

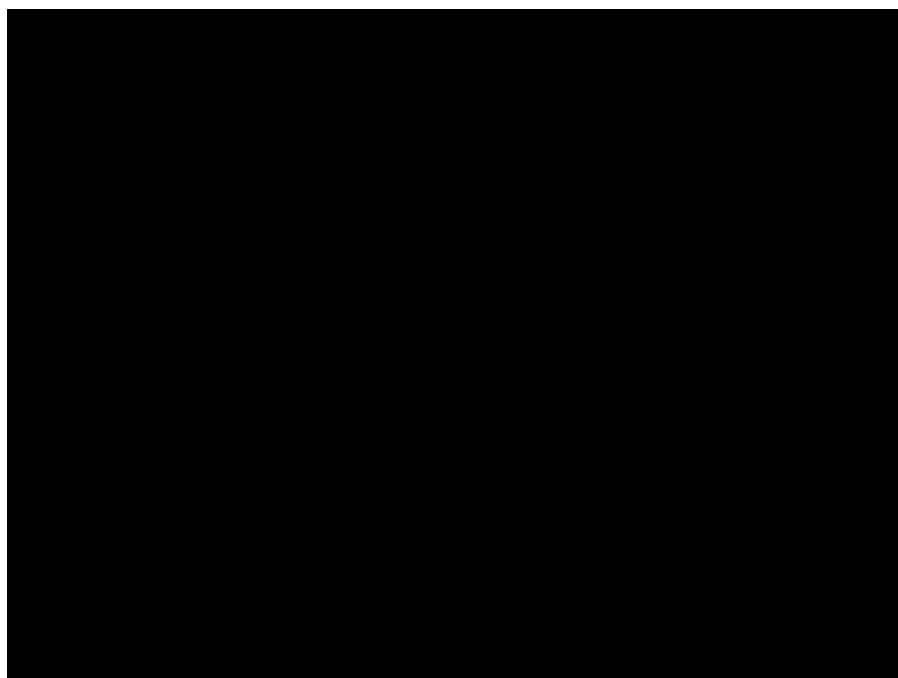
**Ronneby Orienteringsklubb Nr 9 September 2001**

# **ROK BLADET**

**Orientering**

**Skidor**

**Friidrott**



*Foto taget vid en av Natt-DMs kontroller sent på kvällen då mästerskapet gick av stapeln. Tyvärr fanns ingen orienterare i närheten när fotot skulle tas och till råga på allt hade fotografen ingen blyt.*

## INNEHÅLL

### Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida.....	Christian H / Per H.....	1
Inledning .....	Barbro Engkvist.....	3
Ungdomssidan .....	Lennart Smedenmark .....	4
Kalendern.....	Per H, Christian H m fl .....	mitten
Skidor och friidrott .....	Inge Petersson.....	12 - 14
Månadens Ros .....	Christian Håkansson.....	sista

### Artiklar och notiser i detta nummer

Naturpasset .....	Rune Bengtsson .....	2
Ett tärtläger.....	Johanna Davis .....	5
Cykel-OL .....	Christian Håkansson.....	6 - 7
Tisdagsträningar .....	Träningsgruppen .....	7
Aktuella tävlingar .....	Åsa Lannersjö .....	10 - 11
Bingolotto .....	Lennart Smedenmark .....	14

*Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg*

# NATURPASSET 2001

Under tiden 15 april t o m den 15 augusti har Ronneby OK haft 40 stycken Naturpasskontroller i Brunnskogen.

Totalt har klubben sålt 68 paket. Hälften av startkortet, 34 st, har kommit tillbaka och med ledning av dessa startkort vill jag nu redovisa följande lista.

Vid den 1:a dragningen (25 juni) plockades följande namn fram:

Yngve Nyberg	Ronneby
Lisbeth Mathisson	Kallinge
Leif Bergqvist	Ronneby
Lars Lindström	Ronneby
Evy o Bo Hagerts	Kallinge

Ovanstående 5 startkort deltog i SOFT:s utlottning som redovisades i Skogssport nr 6. Tyvärr fanns ingen av dessa med på den slutgiltiga listan. ( Däremot hade Skogsfalken 1 st

vinnare av stugvecka i Idre, och Skogsvandrarerna hade en vinnare av presentkort på 500 kr.) Men Yngve Nyberg och Lisbeth Mathisson kommer under den kommande veckan, i sin brevlåda få ett lokalt pris.

Under "höstdelen", fram till den 20 aug har följande startkort lottats fram:

Björn Edvinsson	Ronneby
Hanna Johannesson	Ronneby
Fam. Landbris	Ronneby
Bernt Pettersson	Kallinge
Jonas Lindström	Holmsjö

Dessa 5 startkort kommer att sändas upp till SOFT för en ny dragning den 20:e dec.

De 3 första namnen kommer inom kort att få ett lokalt pris i sin brevlåda.

*Rune Bengtsson*

## Så har det hänt igen!

Tidningarna struntar i om det är sanningen som man slår upp som en braskande nyhet. Michael Mamleev var inte avstängd! Han var inte dopingmisstänkt! Däremot var han slumpvis uttagen till dopingtest. När detta meddelades i högtalaren hade Micha tillsammans med en många andra lämnat tävlingsplatsen 5-10 min efter att siste man gått i mål. Precis som man fått meddelande om dagen innan att man kunde göra. När Micha på förläggningen hörde att han skulle testas lånade han en bil och åkte tillbaka och lämnade prov. **Detta visste både rikspressen och läntidningarna när man skrev sin "nyhet"**. Jag hade först skickat ett mail till dem och sedan talat med dem i telefon.

*"Det var på inga sätt aktuellt med någon avstängning", säger Barbro Rönnerberg, generalsekreterare i IOF, som tycker att affären blivit lite av en storm i ett vattenglas.*

I pressmeddelandet stod att man hade ett fel i rutinerna som drabbade en löpare – Micha.

**Enligt IOC's dopingbestämmelser som gäller från 1 juli 2001 skall man ha ett**

**skriftligt besked i handen eller bli personligen ombedd att följa med om man blir uttagen till test.**

**Engagemang och dynamik är viktigt i alla organisationer.**

Det gäller att hela tiden ha ett mål med verksamheten och att veta hur man skall nå dit - vilken väg man skall följa. I dagarna startar ett par grupper ett arbete där vi alla kommer att behövas på olika sätt för att utveckla klubben ytterligare.

**Varma lyckönskningar till SM-deltagarna i Hälsingland!**

**Till Er som lämnar hemorten för studier och arbete både i Sverige och utomlands: Lycka till, vi hjälps åt att hålla kontakten!**

*Barbro*

P.S. Jag har ett förslag!

Vi avslutar tävlingssäsongen med Jättemilen i Danmark den 11 november och inleder träningsperioden med...

## 25-årsjubileum och fest

*Lördagen den 17 november  
Utförlig inbjudan kommer i nästa nummer  
Hjärtligt välkomna!*

# UNGDOMSSIDAN

## Ungdomsträningar

Våra måndagsträningar för de yngre har nu startat upp för hösten. Samling vid Silverbergsplanen kl 1800 precis som i våras. Vi håller sedan på varje måndag fram till den 24 sep då vi avslutar med en liten grillfest på Karlsnäs. Som vanligt riktar vi oss till Er upp till 12 år som är nybörjare eller lite osäkra. Övriga som klarar en H/D-12 bana själva är välkomna till våra tisdags-träningar istället.

## Ungdomsserien

Efter 4 omgångar har ROK 1116p, Orion 951p, Vittus 801p och Dacke 778p. Individuellt krigar Gustav I H 16 om 2:a platsen, Olof i H 14 ligger bra till för en tredje plats om han blir frisk. H 12 har Lukas redan vunnit. I D 14 är Ingela Med bland de tre i toppen och i D 10 ligger Veronika på en säker 2:a plats. Onsdagen den 5/9 är det avslutning med prisutdelning och då är det vi i Ronneby som arrangerar. Här får alla ungdomar springa till skillnad mot den tävling vi hade i våras.

Lördagen den 15/9 är det sedan dags för Blekinge-matchen. Samma som Ungdomsserien, men alla Blekingeklubbbar är med och det är bara en deltävling, OK Dacke arrangerar i Rödeby. Vägvisning från Rödeby centrum. Samling Rödebyskolan. Första start kl 11.00

## Blåbärskaveln

Blåbärskaveln är en tävling som Växjö OK arrangerar för ungdomar. Det skall bl.a. vara 6 ungdomar i laget, minst 2 tjejer, max ålder totalt 90 år och individuellt max 18 år. Sträcka 4 får upp till tre löpare springa.

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

**Lör 22 sep** är det dags för årets upplaga. Tyvärr går Lång-SM samma helg så våra bästa ungdomar är inte med i år heller.

Vi räknar med 1 lag i stora kaveln och 2 i lilla. Ungdomar som är aktuella är bl.a. Gustav P, Ingela S, Per H, Lukas P, Marie M, Susanne D, Olof N, Jon N, Malin P, Maria G, Veronika A, Gustav L, Erik M, Timofei S, Karin S, Ida, Linnea och kanske någon mer.

## Karlsnäs

Förutom måndagsträningar och tävlingar så får vi inte glömma bort löpträningen på Karlsnäs på torsdagar. Det ingår i den vanliga klubbträningen kl 18.00 på torsdagar att vi även har löpträning för alla ungdomar.

En hel del aktiviteter i september alltså och även om vi slutar med måndagsträningarna till oktober så kommer det att bli andra aktiviteter. Söndagssamlingar, läger mm. men det får ni mer information om när vi har vår avslutning på måndagsträningarna på Karlsnäs den 24 september.



Väl mött i skogen i höst.

# HJÄLP!

## HANDLEDARE MÅNDAGSTRÄNINGAR

Som vanligt behöver vi hjälp med handledare på våra måndagsträningar. Vi har gjort nedanstående fördelning. Kan ni inte så försök byta. Det är viktigt att det finns hjälp till våra ungdomar. Handledarna samlas kl 17.45.

Tack på förhand.

*Ungdomskommittén*

### Mån 3 sep

Per S, Johan, Crille, Tompa, Lars S, Torbjörn Å, Anna Å, Ubbe.

### Mån 10 sep

Stefan J, Kjell M, Åsa, Lena H, Erik N, Anna-Maria G, Jörgen N, Göran F.

### Mån 17 sep

Håkan L, Jörgen E, Kjell N, Rune B, Björn G, Per H, Daniel Sohl, Sven G.

### Mån 24 sep

Avslutning på Karlsnäs med lekar, tävlingar och korvgrillning. **Alla Välkomna !**

## ETT TÄRTLÄGER I ÅHUS

Jag har just kommit hem ifrån ett jätteroligt tältläger i Åhus. Det började så här... Mike körde vilse. Ida, Linnéa och Johanna hade tråkigt i bilen. Mike körde fram och tillbaka. Han försökte hitta den rätta svängen. Oj! Där svängde visst Ankan in till kampingplatsen! Vi hade kört förbi svängen hela tiden. Vi körde in på kampingplatsen. Där kunde vi äntligen sätta upp vårt tält. Sen åkte vi till en skog där vi sprang dagens bana. Efter träningen åkte vi och badade. Det var härligt i vattnet. Efter ett skönt dopp åkte vi till Glassbåten och åt lite glass. Sen åkte vi tillbaka och bäddade. God Natt!

Nästa morgon vaknade nästan alla 7 ungdomarna Susanne, Lukas, Gustav, Gustav, Ida, Linnéa och Johanna halv 9. Efter frukosten åkte vi till en annan skog. Där sprang vi en av dagens banor. Sen åkte vi tillbaka till kampingplatsen. På eftermiddagen hade vi sandorientering. Sen spelade vi handboll i vattnet. Det var jätteroligt! På vägen hem stannade vi vid Glassbåten och åt glass igen! Det var jättekladdigt!

*Johanna Davis*

**K-marknad**  
**Ronneby**  
**Din bästa affär**

# CYKEL-OL MED KLURIGHETER!

När solen var som starkast och femdagars intensivt pulserade i skogarna kring Märsta arrangerades i all blygsamhet en cykel-OL i trakterna kring Ronneby. En cykel-OL där det bjöds på klurigheter, fartsträckor, backar och inbromningssträckor för den heta "stålhingsten". Innan de tävlande presenteras bör det vara på sin plats att i korta ordalag dra förutsättningarna. Start och mål vid stadshuset, sedan gick färden vidare till Älgbacken där det skulle räknas fönsterrader på det högsta huset. Kontroll två innefattade att man skulle redogöra vad det är för något kulturminne som finns i anslutning till Bergamålahallar. Sedan följde vilken färg som Guttamåla skola har?, Vilka öppettider har Saxemara livs? Kontroll fem bestod i att man skulle utröna vad Saxemara IF:s klubbhus heter och vilken färg det har? Vid nästa kontroll skulle man ta reda på hur många åror som det fanns i en båt i Bustorpsviken. Kontroll sju var i anslutning till Bustorp och här skulle man räkna fyrfotade djur i en hage. Sista frågan i den 2.5 mil långa banan var belägen vid diskotek "bågen" och här skulle man ta reda på vilka artister? som uppträdde kommande helg?

Även om det inte var rysligt mycket folk som ställde upp så var det ändå ett mycket intressant startfält och när jag så här i efterhand summerar det hela kan man konstatera att alla på sätt och vis stod som segrare i olika klasser. Snabbast, grymmast och med helt korrekta svar kan Kjell Nero titulera sig "Tour de RonnebyChamp" Grattis och riktigt bra jobbat! Kjell var även helt överlägsen materialmässigt. Med kartställ och specialkompass stod sig de andra tävlande ganska slätt. Även Kjell Månsson försökte med diverse extra utrustning. Detta i form av ett kartställ gjort av kartong i en yvig båge fasttejp på styret. Detta visade sig dock inte hålla utan fick dumpas halvvägs och därmed minskade vikten rejält. Kjell M var

väl den som stötte på störst problem på första frågan. Här var det tal om att räkna fönsterrader och rätt svar var 8. Kjell däremot hade noterat 29 fönsterrader och ett antal utbyggnader. Mycket ambitiöst av Kjell och sådant premieras naturligtvis. Dock blir det lite smolk i glädjebägaren för Kjell M som enligt envisa rykten skulle ha rådfrågat affärsinnehavaren i Saxemara livs om svaren på kommande frågor. Detta är inte bekräftat av någon part men finns ändå med i efterspelet.

I "postenklassen" (här hade jag raggat upp en del på posten i Ronneby) kämpades en fruktansvärd kamp mellan Sven-Åke Lindström, Per Martinsson och Inge Pettersson. Sistnämnda cyklist värvades i sista sekund till detta tempolopp då han var på väg till Maxi för att handla. Affärsbesöket avbröts och han for hem för att svida om till träningskläder! Dessa tre "postare" gjorde ett gemensamt lopp och enligt rykte så skall Sven-Åke ett flertal gånger varit väldigt nära att bli avhängd. Bland dessa tre finns det bara vinnare. Sven-Åke som vann klassen "bingolottsansvarig" och Inge P som vann "Maxiklassen". Per Martinsson bör nämnas särskilt, lillebror till Lars Martinsson och segrare i flera klasser. Först och främst tog han hem "comebackklassen" och han gjorde det med en cykel utrustad med barnsadel. Därmed tog han också hem klassen "cykel med barnsadel utan barn". Jag hoppas verkligen att detta inte var en engångsföreteelse utan att vi får se Per igen. Tydligt skall han ha kvar sin gamla kompas och OL-kläder! I klassen "cykel med barnsadel med barn" segrade Sven Giselsson och hans kartläsare Samuel.

I "dataklassen" kom kampen att stå mellan Gurra och Per Holmberg. Här segrade Per H detta trots lite sämre tid än Gurra men med helt korrekta svar. Gurra hade chanssvaret på en fråga och därmed försvann hans segerchanser.

# TISDAGSTRÄNINGARNA HÖST 2001

Tisdagens Ol-teknikträning innehåller följande :

- # Specifikt ol-moment som skall tränas.
- # Varierande banlängder. För alla ålder.
  
- 1. 6-8 km svår
- 2. 4-5 km svår
- 3. 2-3 km lätt till mellan

## Instruktioner

Korta banan skall det finnas skärmar. På de övriga banorna skall det finnas någon sorts av markering.

Träningens start är planerad *mellan* kl. 17.45 - 18.30 (passa tiden!)

Du ansvarar för vägbeskrivning till träningen. Rune B kommer att ansvara för

insättning av klubbnotis i dagspressen. Du ringer till Rune och meddela vad träningen är.

*Ta kartor på Karlsnäs, glöm ej plastfickor, tag gärna med lite pennor så att folk kan rita in själva.*

## Uppföljja träning

- Mer tonvikt på bana 2 & 3.
- Banorna skall vara inritade till ungdomarna.
- Samling kl. 17.45 för genomgång av träning. **Obs tiden !!**

Hoppas att alla kommer att få ut mycket av det vi kommer att bjuda på. Frågor ang träningar ring Johan Håkansson 26932 alt 471098.

*Lycka Till från Träningsgruppen*

---

Förhoppningsvis återkommer en liknande tävling nästa år, kanske samma frågor eftersom de är utrustade med "bästföredatum" och därmed odlar skepnad. Arrangören som är under-teknad tackar alla tävlande, publik, Saxemara kultur- och hembygdsförening, diskotek "bågen" och lantbrukare kring Bustorp.

*Chrille H*

## SÄLJES

Behåll Sommarens Solbrända Brunfärg. Fullstort, dubbelt, Solarium säljes. Passa på att vila lite samtidigt som Du solar. Philips över- och under-del, säng storlek. Använd mindre än 10 timmar. Eva & Per-Erik Lögberg  
0457-351 05 eller 0709-65 11 59

Träning och tävling i  
**SEPTEMBER**

DAG	DAT	TRÄNING	ANSVARIG	FRÅN (tid)
LÖR	1	DM-kort, FK Vittus		09:30 *
SÖN	2	<b>DM-budkavle, OK Vilse 87</b>		<b>08:15 *</b>
MÅN	3	Nybörjarträning Silverbergsplan		18:00
TIS	4	Teknik-OL Avesjön vägvisn;Karlsnäs, Ettebro	Frida	17:45-18:30
ONS	5	U-serien ROK	Lars M	
TORS	6	Fartlek/ungdom KM i rullskidor inkl trekampen, Karlsnäs	Sarah	18:00
FRE	7			
LÖR	8	SM-Klassisk kval, Forsa OK / USM, Leksands OK		
SÖN	9	<b>SM-Kl. final / Breddbudkavle, Skogsfalken / USM-budkavle</b>		<b>Breddk 08:30 *</b>
MÅN	10	Nybörjarträning Silverbergsplan		18:00
TIS	11	Uppföljarträn. Skärsjön (Kallingegölen)	Pelle S	17:45-18:30
ONS	12			
TORS	13	Kontrollstafett/ungdom Karlsnäs	Stefan J	18:00
FRE	14	SM-Kort kval, Alfta-Ösa OK		
LÖR	15	SM-Kort final / Norrhult / Blekinge-matchen Dacke		Norrhult 07:30 *
SÖN	16	<b>SM-Budkavle, Söderhamns OK / Alstermo</b>		<b>Alstermo 07:30 *</b>
MÅN	17	Nybörjarträning Silverbergsplan		18:00
TIS	18	Teknik-OL Saxemara vägvisn Härstorpssjön	Tobbe & Anna	17:45-18:30
ONS	19			
TORS	20	Passbys Intervallspecial/Ungdom Karlsnäs	Maria Passby	18:00
FRE	21			
LÖR	22	Blåbärskavlen, Växjö OK / Skol-SM / FK Göingarna		Blåb-kav. 08.00 *
SÖN	23	<b>Lång-SM / FK Göingarna</b>		<b>Göing. 07.45 *</b>
MÅN	24	Nybörjarträning Karlsnäs		18:00
TIS	25	25-Mannaträning Möljeryd	Per E	17:45-18:30
ONS	26			
TORS	27	Sprintstafett a'la 25-manna/Ungdom Karlsnäs	Micha	18:00
FRE	28			
LÖR	29	25-manna / Bokenkavlen		Boken 07.00 *
SÖN	30	<b>IFK Tumba OK / Bredaryds SOK / OK Gyngve</b>		<b>Bredar. 07.00 *</b>

\* = avresetid för samåkning från stadshuset. För samåkning från annan plats med reseersättning, kontakta reseledaren (Yngve)

Träning och tävling i  
**OKTOBER**

DAG	DAT	TRÄNING	ANSVARIG	FRÅN (tid)
MÅN	1			
TIS	2	Uppföljarträning Perborgsgölen	Jon	17:45-18:30
ONS	3			
TORS	4	Distanslöp+mossfotboll Karlsnäs	Gurra	18:00
FRE	5			
LÖR	6	OK Skogsfalken, kort + Baltic cup		
<b>SÖN</b>	<b>7</b>	<b>OK Skogsfalken, kort + Baltic cup</b>		
MÅN	8			
TIS	9	Älgjaks-OL (tennis-OL) Ekenäs	Tompa	17:45-18:30
ONS	10			
TORS	11	Distans Store Mosse/ungdom Karlsnäs	Togge	18:00
FRE	12			
LÖR	13			
<b>SÖN</b>	<b>14</b>	<b>Vittuskavlen</b>		
MÅN	15			
TIS	16	Skymningsstafett Trollsjön OBS: Gemensam start!	Lena & Ankan	17:45
ONS	17			
TORS	18	Distans med tempoinslag/Ungdom Karlsnäs	Daniel Sohls	18:00
FRE	19			
LÖR	20			
<b>SÖN</b>	<b>21</b>	<b>OK Vilse 87</b>		
MÅN	22			
TIS	23	Avslutnings-OL "Poängjakten" Silverforsen OBS: Gemensam start!		17:45
ONS	24			
TORS	25	Nattsprint a'la Smålandkavlen/Ungdom Karlsnäs	Per E	18:00
FRE	26			
LÖR	27			
<b>SÖN</b>	<b>28</b>	<b>Smålandskavlen</b>		
MÅN	29			
TIS	30	Löpträning/Gympa Fredriksbergskolan	Johan	18:00
ONS	31			

<b>OK Torfinn 16 september</b>		<b>Norrhult 15 september</b>	
Klasser	Huvudklasser, Motion, Öppna banor	Anmälan senast söndagen den 2 september.	
Samlingsplats	Farstorps skola, längs vägen Vankiva-Verum. Väg. Utmed väg 117 i Bjärnum.	<b>Alstermo 16 september</b>	
Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.	Anmälan senast söndagen den 2 september.	
Karta	Bjärnum SO 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2001.		
Stämplingss.	Sport Ident		
Anmälan	Senast söndagen den 8 sept.		

<b>Göingarna Kort 22 september</b>		<b>Göingarna Klassiskt 23 september</b>	
Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.	Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.
Samlingsplats	Gummarp. Väg. Från vägen Sibbhult-Glimåkra samt Lönsboda-Glimåkra.	Samlingsplats	Gummarp. Väg. Från vägen Sibbhult-Glimåkra samt Lönsboda-Glimåkra.
Start	Första ordinarie start kl.11.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.
Karta	Vesslarp 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.	Karta	Vesslarp 1:15 000 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 9 september.	Anmälan	Senast söndagen den 9 september.

<b>Bokenkavlen 29 september (25-mannahelg)</b>		<b>OK Gyngge 30 september (25-mannahelg)</b>	
Klasser	ÖD, ÖH, H180, D120, H135 D135, DH12, DH14, DH16, Prop.	Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.
Samlingsplats	Oderljunga, vägv. Från väg 108 i Oderljunga.	Samlingsplats	Klintens skidbacke, vägv. Från riksväg 23 öster om Osby mittemot vägen mot Glimåkra.
Start	Första ordinarie start kl.10.00.	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 500 meter.
Karta	Oderljunga 1:10 000, tryckt 2001.	Karta	Klinten 1:10 000, ekv 4 m, tryckt 2000.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 16 september.	Anmälan	Senast söndagen den 16 september.

# AKTUELLA TÄVLINGAR

<b>OK Skogsfalken 6 och 7 oktober</b>		<b>OK Vilse klassisk 21 oktober</b>	
Klasser	Huvudklasser, Insk. Samt Öppna banor.	Klasser	Huvudklasser, Motion, U-banor Öppna banor.
Samlingsplats	Långasjönäs fritidsområde Väg. Från väg 29 mot Växjö ca 5 km från E22.	Samlingsplats	Vägvisning i Olofströms samhälle längs väg 121.
Start	Första ordinarie start kl.10.00. ???	Start	Första ordinarie start kl.10.00. Avstånd TC-start max 1500 meter.
Karta	1:10 000, tryckt 2001.	Karta	Rödihult 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2000.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 23 september.	Anmälan	Senast söndagen den 7 oktober.

<b>Bredbudkavlen 9 september</b>		<b>Vittuskavlen 14 oktober</b>	
Klasser	Varje lag består av 7 till 8 löpare Lagen består av alla åldrar och får sammansättas enligt ett poängsystem.	Klasser	Inskolning (Str.2 upp till 3 st) DH21, DH135, Prop. (Öppen) DH13-18, DH12
Samlingsplats	Ishallen Södrahallen i Mörrum Vägvisning vid östra infarten till Mörrum från E22.	Samlingsplats	Dragsö
Start	Första start kl.10.00	Start	Första ordinarie start kl.11.00.
Karta	Jössaslätt 1:10 000, ekv 5 m, rev. 2001.	Karta	Saltö-Dragsö 1:10 000, ekv 5 m, tryckt 2001.
Stämplingss.	Sport Ident	Stämplingss.	Sport Ident
Anmälan	Senast söndagen den 26 augusti.	Anmälan	Senast söndagen den 30 sept.

<b>Jättemilen 11 november</b>	<b>Blåbärskavlen 22 september</b>
Anmälan till Åsa senast ??	Lennart Smedenmark tar ut laget och anmäler.

# SKIDOR OCH FRIDROTT

## Skidor

Skidsäsongen närmar sig med stora steg. Ett flertal rullskidtävlingar planeras under hösten. Först ut är vår eget klubbmästerskap inkl trekampens skidmoment den 6 september. Har troligen avverkats när Du läser detta. Sedan har vi vår egen tävling "Karlsnäsrullen" den 16 september. Flera andra blekingeklubbar inbjuder till rullskidtävlingar i höst. Vi hoppas på god uppslutning av ROK:are.

## Vasaloppet 2002

Tjevasan, tävl. klass; inkl. licens	23/2	725:-	825:-
Tejvasan, motionsklass	23/2	605:-	705:-
Öppet spår, söndag	24/2	795:-	875:-
Öppet spår, måndag	25/2	670:-	720:-
Halvvasan, Evertsberg-Mora	26/2	585:-	670:-
Kortvasan, Oxberg-Mora	22/2	335:-	390:-

Kontakta Tommy Hammar tel. 0457-451 325 så hjälper han Dig med anmälan.

## Trekampens orienteringsmoment

Trekampens orienteringsmoment har avverkats med hela 36 deltagare. Ett stort tack till Gunnar Karlsson som varit banläggare.

## Resultat 7 200m

	Poäng
<i>Klass H 17-39</i>	
1. Torgny Lindström .....	42.00 20
2. Christian Håkansson .....	44.09 15
3. Jon Engkvist .....	44.52 10
4. Oskar Håkansson .....	47.40 8
5. Magnus Saager .....	49.10 7
6. Ingemar Eriksson .....	53.15 6
7. Torbjörn Åhman .....	56.39 5
8. Daniel Sols .....	56.50 4
9. Daniel Smedenmark .....	1.11.23 3
10. Stefan Karlsson .....	1.20.50 2
11. Stefan Näsman .....	1.48.00 1
Gustav Näsman .....	Brutit

## Klass D 17+

1. Frida Nero .....	1.03.50	20
2. Ann-Christin Nero .....	1.09.55	15

## 4 600 m

### Klass H 40-59

1. Kjell Månsson .....	39.52	20
2. Per Svensson .....	46.24	15
3. Per Engkvist .....	48.43	10
4. Bo Gunnar Olsson .....	49.50	8
5. Bennie Torstensson .....	1.16.30	7
6. Sven-Åke Lindström .....	1.42.00	6

## Klass D 17 +

1 Maria Passby .....	1.07.45	15
2. Anna Åhman .....	1.09.49	10

## Klass H 16

1. Gustav Pettersson .....	47.42	20
----------------------------	-------	----

## 3 600 m

### Klass H 60 +

1. Rune Bengtsson .....	32.09	20
2. Göran Folkesson .....	44.18	15
3. Lars Thörngren .....	46.23	10
4. Stig Augustsson .....	48.52	9
5 Harry Elmqvist .....	55.20	8
6. Håkan Losbrant .....	1.07.13	7
7. Anders Månsson .....	1.11.22	6
8. Tommy Hammar .....	1.13.50	5

## 2500 m

### Klass P 12

1. Lukas Pettersson .....	23.35	20
---------------------------	-------	----

### Klass F 12

Karin Smedenmark .....	Brutit
------------------------	--------

## Ställningen i trekampen efter 3 grenar

Klass  
Namn Skidor Terräng Orient. Total poäng

### H 17-39

Stefan Karlsson	20	10	2	32
Torgny Lindström	10	-	20	30
Daniel Sols	-	20	4	24
Ingemar Ericsson	-	15	6	21
Torbjörn Åhman	-	15	5	20
Christian Håkansson	-	-	15	15
Daniel Smedenmark	-	8	3	11
Jon Engkvist	-	-	10	10
Oskar Håkansson	-	-	8	8
Magnus Saager	-	-	7	7
Morgan Olausso	-	-	7	7
Stefan Näsman			1	1

### H 40-59

Bennie Torstensson	8	8	7	23
Sven-Åke Lindström	7	7	6	20
Lars- Olof Månsson	20	-	-	20
Ulf Söderström	-	20	-	20
Kjell Månsson	-	-	20	20
Stellan Sund	15	-	-	15
Kjell Nero	-	15	-	15
Per Svensson	-	-	15	15
Per Engkvist	-	-	10	10
Sven Svensson	10	-	-	10
Björn Gustavsson	-	10	-	10
Bo Gunnar Olsson			8	8

### Klass H 60+

Tommy Hammar	20	20	5	45
Håkan Losbrant	15	-	7	22
Anders Månsson	-	15	6	21
Stig Augustsson	8	-	9	17
Göran Folkesson	-	-	15	15
Torsten Svensson	10	-	-	10
Harry Elmqvist	-	-	8	8

### D 17

Frida Nero	-	15	20	35
Ann-Christin Nero	-	20	15	35
Lena Henriksson	20	-	-	20
Maria Passby	-	-	15	15
Anna Åhman	-	-	10	10

### P 16

Gustav Pettersson	-	20	20	40
-------------------	---	----	----	----

### F 14

Ingela Smedenmark	-	20	20	40
Malin Passby	-	-	15	15

### F 12

Veronika Aspvall	-	20	-	20
Karin Smedenmark	-	15	-	15

### P 12

Lukas Pettersson	-	20	20	40
Gustav Linde	-	15	-	15

## Rullskidtävling 21.8 och 8 km

Ronneby OK arrangerar rullskidtävling där samtliga blekingeklubbbar är välkomna

Dag: Söndag 16 sept. Första start kl. 10.00

Plats: Karlsnäs

Anmälan: Senast 15 sept.

## Blekinge Skidförbunds årsmöte

Årsmötet äger rum på Karlsnäsgården onsdagen den 10 oktober kl. 19.00. Alla skidintresserade är välkomna.

## Friidrott

ROK:are har med framgång deltagit i Gränumsloppet, Tjejmilen i Stockholm och Väckelsångsloppet

## Gränumsloppet

### Resultat 13 600 m

Klass M	7. Bennie Torstensson.....	54.42
	14. Tommy Hammar .....	59.57

### 6 300 m

Klass K	2. Inga-Lill Olsson .....	26.19
---------	---------------------------	-------

## Väckelsångsloppet

### Resultat 17 700 m

Klass M 40	3. Ulf Söderström.....	1.19.37
------------	------------------------	---------

### 8 500 m

Klass K	5. Inga-Lill Olsson .....	38.58
---------	---------------------------	-------

## Tjejmilen

Här har vi ett par deltagare Carina och Susanne De Bourg. Vi har ännu inte fått resultaten. De kommer att redovisas i nästa nr av ROK-bladet.

## Aktuella tävlingar

### Septemberloppet

Dag: Söndag 16 september  
 Arrangör: Ryssbergets IK  
 Plats: Bromölla, Strandängens IP  
 Anmälan: Senast 7 sept

### DM och VDM 10 000 m

Dag: Onsdag 19 sept.  
 Arrangör: Team Blekinge IF  
 Plats: Karlskrona IP, Västra Mark  
 Anmälan: Senast 14 sept.

### Salsjörundan 7,5 km

Dag: Lördag 22 sept.  
 Arrangör: Hoby Goif, Salsjögänget  
 Plats: Salsjön  
 Anmälan: I god tid före start

### Brunnsjoggen 11.7, 7.3 , 3.3 och 1.5

Dag: söndag 30 sept.  
 Arrangör: FIF Gnistan  
 Plats. Ronneby Brunn  
 Anmälan: Senast 16 sept.

### Lidingöloppet 30 ,15 och 10 km

Dag: Lördag 6 okt.  
 Arrangör: IFK Lidingö  
 Plats: Lidingö  
 Anmälan: Anmälningstiden har gått ut.

**Tävlingsanmälare: Tommy Hammar tfn 0457-451325**

### Träningsstider

Torsdagar: Karlsnäs kl. 18 00  
 Löpning/Rullskidor  
 Söndagar: Karlsnäs kl. 9.45  
 Samling kl. 9.30  
 Löpning/Rullskidor

**Annons:** Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 4 okt. 19.30

## BINGO-LOTTO

Den som står först med fet stil ansvarar för att det fungerar. Försäljning mellan 09.30 och 13.30. Viktigt att ni står denna tiden!

Lotterna hämtar ni helst på Karlsnäs på torsdagskvällen. Kan ni inte då så gäller att ta kontakt med Britt-Marie om lämplig tid. (0457/13158).

Passa sedan denna tid, hon ska inte behöva sitta och vänta på er i flera timmar. Redovisning sker snarast till Britt-Marie. Lyckas ni inte sälja alla lotter måste ni lämna tillbaka minst 5 i nummerföljd och senast kl 1500.

OBS. Vi får inte sälja framför K-Marknad, Maxi eller Widenborgs.

- 1/9 **Stellan Sund**, Dan Robertsson, Torsten Svensson
- 8/9 **Stefan J**, Maria P, Malin P, fam Aspvall
- 15/9 **Stefan**, Roland, Inga-Britt, Jeanette Karlsson
- 22/9 **Erik N**, Anna-Maria, Tobbe, Anna
- 29/9 **Sven-Åke**, Sven-Gustav E, Barbro C
- 6/10 **Håkan Losbrand**, Stig Augustsson, Bennie T
- 13/10 **Patrik**, Åsa, Per H
- 20/10 **Björn G**, fam Nilsson
- 27/10 **Fam Lögdberg**, fam Davis
- 3/11 **Ingrid N**, Marie M, Pia M, Lars M
- 10/11 **Gustav N**, Tompa, Ingemar
- 17/11 **Togge**, Sarah, Lena H
- 24/11 **Crille**, Johan, Mischa, Kent A
- 1/12 **Edde**, Jonas, Magnus T, Ted
- 8/12 **Peter H**, Agneta, Gustav, Lukas
- 15/12 **Jon**, Tessan, Sven G
- 22/12 **Oskar H**, Oskar S, Henke, Christian A



# ROK- BLADET



**E-post:** rokbladet@swipnet.se

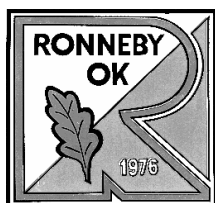
**Manusstopp:** Sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är *den 27 september*. Var god respektera detta datum!

**Material:** Material som önskas insatt i ROK-bladet mailas till ovanstående adress eller skickas till:

*Per Holmberg, Älgbacken 5c, 372 34 Ronneby*

Om du har tillgång till en dator och skickar med snigelpost vill vi mer än gärna ha det på diskett. Mindre saker går dock bra att lämna handskrivet om du textar tydligt.

**Tryck:** Philanders Grafiska, Karlskrona



## RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

**Adress:** Ronneby OK  
Box 44,  
372 21 Ronneby

**Postgiro:** 24 41 86 - 3

**Bankgiro:** 274 - 6964

**Bankkontonummer:** 7358 21 39026

**Organisationsnr:** 835600-2173

**Föreningsnummer:** 3390

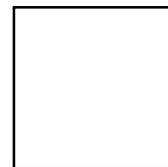
**Klubbkod Vasaloppet:** 11140

**Bingolottsnummer:** 129-084

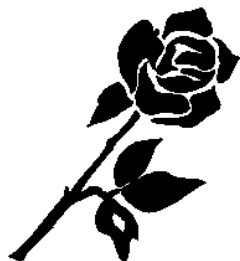
**Klubbgård:** Karlsnäsgården  
Telefon: 0457-460 016  
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

**Medlemsavgifter 2001:** Ungdom 75 kr, Över 21 år 150 kr, Familj 300 kr,  
Stödmedlem 100 kr

**ROK på Internet:** <http://www.rok.nu> E-post: [rok@rok.nu](mailto:rok@rok.nu)



## Månadens Ros



Han är snabb, cool, ödmjuk och OL-säker. En segermaskin som aldrig tycks bli mätt på segrar. En förebild för många ungdomar trots sin ringa ålder. Under romartiden talade man om Pyrrhusseger, nuförtiden talar man om Lukasseger och Lukaslopp. **Lukas Peterson** tilldelas månadens ros och borde därmed sporra övriga ROK-ungdomar till stordåd!

### STYRELSE 2001

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Vice Ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12	Hallabro	0457-451 326
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10	Br. Hoby	0457-804 04
Kassör	Maria Passby	Ö. Brunnsvägen 59	372 36	Ronneby	0457-107 15
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Ringgatan 2	372 32	Ronneby	0457-666 36
Träning & Tävl.	Erik Nordström	Södra JönsDavidsg.	372 36	Ronneby	0457- 109 07
Ungdom	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8c	372 32	Ronneby	0457-155 80
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Karlsnäs	Gustav Fredriksson	Hjälmsa 2032	370 10	Br. Hoby	0457-811 26
Ledaransvarig	Christina Båth	Torholmsvägen 18	372 74	Ronneby	0457-312 12

### Några andra funktionärer

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0457-666 36
Lotteriansvarig	Sven-Å Lindström	0457-152 90
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11
	Lennart Persson	0457-314 08
Mediakontakter	Christer Svensson	0454-613 59
Märkesombud	Gunnar Karlsson	0457-164 71
ROK-Bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Åsa Lannersjö	0457-666 36
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Reseledare	Yngve De Bourg	0455-498 52
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66