

ROK BLADET

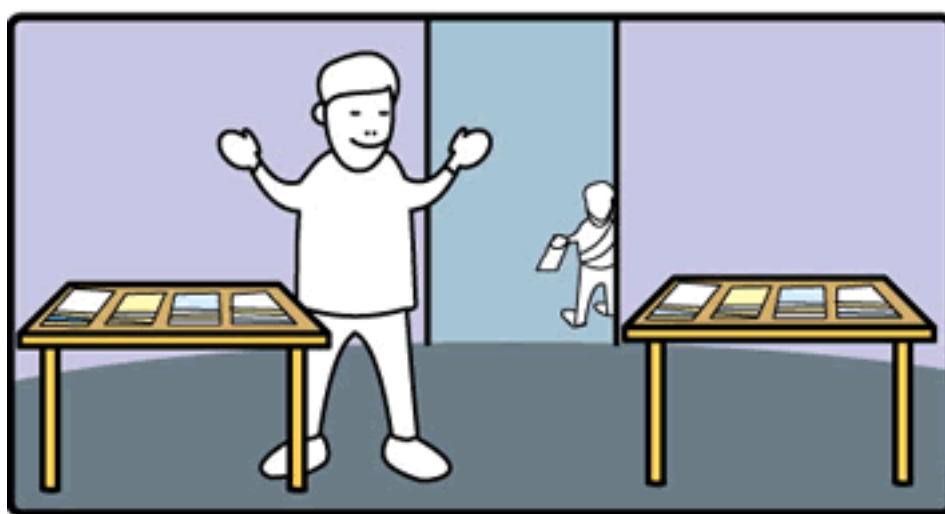
Orientering

Skidor

Friidrott

**Tar du vänstervägval eller höger-
vägval, eller rentav rakt på?**

**Orienterarna är i allra högsta grad
med i valdebatten!**



Bildkälla: www.val.se

INNEHÅLL

Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida	Christian H, Per H	1
Inledning	Barbro Engkvist	3
Ungdomssidan	Lennart Smedenmark	4
Bingolotto "på stan"	Lennart Smedenmark	6
Kalendern	Per H + medlemmar	mitten
Skidor och friidrott	Inge Petersson	11 - 14
Månadens ros	Torgny Lindström	sista

I detta nummer

Handledare måndagar	Anna Ericsson	5
Köp Bingolotter via Internet	Lennart Smedenmark	5
SportIdent	Lennart Smedenmark	5
Utbildning i Första hjälpen	Anna Ericsson	7
Cykelorientering 23/7	Christian Håkansson	10

Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg



i Ronneby - din bästa affär

Jag gjorde som Carolina Klüft...

Nej, jag har inte börjat med 7-kamp. Jag har varit på stan och sålt Bingo-Lotter.

I en intervju i TV häromveckan sa Carolina att hon skulle ner på stan och sälja Bingo-Lotter!

"Det ska väl inte Du behöva" sa reportern. "Jo visst, självklart! Det är jätteviktigt för klubben och för mig också" svarade Carolina.

Hon har rätt. Bingo-Lotto är en viktig inkomstkälla för föreningarna. Vad skall vi ha pengarna till då? Ett sätt är att öka reseersättningen till tävlingarna. Ett annat att subventionera startavgifterna även för motionärer.

Visst blir vi glada och stolta allihop när det går bra för våra duktiga seniorer, juniorer och ungdomar.

För att de skall kunna utvecklas måste vi ge dem möjlighet att delta i tävlingar i andra distrikt med andra terrängtyper och större konkurrens. Vi vill också ge dem möjlighet att delta i läger och samlingar både i Sverige och utomlands. Detta kostar en hel del pengar.

Tyvärr säljer vi inte längre så många Bingo-Lotter. Men det är inte försäljningen på torget som står för den stora nedgången, det är medlemsförsäljningen.

Bästa och lättaste sättet att öka försäljningen är att få tillbaka våra medlemmar som kunder. Vinna tillbaka de medlemmar som passar på att köpa sin lott när man ändå handlar eller köper av någon ungdom som ringer på och säljer åt sin före-

ing. Det är enklare så eftersom man kanske inte längre är på Karlsnäs så regelbundet.

Vi har väl alla en relation och lojalitet till någon i Ronneby OK. En vädjan: Snälla, köp din Bingo-Lott av Ronneby OK. Du kan prenumerera på den och få den direkt hem till dörren eller i brevlådan.

Fråga Din granne, arbetskamrat, förälder osv om inte de också vill ha.

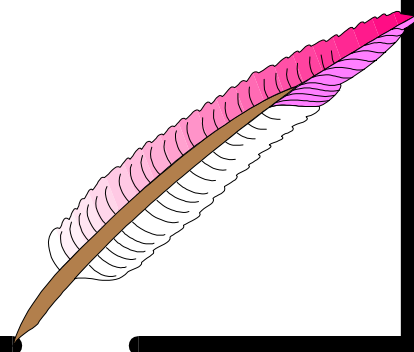
Föreningen får 17 kronor för varje såld lott.

Tycker Du att Du aldrig vinner? Bara någon hundralapp då och då. Om någon hundralapp inte är något så är det ju ingenting att köpa en Bingo-Lott för 40 kronor. Har Du inte tid att se programmet? Kolla lotten i tidningen, det kan vara ganska spännande.

Carolina Klüft och jag har ytterligare en sak gemensamt. Vi tror båda att Lejonkungen har rätt:

"Du kan! Inget berg är för brant, om Du tror det är sant. Du kan!"

Barbro



UNGDOMSSIDAN

Ungdomsträningar

Våra måndagsträningar fortsätter månaden ut från Cirkusplatsen. Start kl 18:00 och precis som i våras finns det banor för alla upp till 16. Nu i höst har vi delat upp det i tre grupper, knatteknat som Tompa håller i, inskolning upp till H/D 10 som Anna håller i och övriga som Ankan drillar i lite mer avancerade övningar.

Preliminärt kommer vi från oktober att fortsätta med måndagsaktiviteter men då mest inomhus med kortare pass ute. Mer information om detta kommer senare.

Som vanligt finns det även banor på tisdagarna för H/D12-H/D16 men då får man klara sig själv bortsett från de speciella uppföljningsträningarna.

17/9 är det dags för nästa sådan.

Glöm inte heller vår klubbträning på Karlsnäs på torsdagar kl 18:00. Här finns det träning för alla, vare sig man är motionär eller elitare, ungdom eller förälder.

Ungdomsserien

Efter 4 omgångar har Dacke 1546p, Rok 1191p, Orion 983p och Vittus 661p.

Individuellt krigar Gustav i H 16 om 1:a platsen, Lukas har redan vunnit i H 14 och Olof kämpar om 2:a platsen. I D 14 är Susanne med bland de tre i toppen precis som Jon i H 12 och Veronika i D 12. Även i D 10 är det jämt i toppen med Karin i topp och Margrete och en Dacketjej 1 p efter.

Onsdagen den 4/9 är det avslutning med prisutdelning och då är det Dacke som arrangerar i/på Mörtsjöåsen.

Blekingmatchen

Söndagen den 22/9 är det sedan dags för Blekinge-matchen. Liknande upplägg som Ungdomsserien, men alla Blekingeklubbbar är med och det är bara en deltävling. I år tillkommer också en "budkavle" i tävlingen. Tiden för den bäste i varje klass läggs samman klubbvis och sedan delas det ut poäng för "budkaveln" också. Exakta förutsättningar kommer senare.

OK Skogsfalken arrangerar det hela.

USM

Helgen 14-15 sep arrangerar IKHP i Huskvarna Ungdoms-SM. Gustav P och Ingela S blir ROK's representanter.

Blåbärskaveln

Blåbärskaveln är en tävling som Växjö OK arrangerar för ungdomar. Det skall bli 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.

Sön 5 okt är det dags för årets upplaga.

Tävlingar

Under september gör SM att det inte är så många tävlingar på hemmaplan men i oktober finns det lite att välja på igen.

Lör 12/10 och sön 13/10 har OK Skogsfalken två tävlingar, kortdistans båda dagarna.

Lördag 19/10 har OK Vilse tävling och söndag 20/10 är det Vittuskaveln. Sedan avslutar vi oktober med Smålandskaveln 26-27/10.

HANDEDARE TILL MÅNDAGSTRÄNINGARNA

Som vanligt är vi i behov av handledare till våra måndagsträningar. Under våren kom det drygt 30 barn och ungdomar varje vecka till Cirkusplatsen. Alla kom för att lära sig och träna orientering!

Vi hoppas nu att höstsäsongens måndagsträningar kommer att bli minst lika välbesökta som vårens och blir det som vi önskar så kommer din roll som handledare att, om möjligt, bli ännu mera värdefull.

Vi har som vanligt gjort ett förslag på handledare. Är det så att inte angiven dag passar så prova med att byta med någon annan. Finns du inte med på listan så är det bara att komma ner till Cirkusplatsen och hjälpa till.

Alla är precis lika mycket välkomna och all hjälp mottages tacksamt!

Handledarna samlas klockan 17:45 på Cirkusplatsen.

Ungdomskommittén

- 9/9 Jörgen E, Christian H, Erik N, Johan H, Kent A, Håkan L
- 16/9 Anders S, Lennart S, Magnus S, Lasse S, Jörgen N, Ubbe
- 23/9 Lena H, Peter H, Björn G, Magnus Graad, Thomas J
- 30/9 Maria P, Per H, Ingemar, Barbro E, Per E, Lasse M

KÖP DINA BINGOLOTTER VIA INTERNET

Nu har du möjligheten att köpa dina Bingo-Lotter på ett enkelt sätt. Du handlar helt enkelt via Internet och får dina lotter levererade hem i brevlådan. Betalar gör du månadsvis, antingen kontant vid månadens sista leverans eller via inbetalningskort. **Kan det bli enklare?**

Beställ nu, skicka ett mail till lesm@swipnet.se. Ange hur många lotter du vill ha, om det ska vara en stående beställning och leveransadress. Senast onsdagar behöver vi ditt mail för att kunna leverera innan lördag.

Tyvärre har försäljningen av Bingo-Lotter stadigt minskat i klubben de senaste åren. **Nu är det dags att vända den trenden.**

Var lojal och köp dina lotter av ROK, nu kan det inte bli enklare!

SPORTIDENT

Under hösten kommer jag att starta upp en utbildning i SportIdent i klubben. Det blir dels en allmän informativ del där vi behandlar grunderna som i princip alla löpare bör känna till inkl hur man programmerar enheter för träning/tävling, vad som banläggare skall tänka på, mm. Sedan fortsätter vi med att dyka djupare in i hur en tävling läggs upp och genomförs. Examen blir i samband med Ronnebykaveln till våren.

Uppstart blir det efter träningen söndagen 17/11 men jag tar gärna redan nu emot prelanmälan för att se intresset.

Lennart

BINGOLOTTOFÖRSÄLJNING "PÅ STAN"

Nu har höstomgången av Bingo-Lotto startat upp och därmed också vår populära torgförsäljning. De två första omgångarna har Barbro E, Lars M, Barbro E igen och Bennie T stått på torget. Nu har vi gjort en lista, som vanligt utan att fråga, men kan ni inte angiven dag så byt med någon annan. Vi måste alla ta gemensamt ansvar för försäljningen av Bingo-Lotter. De utgör ryggraden i vår ekonomi. Det hjälper inte att styrelsen jagar sponsorer och fixar andra inkomster om inte ni medlemmar ställer upp och hjälper till. Bingo-Lotto är fortfarande en stor inkomstkälla som ingen hittills hittat någon ersättare till.

Den som står med fet stil är huvudansvarig och tar kontakt med Britt-Marie om lotterna. Enklast är att hämta på torsdagskvällen på Karlsnäs, men det går också att hämta hemma hos Britt-Marie bara man ringer innan (0457-13158).

Överblivna lotter redovisas senast 15:30 på lördagen och vi får bara lämna tillbaka om det är 5 eller fler i nummerföljd. **LYCKA TILL!**

Lennart



SEPTEMBER

7 sep

Fam Smedenmark

14 sep

Maria, Malin Passby, fam Aspvall

21 sep

Jörgen, Olof, Jon, Marie M

28 sep

Agneta, Gustav, Lukas, fam Linde

OKTOBER

5 okt

Sven G, Lars S, Patrik K, Kjell M

12 okt

Skid/friidrott, Sven-Åke

19 okt

Skid/friidrott, Sven-Åke

26 okt

Björn G, Magnus Graad, Ingrid N, Håkan L

NOVEMBER

2 nov

Ankan, Håkan F, Lina, Lena H

9 nov

Togge, Sarah, Per H

16 nov

Tompa, Gustav N, Magnus S

23 nov

Ingemar, Ted, Teres

29 nov

Kjell N, Peter H, Kent A

DECEMBER

7 dec

Crille, Johan, Mischa

14 dec

Jon E, Anders E, Per E

21 dec

**Oskar H, Oskar S, Henke, Christian A
Daniel Sols**

UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN

Många är väl vi som ibland oroligt rannsakar oss själva och konstaterar att ”vad kan jag göra om olyckan är framme?”

Ronneby OK kommer att under 2 höstkvällar erbjuda intresserade klubbmedlemmar en utbildning i Första Hjälpen i samarbete med Röda Korset. Detta första steg är en grundkurs på 8 timmar fördelade på 2 tillfällen. Kursen avslutas med en tillämpningsövning där kurs-deltagarna får spela skadade och ta hand om varandra.

Efter utförd kurs finns möjlighet att bygga vidare med målinriktad utbildning för orienterare med t ex extremitetsskador, nack- och ryggsador eller andra önskemål.

Vad får jag lära mig på den första utbildningen?

- att skapa fri luftväg
- placera en medvetslös i framstupa sidoläge
- ge mun-till-mun-andning vid andningsstopp
- utföra hjärt-lungräddning vid andnings- och hjärtstopp
- utföra ”Heimlich manöver”
- vara ett stöd vid psykiska reaktioner
- lägga tryckförband vid blödning
- förebygga cirkulationssvikt
- organisera och handla på en olycksplats
- förflytta en skadad



Kurstillfällen är:

onsdagen den 25 september
onsdagen den 2 oktober

Plats och tid:

Karlsnäsgråden kl 18:00 – 22:00

Avgift:

Preliminärt 100:-/person, fika ingår.

Eftersom antalet deltagare är begränsat till högst 12 stycken så gäller först till kvarn...

Anmälan är bindande och jag vill att du anmäler dig till mig senast den **16 september**.

Hälsningar

Anna

Telefon dag: 0455 – 73 52 48

Telefon hem: 0457 – 669 68

E-post: anna.ericsson@ltblekinge.se

SEPTEMBER

	datum		ansvarig	start
SÖN	1	OK Dacke DM-kavlen		
MÅN	2	Ungdomsträning Cirkusplatsen	Anna E o Ankan	18:00
TIS	3	OL-teknik Avesjön (Karlsnäs)	Ankan, Lena H	17:30
ONS	4	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		Ungdomsserien avslutning OK Dacke		17:00 *
TORS	5	Intervallträning Karlsnäs	Gurra	18:00
		Stavgång Karlsnäs	Gisela	18:00
		Tips & Bingo Karlsnäs 18:00-20:00		
FRE	6			
LÖR	7	OK Gisle		07:00 *
SÖN	8	Tormestorps IF		07:15 *
		Järnvägsloppet, Karlsnäsrullen	Tommy H	
MÅN	9	Ungdomsträning Cirkusplatsen		18:00
TIS	10	25-mannaträning Hjalmsa	Jörgen N	17:30
ONS	11	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
TORS	12	Intervallträning Karlsnäs	Anders S	18:00
		Stavgång Karlsnäs	Gisela	18:00
		Tips & Bingo Karlsnäs 18:00-20:00		
FRE	13	SM sprint		07:00 *
LÖR	14	SM klassisk kval		fr 15:00 *
		USM IKHP		
SÖN	15	Breddbudkavlen Salsjön ROK		
		SM klassisk final		
		Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Britt-Marie	
MÅN	16	Ungdomsträning Cirkusplatsen	Anna E o Ankan	18:00
TIS	17	OL-teknik/uppfoljarträning Bergamålahallar	Kjell M	17:30
ONS	18	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
TORS	19	Intervallträning Karlsnäs	Daniel Sohls	18:00
		Stavgång Karlsnäs	Gisela	18:00
FRE	20	SM kort kval		to 15:00 *
LÖR	21	SM kort final		
		Hässleholms OK		07:30 *
SÖN	22	SM budkavle		07:30 *
		Hässlehoms OK		
		Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00		
MÅN	23	Ungdomsträning Cirkusplatsen	Anna E o Ankan	18:00
TIS	24	OL-teknik Hasselstad	Rune B	17:30
ONS	25	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K	12:00
		DM och VDM 10 000 m	Tommy H	
		World Cup (EM) kort		
TORS	26	Intervallträning Karlsnäs	Jon	18:00
		Stavgång Karlsnäs	Gisela	18:00
		World Cup (EM) stafett		
FRE	27			
LÖR	28	World Cup (EM) sprint		
SÖN	29	Rullskidtävling OK Orion	Tommy H	
		Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Britt-Marie	
		FK Boken kavle		07:00 *
		World Cup (EM) klassiskt kval		
MÅN	30	Ungdomsträning Cirkusplatsen	Anna E o Ankan	
		World Cup (EM) klassisk final		

* = avresetid

datum		ansvarig	start
TIS	1	25-mannaträning Långgöl (Möljeryd)	Patrik "Masken" 17:30
ONS	2	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Natt-OL-träning Slätttagårdsskolan	Per E 20:00
TORS	3	Intervallträning Karlsnäs	Togge 18:00
		Stavgång	Gisela 18:00
FRE	4		
LÖR	5	25-manna	fr 12:00 *
		OK Varend sprint	07:45 *
SÖN	6	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Britt-Marie
		OK Södertörn kortdistans	07:45 *
		OK Varend	
MÅN	7		
TIS	8	OL-teknik Cirkusplatsen	Togge 17:30
ONS	9	Veteranträning, Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Natt-OL-träning Brunnsbadet	Per E 20:00
TORS	10	Intervallträning Karlsnäs	Oskar H 18:00
		Stavgång	Gisela 18:00
FRE	11		
LÖR	12	OK Skogsfalken kort	08:15 *
SÖN	13	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Britt-Marie
		OK Skogsfalken kort	08:15 *
MÅN	14		
TIS	15	OL-teknik Trollsjön	Lennart S
ONS	16	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Natt-OL-träning Saxemara IP	Per E
TORS	17	Intervallträning Karlsnäs	Chrille H 18:00
		Stavgång	Gisela 18:00
FRE	18		
LÖR	19	OK Vilse 87	08:00 *
SÖN	20	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Britt-Marie
		Vittuskavlen	08:30 *
		OK Njudung kortdistans	
MÅN	21		
TIS	22	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/ 18:00/19:00
ONS	23	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K 12:00
		Natt-OL träning, Idrottshallen Rby	Per E 20:00
TORS	24	Intervallträning Karlsnäs	Ingemar 18:00
		Stavgång	Gisela 18:00
		PWT, Frankrike	
FRE	25		
LÖR	26	PWT, Italien	
		Smålandskavlen	16:00 *
SÖN	27	Tips & Bingo Karlsnäs 10:00-13:00	Britt-Marie
		PWT, Italien	
		Smålandskavlen	
MÅN	28		
TIS	29	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan	Johan/ 18:00/19:00
ONS	30	Veteranträning Karlsnäs	Gunnar K 12:00
TORS	30	Löpträning med lampa Karlsnäs	Kjell N 18:00

* = avresetid

OKT
OBER

GYKELORIENTERING 23/7

När O-ringen pågår för fullt är det tradition att en cykelorientering också avgörs i Ronneby. I år var det inget undantag utan det bjöds på nya dramatiska dueller. Samlingen var som sig bör, där alla kloka? beslut fattas, vid stadshuset. Samlingsplatsen var i detta fall start och mål. För de idrottshistoriker som minns förra årets drabbning så kan jag glädja Er med att även i år ställde grymme Kjell upp. Kjell som var titelförsvare och sålunda bar det gula ledarkartstället var i år mycket segerviss innan start och trots mina försök att skrämma honom med att visa upp en karta som höll måtten 2x2 meter så log han bara och menade att han hade resurser även för en kartstorlek.

13 personer kom i år till start och de allra flesta lyckades ta sig i mål, med eller utan att besökt samtliga kontroller. Tompa med kartläsare Henrik är dock det enda par som fortfarande ej kommit i mål och fortsätter det så här lär Henrik vara tonåring när de kommer tillbaka. Tompa och Henrik var alltså med i tävlingen men har inte registrerat sig vid målgång. Nog ältat om detta!

Precis som i fjol skulle man lösa olika klurigheter längs banan och samtliga lyckades göra detta med MVG, okej det finns undantag. (Vill ni veta svaren tala med någon deltagare?!)

Starten gick och i väg for Per S, Kjell N, Johan, Marie med kartläsare Wilma, Gisela, Inge A, Oskar, Stefan J, Tompa och Henrik som bekant! Anna med kartläsare David och så redaktören Per H. Kartan förvillade en del så splittringen blev total. Vägval togs som ej beräknats och ett samlat fält blev en tämligen gles och splittrad skara.

Efter drygt halva banan och nästan alla kontroller fanns det en högst inofficiell radio och tillika presskontroll. Hit kom varken press

eller tävlande, ja i alla fall inte under den tiden undertecknad stod där. Undertecknad fick sedan springa genom skogen från Boahaga till stadshuset för att se om några tävlande fanns där. Det fanns det! och det betydde att Johan vunnit en tämligen säker seger och därmed övertagit den gula ledarvattenflaskan. Sedan kom de andra tävlande, vilket ej är förvånande pö om pö in till målet.

Resultat följer nedan men innan reportaget avslutas vill jag bara sätta fingret på en del saker och belysa en del andra. Fanns det dopning i detta lopp? Svårt att säga men rykten gör gällande att Per S hade en sådan speed och frekvens på benen att tramprörelsen sett ut som ett hjul! Oskar cyklade runt med en militärcykel som var utrustad med en liten låda vid pakethållaren. Vad var det i den? Det talas om mobil och att han genom olika samtal åkte bil långa stunder??

Per Holmberg var ute länge och förklaringen till det var att kedjan hoppat. Han hade dock efter vissa erkännanden fått hjälp av någon! Vem är någon? Källor pekar ut att det rörde sig om kvinnlig fågring.

Nästa år blir det nytt lopp och kanske nya deltagare, väl mött då!

C Håkansson

Resultat:

1. Johan1.17
2. Kjell1.29
3. Stefan J 1.34
3. Pelle 1.34
3. Inge A..... 1.34
3. Oskar 1.34
7. Per H2.25

SKIDOR OCH FRIIDROTT

Skidor

Den planerade Blekinge Rull-ski-cup har startat i Skogsfalkens regi med deltagare förutom från Blekinge även Skåne, Småland och Göteborg. Den första tävlingen blev en riktig fullträff för arrangörerna, så det ser ut som att cupen kan bli en verklig succé i höst. Resultatet följer nedan.

Vasaloppet 2003

Vasaloppet söndagen den 2 mars är fulltecknat. I övrigt gäller följande för arrangemangen under vasaloppsveckan vad gäller tider och kostnader.

			31 okt	31 dec
Kortvasan, Oxberg-Mora	21/2	30 km	350:-	400:-
Tjevvasan, motion	22/2	30 km	605:-	705:-
Tejvasan, tävlingskl.	22/2	30 km	725:-	825:-
Öppet spår, söndag	23/2	90 km	725:-	725:-
Öppet spår, måndag	24/2	90 km	620:-	720:-
Halvvasan	25/2	45 km	585:-	670:-
Skejtvasan inkl licens 21+	28/2	30 km	520:-	620:-
Skejtvasan " " 17-20	28/2	30 km	270:-	270:-
Skejtvasan motion 16-20	28/2	30 km	150:-	150:-
Skejtvasan motion 21+	38/2	30 km	400:-	500:-

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

Skid- och friidrottskommittens upptaktsträff

Kommitten anordnar en upptaktsträff med information och diskussion om vinterns aktiviteter, utdelning av mästerskapsmedaljer, 3-kampspriser, fika m m.

Kommitten bjuder på fika.

Dag: Torsdag 26 september kl 19:00 (efter träningen)

Alla är hjärtligt välkomna!!!

Följande har medaljer att hämta:

SKID DM

5 km	D 21	Anna Nordmark
10 km	H 20	Oskar Strindhagen
15 km	H 21	Stefan Karlsson
	H 45	Lars-Olof Månsson

H 55	Stellan Sund
H 60	Tommy Hammar
H 60	Dan Robertsson
2.5 km H 14	Olof Nilsson

KM Terräng

8 000 m	M	Jon Engkvist
4 000 m	K	Ann-Christin Nero
	P 16	Gustav Pettersson
	P 14	Lukas Pettersson

KM Skidor

9.2 km	H	Stefan Karlsson
4.2 km	D	Inga-Britt Karlsson

3-kampen och KM rullskidor avgörs efter detta skrivits. Även dessa priser kommer att delas ut.

Alla pristagarna hälsar vi hjärtligt välkomna till kvällens träff.

Blekinge Skidförbunds årsmöte

Årsmötet äger rum på Karlsnäsgråden onsdagen den 9 oktober kl 19:00. Alla skidintresserade är välkomna.

OK Skogsfalkens rullskidlopp, Falktempot

Detta var första loppet i höstens rullskidcup. ROK hade 4 deltagare, som samtliga svarade för god prestationer.

Resultat

18 km H 21	1. Ronny Ferhm	Östanå SK	43.16
	2. Leif Götesson	Elmhults SC	43.44
	3. Stefan Karlsson	ROK	44.35
	4. Paul Henning	F 17 IF	47.50
	5. Lars Gustavsson	F 17 IF	48.09

18 km H 40	1. Bengt Olsson	OK Gyngö	46.46
	4. Stellan Sund	ROK	51.06

H 60	1. Göran Pettersson	Göteb SK	43.53
	2. Tommy Hammar	ROK	46.31
	5. Dan Robertsson	ROK	53.11

Närliggande rullskidtävlingar

Ronneby OK, Karlsnäsrunnen ingår i Blekinge Rull-ski-cup

Dag: söndag 8 sept. Första start kl. 10.00

Klasser:

Tävlingsklasser	HD 21, H40, H60	21 km
Ungdomsklasser	HD16	8 km
Vasaloppsklass		21 och 8 km

OK Orion, Blekinge Rull-ski-cup

Dag: Söndag 29 sept. Start kl 10:00

Klasser:	HD21, H40, H60	20 km
Vasaloppsklass		20 km

Teknik: Klassisk

Plats: Återvinningscentralen i Jämjö

Anmälan: Senast 26 sept.

FRIIDROTT

Aktuella tävlingar

Järnvägsloppet 21 km tillika Veteran-SM och Götalandsmästerskap för seniorer och veteraner samt DM och VDM

Dessutom motion 5 och 7 km och ungdomsklass 1.4 km

Dag: Söndag 8 sept.

Arrangör: CUF Kontakt, IF UDD m.fl.

Plats: Gamla banvallen (Vislandabanan)

21 km: Sjöryd – Ryd – Fridafors –

Hovmansbygd – Hemsjö

5 km: Sjöryd – Ryd

7 km: Gungvala – Lokstallarna

1,4 km: Mc Donalds – Lokstallarna

Anmälan Senast 28 augusti

Salsjörundan 7,5 km

Dag: lördag 21 september

Arrangör: Hoby Goif, Salsjögänget

Plats: Salsjön

Anmälan: T o m tävlingsdagen i god tid före start.

DM och VDM arena 10 000 m

Dag: Onsdag 25 september

Arrangör: TEAM Blekinge

Plats: Västra Marks IP, Karlskrona

Anmälan: Senast 20 sept. Efteranmälan fram till tävlingsdagen

Brunnsjoggen 11,7 7,3 3,3 1,5 km

Dag : Söndag 6 oktober

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Brunnskogen

Anmälan: Senast 22 september

3-kampens orienteringsmoment

Orienteringen samlade 17 deltagare. Bästa tid på långa banan 6.9 km hade Jon Engkvist. På mellanbanan 4,5 km hade Kjell Nero bästa tiden och på korta banan hade Lukas Pettersson bäst tid.

Resultat:			Poäng	
6.9 km	Klass 17-38	1. Jon Engkvist	45.11	20
		2. Ingemar Eriksson	45.27	15
		3. Magnus Saager	46.40	10
		4. Stefan Karlsson	1.13.42	8
		5. Per Holmberg.....	1.24.45	7
4.5 km	Klass 40-59	1. Kjell Nero	30.30	20
		2. Per Svensson	44.50	15
	Klass P 16	1. Gustav Pettersson.....	34.30	20
		Klass D 17+	1. Sara Olofsson	33.48
	2. Barbro Cassing		1.10.15	15
3.8 km	Klass H 55	1. Per Engkvist	31.23	
	Klass H 60+	1. Rune Bengtsson.....	35.04	20
		2. Göran Folkesson	49.10	15
		3. Lars Thörngren	56.25	10
		Kjell Månsson och Stig Augustsson felstämp.		
Klass H 14	1. Lukas Pettersson	34.25	20	

Tävlingsanmälare:

Tommy Hammar tfn 0457-451325

Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00
Löpning/rullskidor
Söndagar: Karlsnäs kl 09:45
Samling kl 09:30
Löpning/rullskidor



Ställningen i 3-kampen efter 3 grenar

		Skidor	Terräng	Orient.	Totalt
Klass H 17-39	Jon Engkvist	7	20	20	47
	Stefan Karlson	20	15	8	43
	Ingemar Eriksson	10	-	15	25
	Torbjörn Åhman	15	-	-	15
	Magnus Saager	-	-	10	10
	Torgny Lindström	8	-	-	8
	Per Holmberg	-	-	7	7
Klass H 40 -59	Kjell Nero	-	20	20	40
	Lars-Olof Månsson	20	-	-	20
	Sven-Åke Lindström	7	10	-	17
	Stellan Sund	15			15
	Per Svensson			15	15
	Bennie Torstensson	-	15	-	15
	Sven Svensson	10	-	-	10
	Bo Gunnar Olsson	8	-	-	8
Klass H 60 +	Tommy Hammar	20	15	-	35
	Rune Bengtsson	-	10	20	30
	Kjell Månsson		20	-	20
	Håkan Losbrant	15	-	-	15
	Göran Folkesson	-	-	15	15
	Lars Thörngren	-	-	10	10
Klass D 17 +	Inga-Britt Karlsson	20	-	-	20
	Ann-Christine Nero	-	20	-	20
	Sarah Olofsson	-	-	20	20
	Barbro Cassing	-	-	15	15
Klass P 16	Gustav Petersson	-	20	20	20
Klass P 14	Lukas Petersson	-	20	20	20



Välkommen till FöreningsSparbanken



ROK- BLADET



E-post: rokbladet@swipnet.se

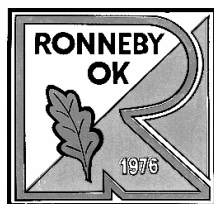
Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 26 september**. Var god respektera detta datum!

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: Psilanders 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: Karlsnäsgråden
Telefon: 0457-460 016
Bokning: Britt-Marie Fagberg, 0457-131 58

Medlemsavgifter 2002: Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 400 kr,
Stödmedlem 150 kr

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

Månadens Ros



Rosen går denna månad till **Anna Ericsson** och **Ingemar Ericsson** för deras jättefina arbete med våra nybörjare. Genomtänkta banor, utmärkta genomgångar och väldigt många barn som stormtrivs är vad man möts av när man besöker måndagsträningarna.

STYRELSE 2002

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	Bräknebodav 1644	376 93	Svängsta	0454-322949
Träning & Tävl.	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24	Nättraby	0455-494 12
Ungdom	Anna Ericsson	Lindblomsvägen 87	372 33	Ronneby	0457-669 68
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90
Karlsnäs	vakant				
Ledaransvarig	Agneta Petersson	Västragårdsväg. 20	372 74	Ronneby	0457-313 37

Några andra funktionärer under 2002

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0454-322949
Lotteriansvarig	Sven-Å Lindström	0457-152 90
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0457-314 11
	Lennart Persson	0457-314 08
Märkesombud	vakant	
ROK-bladet	Per Holmberg	0457-165 81
	Christian Håkansson	0457-104 85
	Torgny Lindström	0457-663 24
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0454-322949
Tävlingsanmälare skidor & friidrott	Tommy Hammar	0457-451 325
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66