaktiv metod för chefer och medarbetare att arbeta systematiskt för ökad arbetsglädje. Du kan gå in på www.friskverktyget.se och hämta information.

Projektet har en friskvårdsgrupp med representanter från BTH, Tarkett, Cascades, Apoteken, Prewia och Ronneby OK, som träffas och planerar i friskvårdsfrågor.

Göran Folkesson
Projektledare



Invigning av Karlsnäsleden

Söndagen den 23 oktober

Nu är det dags för invigning av nya vandringsleden från Torget i Ronneby till Karlsnäsgården.

Ronneby OK har lyckats få leden utförd genom kommunen och Skogsvårdsstyrelsens "Gröna jobbgrupp" som gjort leden klar betr. utmärkning. En del skyltar skall till i Bergslagen och på sevärda platser utmed leden.

Hela sträckan är 15 km och tanken är att leden invigs av någon prominent från kommunen på torget söndagen den 23 oktober kl.10.00. Sen kan man gå önskad sträcka till Karlsnäsgården genom uttransport till lämplig påstigningsplats utmed leden, så man har c:a 8 km att gå. Bussar kommer att återtransportera till Ronneby från Karlsnäsgården.

Stavgångare kommer att ledas av Lars-Göran Engfors. Där 8 km sträckan kan vara lämplig. Diverse överraskningar är att vänta utmed leden och det kommer inte att saknas varken vätska eller energihöjare under vandringen.

En grupp med representanter från Kommunen, Skogsvårdsstyrelsen, Friluftsförbundet, Naturvårdsföreningen och Ronneby OK planerar dagen.

***VÄLKOMNA ALLA ROK-are
hälsar planeringsgruppen
genom Göran Folkesson.***

Skidor och friidrott

Skidor

September har varit en aktiv månad. Vi har arrangerat rullskidtävlingen Karlsnäsrollen. ROK:are har deltagit i flera rullskid tävlingar. Vi har haft deltagare i Järnvägsloppet, som även gäller som Götalandsmästerskap, samt i Lidingöloppet. En trogen skara har under tre lördagar arbetat med röjning och justering av skidspåren. Här återstår ännu en del jobb för att få dem i toppskick till den första snön, som förhoppningsvis skall infinna sig om två och en halv månad.

Vasaloppet

Vasaloppsveckan 5 mars är fulltecknad sedan länge. I övrigt gäller följande anmälningstider och kostnader

	Dag	Anm	-31 okt	1 nov-31 dec	Direktanm
Kortvasan, Oxberg-Mora	24/2	30 km	390:-	465:-	560:-
Tjejvasan " "	25/2	30 km	690:-	810:-	970:-
Öppet spår, söndag	26/2	90 km	870:-	970:-	1080:-
Öppet spår, måndag	27/2	90 km	670:-	790:-	920:-
Halvvasan	28/2	45 km	650:-	745:-	880:-
Vasaloppet Sälen-Mora	5/3	90 km	Fulltecknat		
Skejtvasan Oxberg-Mora	1/3	30 km			
Tävlingskl. H/D 17-18			230:-	255:-	290:-
Motion H/D 16+			330:-	350:-	390:-
Skejtvasan		45 km			
Tävlingskl. H/D 19-20			380:-	425:-	460:-
" H/D 21-49			445:-	555:-	680:-
" H/D 50 +			445:-	555:-	680:-
Motion H/D 17 +			400:-	500:-	600:-

Vill Du satsa på en avbeställningsförsäkring kostar denna 85:- och är lika för alla loppen. Upplysningar ang. loppen genom Tommy Hammar tel 451325.

Upptaktsträff

Erinras om upptaktsträffen torsdag 13 okt kl 19.00 på Karlsnäs med medaljutdelning och information. Se ROK-bladet för sept.

3. Stefan Karlsson "	1.04.48
4. Fredrik Nilsson Gränums IF	1.10.50
5. Paul Henning ROK	1.17.15

Karlsnäsrollen

ROK har arrangerat den traditionella rullskidtävlingen Karlsnäsrollen med 17 delt. hemmahörande i Blekinge, Skåne och Göteborg.

Resultat 26 km

H 21	1. Håkan Gunnarsson Härlövs IF	1.00.11
	2. Ingemar Ericsson ROK	1.03.36

H 40	1. Bengt Ohlsson OK Gyngö	1.03.48
	2. Bo-Staffan Andersson ROK	1.08.55
	3. Thomas Nilsson Göingarna	1.12.40
	4. Stellan Sund ROK	1.14.31
H 60	1. Sören Sundin OK Dacke	1.03.44
	2. Göran Pettersson Göteborgs SK	1.04.03
	3. Enar Gustavsson Gränums IF	1.18.15
	4. Bengt-Olle Olsson "	1.18.24

Resultat 16 km

Vasaloppsklass:

	1. Kurt Paulson ROK	47.57
	2. P.G Nilsson Gränums IF	52.10
D 21	1. Anna Ericsson ROK	1.12.49

KM Rullskidor

KM I rullskidor har avverkats med 10 delt.

Klubbmästare:

Herrar: Ingemar Ericsson

Damer: Anna Ericsson

Resultat 8 km

Herrar:	1. Ingemar Ericsson	19.10
	2. Sören Sundin	19.57
	3. Stefan Karlsson	20.06
	4. Paul Henning	20.22
	5. Tommy Hammar	21.13
	6. Stellan Sund	22.39
	7. Kurt Paulsson	24.03
	8. Pierre Rube'r	26.45
	9. Sven-Åke Lindström	30.04

Resultat 4 km

Damer:	1. Anna Ericsson	16.25
--------	------------------	-------

Orionrullen, OK Orion

Detta är en rullskidtävling över 20 km där våra rullskidåkare svarade för goda prestationer.

ROK-resultat

H 21.	1. Ingemar Ericsson
	2. Stefan Karlsson
	3. Paul Henning
H 40	2. Stellan Sund
H 60	3. Tommy Hammar
D21	1. Anna Ericsson

Boaltrullen OK Gyng

Detta är rullskidtävling i fri teknik över 16 km där Tommy Hammar åkte in på en fin 2:a plats i H 60.

Aktuella rullskidtävlingar

Åsracet, Helsingborgs SOK

Dag: Söndag 16 okt.

Tävlings – och Vasaloppsklass 12.5 km, klassisk stil, masstart

Plats: Banan sträcker sig över Hallandsåsen

Anmälan: Senast 9 okt

Dacke rullmara OK Dacke

Dag: Söndag 23 okt

Tävlingsklasser: 35 km klassisk teknik, masstart

Vasaloppsklass: 17,5 km ” ” ”

Plats: Strömsberg

Anmälan: Senast 19 okt

Bulltoftaloppet, Malmö FK

Dag: Söndag 30 okt.

Tävlingsklasser och Vasaloppsklass 20 km klassisk teknik indiv. Start

Anmälan: Senast 23 okt.

Tävlingsanmälare: Tommy Hammar

tel 0457-451 325

FRIIDROTT

ROK har under september haft deltagare i ett par större långlopp nämligen Järnvägsloppet tillika Götalandsmästerskap i halvmaraton och Lidingöloppet. ROK-resultat:

Järnvägsloppet 21.1 km

Klass H50	Bennie Torstensson	1.35.37
	Götalandsmästare!	

Lidingöloppet 30 km

Herrar:	2556 Stefan Karlsson	2.43.37
	(Sprang för Flextronic)	
Damer	525 Sara Gisselsson	3.03.45

Silpingeloppet 10, 3,6 och 1,1 km

Dag: Söndag 6 nov. kl. 10.00

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Silpinge NTO-lokalen

Anmälan: Senast 30 min innan start

Jämjömaran 21 och 10,5 km

Dag: Lördag 12 nov

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Anmälan kan göras tävlingsdagen i god tid innan start.

Skinkloppet

Dag: söndag 4 dec.

Arrangör: Gränums IF

Plats: Gränum

Anmälan: Senast 30 nov

Tävlingsanmälare:

Bennie Torstensson 0457-171 60

Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00
Löpning/rullskidor/skidgång
i backe

Söndagar: Karlsnäs kl 09.45
Samling kl 09.30
Löpning/rullskidor

Annons: Skid och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 27 oktober kl 19.30.

Upptaktsträff Karlsnäs 26/11-05

- För vem? För alla medlemmar som vill delta i klubbens tankar kring tävling och träning.
- Upptaktsträffen är ett viktigt forum där klubbens aktiva löpare diskuterar kommande års upplägg och verksamhet. Här diskuteras kommande års stafetter, tävlingar, träningar och läger!
- Inför nästa år lägger vi fokus på juniorernas viktiga tävlingar iform av Silva Junior-cup och SM i Skåne. Men naturligtvis kommer en rad andra delar att belysas!

Du som planerar att närvara vid denna träff!
Fundera över nedanstående delar!

- Träning i allmänhet
- Läger? Tidig vår eller sen vår? Sommar? (Tjeckien, Polen m fl?)
- Juniortävlingar
- SM i Skåne
- EGEN MÅLSÄTTNING! Vad vill/kan jag?

Program

Kl 10.00 samling Karlsnäs Löpträning

Kl 12.00 Lunch

Eftermiddagen ägnas åt ovanstående delar!

Slut kring kl 15.00 - 16.00

**VÄLKOMNA ÖNSKAR
TRÄNINGSKOMMITTÉN!**

Månadens Ros



När Ungdomsserien avslutades i september stod det klart att Ronneby OK blev bästa klubb i östra kretsen. Mycket bra jobbat av alla ungdomar och ledare!

Den här månaden delar vi ut rosor till ledarna **Kristina Lindström**, **Ann-Christine Nero**, **Roland Edvinsson** och **Thomas Johannesson**.



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 27 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 www.karlsnassgarden.se
Telefon: 0457-460 016
Per Engkvist 070-894 38 70
Göran Folkesson 070-970 76 90

Medlemsavgifter 2005: Ungdom 100 kr, Över 21 år 250 kr, Familj 600 kr, Stödmedlem 150 kr

ROK på Internet: <http://www.rok.nu> E-post: rok@rok.nu

B FÖRENINGSS- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2005

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice ordförande	Anna Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-3290996
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10 Br. Hoby	0457-804 04	
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Jörgen Nilsson	Hjälmsavägen 62	370 10 Br. Hoby	0457-80696	
Ungdom	Anna Ericsson	Snapphanev 13	372 37 Ronneby	0457-669 68	070-3290996
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Morgan Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	
	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	

Några andra funktionärer under 2005

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	070-3950612
	Lennart Persson	0457-314 08	
Märkesombud	Per Svensson	0457-16868	0709-78 73 99
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81	073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
Projekt Karlsnäsgräden	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
	Per Engkvist	0455-49412	070-8943870
	Carina De Bourg	0455-49852	0708-331977
	Roland Edvinsson	0457-16232	
	Lars Martinsson	0457-155 80	0706 64 66 47
	Tommy Hammar	0457-451325	