

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Vinst i Blåbärskavlen!



Anna, Per, Olof, Fredrik och Björn tog hem segern i årets Blåbärskavle!

USM 2006 blev en succé!



Omdömena har varit mycket positiva efter ROK:s arrangemang av USM 2006. Bilden visar lördagens och söndagens TC vid Långkärra.

Höst i Ungdomens Tecken

Den här hösten har gått lite i Ungdomens tecken. Vi har haft många barn och ungdomar med på klubbens olika aktiviteter och vi har genomfört ett lyckat USM-arrangemang.

Jag har hunnit vara med på en del tävlingar nu både stora som små. När så Ronneby OK skulle arrangera USM reflekterade jag inte över hur mycket jobb det skulle innebära. Jag menar: Lägga banor, hänga ut kontroller, speaker, trycka kartor, parkering och fixa lite fika. Hur svårt kan det vara? Det har vi ju gjort förut...

Väl på plats insåg jag vilken fantastisk planering som pågått under det gångna året. Det där som man inte riktigt ser men som "bara är" på stora tävlingar som: fältluncher, kontrollvakter, info-tält, bussar i skytteltrafik, all elektronik med radiokontroll och förvarning, sjukvård, flaggceremoni, blomsterceremoni, skötsel av förläggning mm. WOW!

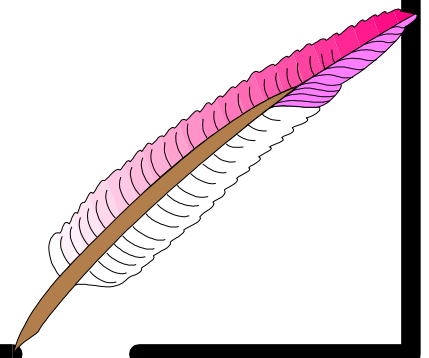
Efter att bokstavligen ha legat under en gran i fem timmar vid radiokontrollen tillsammans med Kristina Aspvall satt jag och blickade ut över TC. Det vimlade av folk i solskenet och det var många ROK-jackor i vimlet. Patrik sa att vi var över 100 ROKare som hjälpte till under helgen. Tänk vad mycket det gör för "Vi-känslan" i en klubb när många är delaktiga! Då där i slutningen på TC i Långkärra, mumsandes på en efterlängtd hamburger, iklädd min nya ROK-jacka kände jag mig riktigt stolt över att tillhöra Ronneby OK.

Det där med delaktighet blev också tydligt på måndagsträningens säsongsavslutning i Karlsnäs. Vi hade stort tårtkalas efter träningen och många hade bakat. En del hade vi bett baka och andra bara gjorde det ändå, vilket verkligen värmdde. Alla åt med god aptit och det roliga var alla stolta kommentarer från barnen som: "Den har jag bakat!" "Har Du smakat min tårta? Den är jättegod!" eller "Jag åt mest av min mamas tårta, för den är bäst!". Fikat smakade extra bra när det fanns en "historia" kring varje bakverk.

Jag skrev att vi hade säsongsavslutning, med det menade jag bara att det blir uppehåll för måndagsorienteringen. En massa andra aktiviteter tar vid: Knattegympa, innebandy, löpträning med efterföljande gympa, spinning, Fransson-MAQ-träning, skidåkning mm. Det kallar jag klubbverksamhet!

Jag hoppas att jag hinner vara med på någon av skidåkarnas resterande arbetsdagar, sedan ser jag verkligen fram emot en härlig vintersäsong.

Kristina Lindström



Resultat SM-kavlen 2006

H21							
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	5,5	km	7,28	Oskar Håkansson	54	40,42	7,34
2	11,2	km	7,07	Ingemar Ericsson	47	79,23	15,44
3	11,2	km	6,25	Johan Håkansson	40	71,34	22,33
4	11,2	km	6,20	Christian Håkansson	32	70,34	28,00

H20							
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	8,5	km	6,46	Lukas Petersson	24	57,27	4,19
2	5,7	km	7,16	Olof Nilsson	17	41,28	9,16
3	8,5	km	7,04	Lukas Nowacki	23	60,02	11,54

D21							
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	4,4	km	10,11	Sarah Olofsson	40	44,19	9,53
2	8,5	km	9,32	Lina Nero	39	80,35	23,09
3	8,5	km	10,52	Frida Nero	44	91,48	49,19

D20							
STR	BANL		MIN/ KM	NAMN	VX PL	STR TID	TID EFTER
1	6,05	km	12,46	Kristina Aspvall	56	77,17	26,06
2	6,05	km	14,40	Susanne De Bourg	56	88,47	62,33
3	6,05	km	11,07	Ingela Smedenmark	48	67,15	79,07

Torgny Lindström

Ungdomssidan

Ungdomsserien

Så nära så nära... Efter att ha räknat och räknat så visade det sig att Orion slog oss med futtiga 19 poäng efter finalen i ungdomsserien. Deras dammsugning efter löpare, gemensam buss mm visade sig vara rätta medicinen. Dessutom ett taktiskt drag där ett antal inskolningslöpare flyttades upp till U2 där man kan få fler poäng. Det senaste kan man ju diskutera om det är rätt eller fel men seger blev det i alla fall. Egentligen tappade vi segern på Dackes deltävling då vi hade ett stort manfall beroende på det halvtaskiga vädret. Här hade Orion inte alls lika stor frånvaro...

Samtidigt som vi säger grattis till Orion tycker jag vi ska gratulera oss själva också. Full fart hela året med upp till 70 ungdomar på våra träningar lovar gott inför framtiden.

Slutställningen i klubbtävlingen blev för östra kretsen:

1	OK Orion	2974
2	Ronneby OK	2955
3	OK Dacke	2604
4	FK Vittus	427

I den individuella kampen var följande på prispallen:

H16

2	Jon Nilsson	95
---	-------------	----

H14

1	Fredrik Henriksson	120
3	Olof Hedberg	114

H10

1	Lucas Bökman	120
---	--------------	-----

D14

2	Margrete Aspvall	116
---	------------------	-----

U3

1	Dennis Eriksson Isokääntä	60
2	Tobias Nelson	59
3	Ingrid Reiter	32

U2

1	Henrik Johannesson	60
---	--------------------	----

Alla resultat finns på Blekinge OF:s hemsida <http://www.orientering.se/blekinge> under ungdom.

Måndagsträningar

De ordinarie orienteringsträningarna på måndagarna gör nu uppehåll och drar åter igång den 2 april 2007. Samling då vid Bäckahästen.

Träningar höst/vinter

Tisdagsträningarna fortsätter under oktober månad enligt programmet här i ROK-bladet. Dock är dessa inte anpassade för de allra minsta utan man ska kunna klara en enklare bana själv.

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

Innebandy

I november startar åter den populära innebandyn igen. Mer info kommer.

Klubbmästerskap i nattorientering

Torsdagen den 12 oktober är det natt-km vid Karlsnäsgården. Starten är ca kl 18.45 och det finns banor från 1,5 km och uppåt. Passar alltså även för de minsta med ficklampa. Efteråt bjuder klubben på pastaparty! Mer information finns på hemsidan och här i bladet.

Tävlingsungdomsprogram för hösten 2006

Datum	Dag	Typ	Arrangör	Plats/kommentar
8	Okt	Sön	Bl cup	Skogsfalken Medel
21	Okt	Lör	Bl cup	Vilse, Olofström Lång

För övriga tävlingar och träningar hänvisas till kalendern här i bladet eller till hemsidan www.rok.nu.

Ungdomskommittén

Knattegympan startar igen den 16/10!

Plats: Espedalsskolans gymnastiksal

Tid: Måndagar 16.45-17.30

Datum: 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12

Målgrupp: 4-8 år

Inför denna säsongen har vi ändrat upplägget något, vilket innebär att det blir vi föräldrar som hjälps åt att vara ledare för våra små knattar. Känner du dig osäker på att vara ledare ensam så slå dig samman med din man/fru eller någon annan förälder. Det är nog både roligast och lämpligast att man är två som hjälps åt! Målgruppen riktar sig mot 4-8-åringar och det är endast er fantasi som sätter gränser för vilka övningar/lekar som genomförs. Det finns gott om fasta gymnastikredskap i gymnastiksalen och knattarna brukar inte vara svårflörtade! Dessutom så finns alltid andra föräldrar närvarande som kan hjälpa till med att plocka fram och tillbaka redskapen. Första gången vi träffas är den 16/10 och då är Anna & Ingemar ansvariga för gympan. Vid detta tillfälle kommer det att finnas en lista med datum där övriga föräldrar har möjlighet att teckna sig för kommande tillfällen.

Välkomna till en ny härlig omgång med Ronneby OK:s knattegympa!
Anna Ericsson



Välkommen till ...

ROK:s 30-årsjubileum!

Lördagen den 25:e november

Kom och fira Ronneby OK 30 år med klubbens medlemmar. Återuppliva gamla minnen och se fram emot nya!



Tid: 19:00

Plats: Leråkra Bygdegård

Pris: ca 100 kr per person

Under kvällen bjuds du bl.a. på en tre-rätters middag, samt underhållning från Martina och Johan.



Anmälan görs senast den 11/11 via ROK:s hemsida eller till någon i trivselgruppen.

Varmt välkomna!
(Lena 16919, Stefan 12429, Erik 27000)

Klubbkläder

Dags att beställa nya klubbkläder inför 2007! Beställningslistan finns på anslagstavlan på Karlsnäs samt hos Anna Ericsson. Den 31/10 är sista dag för beställning och leverans beräknas ske februari/mars 2007.

Har du några frågor/förslag om klubbkläderna kontakta Anna på 0457-66968.

Klubbmössor!

Nya klubbmössor finns till försäljning hos Anna.

Stickade vita eller mörkblå med tofs 100:-

Tigth mörkblå träningsmössa 150:-

Ring Anna 0457-66968.

Anna Ericsson

Tips, Bingo & Servering på Karlsnäsgården!

Söndagsvärdar för oktober och november är:

2006-10-01 Helene, Lisa och Ingrid Reiter

2006-10-08 Sussi o Majken Jonsson

2006-10-15 Sven och Sara Giselsson

2006-10-22 Conny o Pernilla Andersson

2006-10-29 Rolle och Kicki

2006-11-05 Kjell och MarieAnne Månsson

2006-11-12 Ingemar o Gloria Månsson,
Kicki Lindström

2006-11-19 Henriksson/Ågren

2006-11-26 Pernilla och Roger Bökman

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

Oktober

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpning/ rullskidor Karlsnäs 09:30 Brunnsjoggen INSTÄLLD Rullskidor Björnstorps Karlskronaloppet	Tommy	
02	Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00 Karlsnäs World-Cup Final	Ankan/Tompa	
03	OL-träning "25-mannaträning" Tresjöstigen gemensam start 17:40 Terräng-DM Skogsfalken	Per H	
04	Löpteknik träning, Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
05	Rullskidor/löpning Karlsnäs 18:00	Tommy	
06			
07	World Cup final OK Skogsfalken Falkdrevet 25-manna		
08	World Cupfinal Rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30 OK Skogsfalken Falkdrevet 25-mannakorten, Silva Junior cup	Tommy	
09			
10	OL-träning, Uppföljaträning, Risatorps fotbollsplan, start:17:30	Chrille H	
11	Löpteknik träning, Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
12	Natt-KM Rullskidor/löpning Karlsnäs 18:00	Johan H Tommy	
13			
14	Åsracet	Tommy	
15	Rullskidor/löpning Karlsnäs 09:30	Tommy	
16			
17	OL-träning, Bergamålahallar, vägvisn: Härstorpsjön södra del, start: 17:30, TIDTAGNING!	Gurra	
18	Löpteknik träning, Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
19	MAQ -Träning på Karlsnäs. Rullskidor/löpning Karlsnäs 18:00	Håkan Fransson Tommy	
20			
21	Arbete med spåren Karlsnäs 08:00 Vilselöpet Skol-SM OL-skytte Sprint-SM Eksjö (World Cup)	Tommy	
22	Dackes rullskidtävling, Rullskidtr/löpning Karlsnäs 09:30 Skol-SM OL-skytte Eksjö (World Cup)	Tommy	
23			
24	OL-träning, sling-OL,Påtorp, start:17:30	Jon	
25	Löpteknik träning, Brunnsvallen 18:00	Håkan Fransson	
26	MAQ - Träning Karlsnäs Rullskidor/löpning Karlsnäs 18:00	Håkan Fransson Tommy	
27			
28	Smålandskavlen, OK Älme Smålandskavlen		
29	Smålandskavlen OK Älme Rullskidor/löpning Karlsnäs 9:30	Tommy	
30			
31	Löpträning, Fredriksbergsskolan 18:00	Oskar	

November

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	MAQ-Träning Karlsnäs Skidgång/Löpning 18.00	Håkan Fransson Tommy	
03			
04			
05	Rullskidor/löpning 09.30 Silpingeloppet 10.00 Sydsvenska 2-milen	Tommy Bennie	
06			
07			
08			
09	Natt-Cup DelTävl. 1 Skidgång/löpning 18.00	Sarah O Tommy	
10			
11	Arbete på spåren 08.00 Jämjöhalvan	Tommy Bennie	
12	Rullskidor/löpning Jättemilen	Tommy	
13			
14			
15			
16	MAQ-Träning Karlsnäs Skidgång/löpning	Håkan Fransson Tommy	
17			
18	Hösttyran Boken		
19	Rullskidor/löpning	Tommy	
20			
21			
22			
23	Natt-Cup Deltävl. 2 Skidkväll med Kalle på Tony Pölders sport Skidgång/löpning	Sarah O Ingemar E Tommy	
24			
25			
26	Rullskidor/löpning	Tommy	
27			
28			
29			
30	MAQ-Träning Karlsnäs Skidgång/löpning	Håkan Fransson Tommy	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-10-03**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Skidor och friidrott

Skidor

Vi kan notera att intresset för rullskidtävlingar har dalat betydligt i Blekinge. Vår tävling Karlsnärullen fick ställas in p.g.a. för få anmälda. Även Orionrullen ställdes in av samma orsak.

Vi har kör vårt eget KM rullskidor med endast 6 deltagare. Beträffande spåren har vi haft en arbetsdag.

Vasaloppet 2007

Vasaloppsveckan är fulltecknad. Vad som gäller för övriga lopp under Vasaloppsveckan kan Du läsa i ROK-bladet för september.

Spåren

Vi har haft en arbetsdag med spåren, där vi breddade målupploppet genom att flytta ut två elstolpar samt röjt bort träd och stubbar.

Dessutom gjordes en del rövning på 5-km spåret.

Nästa arbetsdagar på spåren är bestämda till 30/9, 21/10 och 11/11.

KM rullskidor

Endast 6 deltagare kom till start där Stefan Karlsson tog hem mästerskapet.

Resultat 8 km

1. Stefan Karlsson 18.24
2. Sören Sundin 19.11
3. Bo Staffan Andersson 19.29
4. Tommy Hammar 20.24
5. Torsten Svensson 24.32
6. Pierre Rubär 25.42

Upptaktsträff

Erinras om upptaktsträffen torsdag den 26 oktober kl 19.00 på Karlsnäsgråden.

Boaltsrullen, OK Gyng

Detta är en rullskidtävling i fri teknik där Tommy Hammar deltagit.

Resultatet redovisas i novembernr.

Aktuella rullskidtävlingar

Åsracet, Helsingborgs SOK

Dag: lördag 14 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 22 okt

Klasser:	H 21, H 40, H 60,	35 km
	D 21, Motion D/H	17,5 km
	H/D 16	10 km

Masstart, klassisk teknik

Plats: Strömsberg

Anmälan: Senast 18 okt

Bulltoftaloppet, Malmö FK

Dag: Söndag 29 okt.

Tävlingsklasser och Vasaloppsklass 20 km klassisk teknik

Start: Ind.

Anmälan: Senast 20 okt.

Tävlingsanmälare: Tommy Hammar tel. 0457-451 325

FRIIDROTT

Järnvägsloppet, kvartsmaraton 10,5 km

Dag: söndag 10 sept.

Arrangör: UF Contact, Ryds Basket, IF Udd

Salsjöloppet 7,5 km

Resultat

1. Daniel Lavén 27.49
2. Thomas Johannesson 28.31
7. Per Holmberg 31.18

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

Jämjöhalvan, 21 km

Dag: lördag 11 nov.

Arrangör: TEAM Blekinge IF

Anmälan kan göras i god tid innan start

Tävlingsanmälare:

Bennie Torstensson 0457-171 60

Tränings­tider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00
Löpning/rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 09.45
Samling kl 09.30
Löpning/rullskidor

Naturpasset 2006

Under året har Ronneby OK haft naturpasskontroller, dels i anslutning till Salsjön i Bräkne Hoby och dels i Brunnsskogen. Salsjöområdet har varit mest populärt, delvis beroende på en god försäljningsinsats av Salsjöstugans allt i allo Inge Martinsson.

Av totalt c:a 120 försålda naturpass har 52 kontrollkort kommit in. I nedanstående prislista är 3 kort dragna från Salsjön och 2 kort från Brunnsskogen:

Inge Martinsson	Bräkne Hoby
Kjell Holmberg	Ronneby
Leo Gustavsson	Ronneby
Lisbeth Mathisson	Kallinge
Berth Karlsson	Bräkne Hoby

Ovanstående personer kommer att erhålla ett presentkort på 100 kr vardera. Presentkortet gäller för valfri ICA-butik i Sverige.

Dessutom har jag plockat ut ytterligare 5 startkort enligt följande lista:

Karl-Axel Karlsson	Ronneby
Amanda & Ebba Hansson	Ronneby
Stig Karlsson	Ronneby
Bergman/Andersson	Tving
Birger Göransson	Bräkne Hoby

Dessa 5 startkort kommer att skickas till Svenska Orienteringsförbundet. På centralt håll gör man en dragning med insända kort från hela Sverige. I december månad kommer en rapport om vilka som vunnit stugveckor i Idre, eller fri start på nästa års 5-dagars i Östergötland.

R.B.

Träning/Tävlingskommitténs månadsbrev

Oktober månad

Hej!

SM-tävlingarna är avslutade och nu återstår det endast några tävlingar kvar i oktober.

USM blev ett arrangemang av toppklass, och medlemmarna gjorde ett jättejobb. SM i Skåne blev kanske inte vad vi hade hoppats på, vi underpresterade på många håll. Christian Håkansson var den som lyckades bäst, med att komma till 2 finaler, både i lång och medel. Sedan hade han nog själv hoppats på bättre resultat i finalerna.

Man måste utgå från sig *själv*! Kristina Aspvall sa efter medeldistans jag är nöjd, jag har gjort vad jag har kunnat. Det är det viktigast vad man inombords känner själv oavsett vad andra eller jag tycker.

Men sällan har det passat oss så bra. En topp-10 placering i H 20 kaveln hade glatt mig mycket.

Nu blickar vi framåt och knyter näven i fickan och avsluta lite fint på 25-manna och Smålandskaveln sedan summerar vi säsongen i slutet av november.

Träning

Det återstår några OL-träningar kvar i oktober, där vi hoppas på bra uppslutning.

- Torsdagen den 19/10 gör vi debut med MAQ-träning på Karlsnäs. Träningen passar alla. Passet är ca 40 min inomhus. Håkan kommer att skriva lite om det på hemsidan.
- Löp-tekniken på onsdagarna kommer att köras hela oktober ut.
- 31/10 börjar vi i Fredriksbergsskolan, med Oskar H som ansvarig + Väder Malin med sin gympa.

Tävling

Nu stundar 25-manna. 2 lag ska upp och försvar ROK:s färger. Ca 270 kontroller ska stämplas per lag, 4-5 sek bom på varje, det blir mycket tid av det. **Gå rätt!**

Vi/Jag/Ni är ett lag som ska föra kaveln framåt, det krävs mycket mindre av en rent toppmässigt att springa stafett (undantag sista sträckan). **Gå rätt!** Då kommer vi att lyckas.

7/10	25-manna (Ingemar Månsson ansvarig)
8/10	25-manna korten.
12/10	Natt-KM
21/10	Vilselöpet
28-29/10	Smålandskaveln

Natt-KM hoppas jag att det kommer bra med deltagare. Ett trevligt intensivt upplägg blir det. Efter tävlingen äter vi pasta. Kan du inte springa så kanske du kan hjälpa till som arrangör.

Övrigt

Det var trevligt med en seger i Blåbärskaveln av våra påläggskalvar, det känns alltid roligare med en seger ibland.

Brasilien nästa! Ingemar E, Tomas J, och jag är uttagna till våran livs resa MVM i Orientering curtiba/Brasilien, vi åker den 31/10 – 12/11 det bli nog en upplevelse på många sätt.

Som avslutning: *Glöm inte att ringa/prata* med våra (utombys) Kjelle, Anna, Mange, Edde, Solen, Frida, Lina, Tessan, Ted, Esther, Roger.

Det är viktigt att ni är med på tåget.

Gå rätt!

Johan Håkansson
Träningkom.

Ronneby OK inbjuder till
Skidkväll

med Tony Pölder sport



Vill du:

- Lära dig att valla?
- Se de senaste skidnyheterna?
- Bli inspirerad inför skidsäsongen?
- Lära dig mer om skidträning?
- Träffa trevligt skidfolk?

Kom då till Tony Pölders valla och produktinformation på Karlsnäs torsdagen den 23:e november. Skidkvällen riktar sig till alla skidintresserade i Ronneby, allt från ungdomar och motionärer till "elitåkare". Kalle från Tony Pölder sport kommer att visa hur man vallar sina skidor och samtidigt informera om de olika typer av vallor som finns på marknaden. Det kommer även att pratas skidutrustning, tex intressanta nyheter och vad man skall tänka på vid köp av skidor, stavar mm. Programmet kommer att vara lite annorlunda jämfört med i vintras för att det inte skall bli upprepninng för de som deltog då. Nytt på programmet är bla hur ett träningsupplägg för skidsäsongen kan se ut både för den vanliga motionären och för den lite bättre skidåkaren.

Plats: Karlsnäs
Datum: 23 november
Tid: 19.15-21.30
Pris: Gratis



Självklart finns det möjlighet till träning innan skidkvällen startar. Den gemensamma träningen startar som vanligt 18.00. För er som vill ta en fika så finns servering från ca 18.00 och framåt till en billig penning.

Vid frågor kontakta Ingemar Ericsson, 070-5081725.

Månadens Ros



I konkurrens med 30 andra lag lyckades ROK ta hem segern i Blåbärskavlens klass 2. En fantastiskt bra prestation av laget som bestod av **Anna Jonson, Per Edvinsson, Olof Hedberg, Fredrik Henriksson** och **Björn Edvinsson!** Månadens roser går givetvis till dessa ungdomar samt till **Rolle Edvinsson** som har gjort ett fantastiskt jobb som coach!



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 26 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.karlsnaskgarden.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 FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Ungdom	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

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