

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

SNÖ PÅ GÅNG?

Nja inte riktigt än! Våra skidåkare klarar sig galant med hjul istället!



Bilden visar Karlsnäsrullen och är snodd från www.blekingskidforbund.org.

Det här är en fantastisk sport!

Påståendet kom från en pappa till en nybörjare för några veckor sedan. "Jag märker vilket självförtroende han får när han märker att han kan tyda kartan och omsätta den till verkligheten".

Jag kan bara hålla med. På en tävling för några år sedan stod jag i skogen och visste inte var jag var. Jag inte kunde bryta och gå till mål för jag hade inte en aning om hur jag skulle hitta målet. Enda lösningen var att försöka reda ut var jag var sist när jag hade "kartkontakt", hur jag tänkt göra och framför allt - vad har jag gjort. Jag lyckades! Jag kunde reda ut de helt ensam. Det kändes!

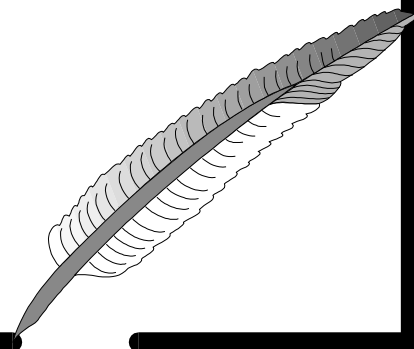
I går förmiddag var jag med om en härlig upplevelse - men den började kusligt. Telefonen ringde vid tolvtiden på lördagskvällen. Polisen behövde hjälp med genomsökning av ett område i Bräkne-Hoby. En man hade försvunnit och varit ute i regnet hela natten. Samling kl 08:00. Efter genomgång och utdelning av område att söka i dröjde det bara ungefär en och en halv timme innan mannen hittats. Nedkyld, men välbehållen. Orienteringsklubbarna i Blekinge har ett väl fungerande samarbete med polisen vid sådana här tillfällen. I sådana här situationer får man verkligen bevis på att ingen kan göra allt men alla kan göra något! Och det räcker väldigt långt! Larmlistan kan bli längre. Vill Du vara med på den så hör av Dig.

Idag var det DM på klassisk distans. Johan Håkansson gjorde ett toppenlopp och vann stort i H21-klassen. Ett stort Grattis Johan! Många andra ROK-are gjorde också fina lopp. Grattis även till Er. Nästa helg fortsätter med kort-DM och undomsseriefinal samt Budkavle-DM.

I morgon är det dags för nybörjarträning igen. Tillsammans med en massa andra ROK-ledare och ett fantastiskt gäng ungdomar allt från knatteåldern och uppåt samt deras föräldrar skall vi försöka att tyda kartan så att vi hittar rätt kontroll i Brunnskogen. En jätterolig klubbaktivitet!

Deltagarrekord på nybörjarträningarna samt tisdagsträningarna! Tack alla Ni som är ansvariga för detta! Både Ni som håller i aktiviteterna och Ni som kommer dit!

Barbro



UNGDOMSSIDAN

Träningar

Nybörjarträningarna på måndagarna fortsätter som vanligt från parkeringsplatsen vid Silverplanen (Brunnsbadet/minigolfbanorna).

Det är verkligen en härligt stämning på dessa måndagar. Att över 70 ungdomar kommer gång efter gång måste betyda att de tycker det är givande och roliga träningar. Men för att kunna verkligen ta hand om alla så är det viktigt att så många som möjligt kommer och hjälper till som handledare. Lista på de som är uppsatta resp vecka hittar du på nästa sida men alla är välkomna att hjälpa till.

Tävlingar

GM gick av stapeln helgen 9-10 augusti strax utanför Motala. Från ROK deltog Kristina, Susanne, Malin, Ingela och Lukas. Resan gick med buss på fredagsmorgonen då ett träningspass skulle hinnas med. Ryktet säger att träningen var väldigt rolig. Fnitter hördes i alla fall lång väg från våra Blekingar. På lördagen sprangs det individuella mästerskapet. Av Blekingarna lyckades här Lukas bäst, då han i klassen H14 i hård konkurrens kom in på en fin femte plats, endast 2,40 min efter segraren.

På söndagen var det budkavle som gällde och Blekinge hade här 4 lag. Första laget, sprang snabbt, kanske lite för snabbt visade det sig senare. En felstämpling redan på första sträckan gjorde att laget tyvärr ej blev godkänt. "Felstämplingen" berodde på att löparen stämplat med SI-pinnen för snabbt så det inte hann registreras. Nämnas här kan att Lukas på fjärde sträckan gjorde ett kanonlopp och hade sträckans snabbaste tid. På slut resultatlistan var det dock Blekinges andra lag

som var bäst på en fin 23:e plats. Våra ungdomar är inte bara duktiga på att orientera. Under resans gång har de också komponerat en "Blekingesång". Denna sång väntar vi alla med spänning att få höra.

Söndagen den 7/9 är det dags för **Budkavle-DM**. Här kommer vi att ha tre lag med D12, D16 och H16. Uttagningen är klar och berörda löpare är kontaktade.

USM går av stapeln den 13-14/9 i Stockholm. Uttagna från ROK är Ingela Smedenmark, Susanne DeBourg och Olof Nilsson. Vi önskar alla tre Lycka till!!

Den 14/9 är det även dags för **Blekingematchen**. I år är det Vilse som arrangerar tävlingen. Budkavlen består av 7 sträckor där upp till 3 löpare får springa en av sträckorna. Vi kommer att delta med ett lag. Uttagning pågår och alla intresserade kontaktar Agneta, tel. 0457-313 37. Alla upp till 16 år kan vara med, nybörjare som vana. Alla kan nu inte få plats och springa i laget men för övriga finns öppna klasser att springa.

Blåbärskavlen går den 20/9 några km norr om Växjö. Förra året deltog vi inte men i år kommer vi att finnas på plats. Minst ett "stort lag" och ett "litet lag" ska vi ha från ROK. Även till denna tävling kan du intresseanmäla dig till Agneta. Här kan alla upp till 18 år delta.

Skol-SM är den 27-28/9 i Partille utanför Göteborg. Här är det skolorna i länet som sköter anmälningarna till tävlingen. Det är en sprint- och en klassisk tävling. Sprinten ingår även i en lagtävling. Vi har från vår klubb föl-

jande som är anmälda hitills; Marie Madsen, Gustav Petersson, Ingela Smedenmark, Olof Nilsson, Malin Passby, Kristina Aspvall, Susanne DeBourg och Lukas Petersson. Jag som håller i pennan(Agneta) har till stor glädje fått möjligheten att följa med som ledare. Här har jag nu min chans att få gå på disco med våra ungdomar och höra "Blekingesången"!!

Den 6/9 är det final i både ungdomsserien och Blekingecupen. Tävlingen går av stapeln i Karlshamn och första start är kl 11:00. Samling vid Stadshuset för gemensam avfärd kl 9:15. Pris till alla ungdomar som deltagar samt stor prisutdelning till samtliga totalsegrare

Ungdomsserien

Flera av våra ungdomar ligger mycket bra till inför finalen som går den 6/9 hos Stig-männen i Karlshamn. Fortfarande kan mycket hända. Kämpa på alla! Resultatmässigt ligger Olof Nilsson på femte plats i klassen H16. I D16 ligger Malin Passby 3:a, Ingela Smedenmark 4:a och på delad 5:e plats Kristina Aspvall och Susanne DeBourg. I klassen H14 ligger Jon Nilsson på 3:e plats. Här har redan Lukas Petersson tagit hem totalsegern efter tre tidigare klassegrar. I D12 leder Veronika Asp-vall med Karin Smedenmark och Isabella Normark några placeringar efter. I H10 ligger Björn Edvinsson på andra plats och Adrian Torsteberg femma. I klassen D10 har redan Margrete Aspvall tagit hem segern! Precis som Lukas har hon vunnit de tre tidigare del-tävlingarna. Julia Smedenmark ligger några placeringar ner i klassen. I U2 ser det bra ut för våra ungdomar. Klassen leds i nuläget av Olof Hedberg med Simon Persson på andra plats och Jakob Nilsson strax efter som trea.

Blekingecupen

I Blekinge Cupen återstår i skrivande stund 3 deltävlingar. De fem bästa resultaten räknas så här kan verkligen mycket hända innan finalen (6/9). I H16 ligger Olof 9:a, I D16 har vi Ingela på 3:e plats, Susanne 4:a, Kristina 5:a och Malin 6:a. I klassen H14 är det kanske inte lika spännande. Inte när det gäller första platsen i alla fall. Efter redan 5 delsegrar är det ingen som kan hota Lukas till totalsegern. Här har vi Jon på en fjärde plats. I D12 är det jämnt i täten. Veronika ligger på andra plats med en god chans till totalseger. Karin ligger här på sjätte plats. Kämpa alla! Glöm inte att totalsegraren får ledartröjan!

Ungdomskommittén

Blekingeresa till Daladubbeln

Önskemål om en gemensam resa till Daladubbeln har kommit.

Intresseanmälan

(i första hand ungdomar, övriga i mån av plats) till Lennart senast 9 sep.

TILL SALU

Gamla Blekingetröjor och jackor finns till salu. 20 kr för tröja 50 kr för jacka. Kontakta Lennart.

HANDLEDLISTA

HÖSTEN 2003

Denna lista som presenteras här är ytterst **preliminär**. Bevaka kommande handledarlista i nästa ROK-blad för eventuella förändringar!

För att öka kvalitén på våra nybörjarträningar söker vi "ordinarie" handledare som vill ställa upp som stöd på måndagarna. Vi behöver ca 10-12 personer som vill agerar som gruppleddare vid minst 5 tillfällen under hösten. Syftet med att denna förändring är att på bästa sätt kunna hantera den stora nybörjargrupp som vi haft under våren. Genom att skapa mindre grupper blir det lättare att dela ut kartor, följa upp samt skapa kontakt med ungdomarna. Dessutom så får ungdomarna ett "känt ansikte" att vända sig till. Kontinuerlighet är aldrig fel!

Hör av dig till Anna om du vill vara med som gruppleddare 0457-669 68.

Som vanligt är vi tacksamma om du själv ordnar med byte, om den dag som du är uppställd på enligt nedanstående lista inte passar dig. Alla behövs!

Hösten träningar utgår från Silverbergsplanen kl 18:00. Handledarna samlas kl 17:45.

Väl mött i skogen!

Ungdomskommittén

- | | |
|-------|---|
| 1/9 | Rune B, Barbro C, Pär S, Gustav N, Sofie S, Lars S, Marie Graad |
| 8/9 | Bennie T, Agneta P, Håkan L, Chrille H, Anna N, Daniel S |
| 15/9 | Per H, Sven G, Jörgen E, Jon E, Oskar H, Patrik K |
| 22/9 | Yngve dB, Teres G, Björn G, Ted G, Lars M, Morgan O |
| 29/9 | Johan H, Lena H, Kjell M, Jan O, Sarah O, Daniel Lavén |
| 6/10 | Barbro E, Per E, Sven-Åke L, Jörgen N, Urban B |
| 13/10 | Erik H, Lennart E, Göran F, Sara G, Kjell N, Ingemar E |



i Ronneby - din bästa affär

5-DAGARS 2004

För att allt kring 5-dagars skall fungera så smidigt som möjligt så kommer vi att ändra en del kring anmälningsförfarandet till 5-dagars.

Anmälan via Klubben-Online är nu spärrat för medlemmarna, dvs. det går inte att anmäla sig. Istället kommer det att fungera på följande vis.

När man bestämt sig för att springa 5-dagars så betalar man in anmälningsavgiften på klubbens postgiro, där man även skriver namn, vilken klass man skall springa samt om man vill ha några extra tjänster (som parkering, buss, camping etc.). Glöm inte att betala för dessa!

Notera att det INTE räcker med att skicka ett mail till mig och tala om att man skall springa. **Pengar på kontot är det som gäller.** Tänk också på att det tar någon dag innan jag ser att ni har betalt (t ex inför brytdagarna).

När väl pengarna är inne kommer jag att anmäla er via Klubben-Online.

Första brytdatum är den 1:a november.

*Stefan Näsman
Kassör*



Välkommen till FöreningsSparbanken

ARBETSDAG KARLSNÄS

Lördag 4 oktober är det gemensam arbetsdag på Karlsnäs. Start från kl 9 och det bjuds på fika. Fönsterputs passar bra nu efter målningen och grillved behövs till vintern. Arbetsuppgifter finns för alla. Välkomna hälsar Karlsnäskommittén.

TACK

Hjärtligt TACK för uppvaktning och alla kramar i samband med min 50-årsdag.

Margareta



SEPTEMBER

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 30/8.
 För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

| Dat | Träning | Ansvarig/Info | Avresa |
|-----|--|------------------------|--------|
| 01 | Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL | Anna/Ankan Oskar H | |
| 02 | OL-teknik, SM-träning, Möljeryd 18:00 | Ubbe | |
| 03 | Veteranträning, Karlsnäs 11:00 | | |
| 04 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45 | Sarah | |
| 05 | | | |
| 06 | Ungdomsserien Stigmännen Bromölla maraton+halvmaraton DM kort, Stigmännen | Agneta P Tommy | |
| 07 | Pullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 DM budkavle, Ronneby OK | Skidkommittén | |
| 08 | Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL | Anna/Ankan Oskar H | |
| 09 | OL-teknik, kontrollplock, Saxemara 18:00 | Jan O | |
| 10 | Veteranträning, Karlsnäs 11:00 | | |
| 11 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Sarah | |
| 12 | SM sprint | | |
| 13 | SM klassiskt kval OK Vilse 87 | | |
| 14 | Pullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 SM klassiskt final Breddbudkavle, Vilse-87 | Skidkommittén | |
| 15 | Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL | Anna/Ankan Oskar H | |
| 16 | OL-teknik, klassisk OL, Hasselstad 18:00 SM natt | Daniel Smedenmark | |
| 17 | Veteranträning, Karlsnäs 11:00 | | |
| 18 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Sarah | |
| 19 | SM kort, kval | | |
| 20 | Salsjöloppet SM kort, final Blåbärskavlen | Tommy | |
| 21 | Pullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 SM budkavle Norrhults SOK | Skidkommittén | |
| 22 | Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL | Anna/Ankan Oskar H | |
| 23 | OL-teknik, uppföljarträning, Hyndekulla 18:00, vägvisning från Kallinge kyrka DM VDM 10 000 Västra mark | Göran F Tommy | |
| 24 | Veteranträning, Karlsnäs 11:00 | | |
| 25 | Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Sarah | |
| 26 | | | |
| 27 | Emmaljungarullen Lidingöloppet | Tommy Hammar | |
| 28 | Pullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Boaltsrullen Osby | Skidkommittén Tommy | |
| 29 | Ungdomsträning Silverbergsplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 Distansträning, Silverbergsplanen, efter nybörjar OL | Anna/Ankan Oskar H | |
| 30 | OL-teknik, sprint-OL, Silverforsen 18:00 | Per H | |

| Dat Träning | Ansvarig/Info | Avresa |
|--|------------------------|--------|
| 01 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Natt-OL teknikträning | | |
| 02 Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45 | Christian H | |
| 03 | | |
| 04 Gränums IF Blekinge Rullskidcup | Tommy | |
| 05 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Brunnsjoggen | Skidkommittén Tommy | |
| 06 Ungdomsträning Silverbergssplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 | Anna/Ankan | |
| 07 Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00 | Johan/ | |
| 08 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Natt-OL teknikträning | | |
| 09 Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Christian H | |
| 10 | | |
| 11 25-manna Skogsfalken | | |
| 12 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 25-manna Skogsfalken | Skidkommittén | |
| 13 Ungdomsträning Silverbergssplanen kl 18.00 Handledarna samlas kl 17.45 | Anna/Ankan | |
| 14 Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00 | Johan/ | |
| 15 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Natt-OL teknikträning | | |
| 16 Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Christian H | |
| 17 | | |
| 18 Vittuskavlen | | |
| 19 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 | Skidkommittén | |
| 20 | | |
| 21 Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00 | Johan/ | |
| 22 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 Natt-OL teknikträning | | |
| 23 Intervallträning Karlsnäs 18:00 | Christian H | |
| 24 | | |
| 25 Smålandskavlen | | |
| 26 Rullskid- och löpträning Karlsnäs 09:30 Smålandskavlen | Skidkommittén | |
| 27 | | |
| 28 Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00 | Johan/ | |
| 29 Veteranträning, Karlsnäs 11:00 | | |
| 30 | | |
| 31 | | |

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

Under den gångna månaden har ROK haft två deltagare i SM på rullskidor i Grängesberg. De skötte sig strålande. Tommy Hammar i klassen H 60 blev svensk mästare i sprint och bronsmedaljör i jaktstarten och Ingemar Ericsson i H 21 åkte in på en fin femteplats i jaktstarten. Dessutom har vi haft sju deltagare i Falktempot.

OK Skogsfalkens rullskidtävling, där de uppnådde många goda resultat. 3-kampsorienteringen har avverkats med 30 deltagare. Vi tackar Gunnar Karlsson för de fina banorna.

Vasaloppet 2004

Vasaloppet söndag 7/3 är fulltecknat. Vad som gäller betr m m till övriga lopp kan Du läsa i ROK-bladet nr 8 för maj månad.

SM rullskidor

Som framgår av inledningen ovan noterade våra två deltagare i SM på rullskidor stora framgångar bland Sverigeeliten.

Sprint 200 m

Fri stil. Detta är en utslagstävling man mot man, där slutlige vinnaren tar SM-guldet.

Klass H 21 9. Ingemar Ericsson

Klass H 60 1. Tommy Hammar

Jaktstart 18 km

Fri stil. Här åktes först en prolog uppför en kraftig stigning, där den uppnådda tiden avgjorde startpositionen

Klass H 21 3. Ingemar Ericsson

Klass H 60 3. Tommy Hammar

OK Skogsfalken rullskidtävling, Falktempot

Här gjorde Ingemar Ericsson ett mycket bra lopp endast en halv minut efter segraren Nils Hedberg från Strömsbergs IF i Uppland.

Resultat 16.5 km

Klass H 21 2. Ingemar Ericsson 66.57

Klass H 40 3. Stellan Sund 44.30

Klass H 60 3. Tommy Hammar 42.27

8. Torsten Svensson

10. Dan Robertsson

Damer 21 1. Anna Eriksson 78.12

3-kampens orienteringsmoment

Orienteringen samlade 30 deltagare. Banläggare Gunnar Karlsson fick många lovord från nöjda orienterare.

Resultat 6.8 km

Poäng

Klass H 17-39

1. Oskar Håkansson 42.00 20

2. Jon Engkvist 42.40 15

3. Torgny Lindström 43.45 10

4. Ingemar Ericsson 47.02 8

5. Stefan Karlsson 1.20.05 7

4,4 km

Klass H 40-59

1. Kjell Nero 32.05 20

2. Jörgen Nilsson 37.15 15

3. Håkan Forsman 40.00 10

4. Per Svensson 44.07 8

5. Bennie Torstensson 51.32 7

6. Pierre Rube'r 57.44 6

7. Sven-Åke Lindström 1.05.45 5

3,4 km

Klass H 60+

1. Rune Bengtsson 28.40 20

2. Kjell Månsson 28.43 15

3. Göran Folkesson 36.17 10

4. Bengt-Åke Nilsson 45.15 8

5. Lars Thörngren 48.05 7

6. Harry Elmqvist 1.01.48 6

7. Stig Augustsson 1.06.05 5

8. Tommy Hammar 1.17.12 4

9. Torsten Svensson 1.18.20 3

4,4 km

Klass D 17 +

1. Sarah Olofsson 36.13 20
2. Ann-Christin Nero 37.00 15
3. Teres Gustavsson 44.15 10

Klass H 16

1. Olof Nilsson 34.10 20

Klass D 16

1. Ingela Smedenmark 52.25

3.4 km

Klass D 12

1. Karin Smedenmark 1.06.25 20

Klass H 14

1. Lukas Pettersson 30.37 20

Ställningen i 3-kampen efter 3 grenar

| | | Skidor | Terräng | Orient | S:a poäng |
|---------------|------------------------|--------|---------|--------|-----------|
| Klass H 17-39 | 1. Oskar Håkansson | - | 15 | 20 | 35 |
| | 2. Stefan Karlsson | 20 | 4 | 7 | 31 |
| | 2. Jon Engkvist | 10 | 6 | 15 | 31 |
| | 4. Ingemar Eriksson | 15 | 7 | 8 | 30 |
| | 5. Torgny Lindström | 8 | 5 | 10 | 23 |
| | 6. Daniel Lave'n | - | 20 | | 20 |
| | 7. Gustav Näsman | - | 10 | | 10 |
| | 8. Daniel Sols | - | 8 | | 8 |
| | 9. Erik Heinemark | | 3 | | 3 |
| | 10. Gustav Petersson | | 2 | | 2 |
| | 11. Stefan Näsman | | 1 | | 1 |
| Klass H 40-59 | 1. Jörgen Nilsson | 8 | - | 15 | 23 |
| | 2. Lars- Olof Månsson | 20 | - | | 20 |
| | 2. Ulf Söderstam | - | 20 | | 20 |
| | 2. Kjell Nero | | | 20 | 20 |
| | 5. Stellan Sund | 15 | - | | 15 |
| | 5. Sven- Åke lindström | 10 | - | 5 | 15 |
| | 7. Håkan Forsman | | | 10 | 10 |
| | 8. Per Svensson | | | 8 | 8 |
| | 9. Bennie Torstensson | | | 7 | 7 |
| | 9. Lars Martinsson | 7 | - | 7 | 7 |
| | 11. Pierre Rube'r | | | 6 | 6 |
| Klass D 17-39 | 1. Sarah Olofsson | 15 | 20 | 20 | 55 |
| | 2. Ann-Christin Nero | - | 20 | 15 | 35 |
| | 3. Anna Ericsson | | 15 | 7 | 22 |
| | 4. Anna Nordmark | 20 | - | | 20 |
| | 5. Terese Gustavsson | | | 10 | 10 |
| | 6. Åsa Nilsson | | | 8 | 8 |

| | | | | | |
|---------------|----------------------|----|----|----|----|
| Klass 60+ | 1. Rune Bengtsson | 10 | 15 | 20 | 45 |
| | 2. Tommy Hammar | - | 20 | 4 | 24 |
| | 3. Håkan Losbrant | 20 | - | 20 | 20 |
| | 4. Dan Robertsson | 15 | - | | 15 |
| | 4. Kjell Månsson | | | 15 | 15 |
| | 6. Lars Thörngren | 7 | | 7 | 14 |
| | 6. Bengt Åke Nilsson | 6 | - | 8 | 14 |
| | 8. Torsten Svensson | 8 | - | 3 | 11 |
| | 9. Göran Folkesson | | | 10 | 10 |
| | 10. Harry Elmqvist | | | 6 | 6 |
| | 11. Stig Augustsson | | | 5 | 5 |
| Klass H 15-16 | 1. Olof Nilsson | 20 | - | 20 | 40 |
| Klass H 13-14 | 1. Lukas Pettersson | - | 20 | 20 | 40 |
| | 1. Jon Nilsson | 20 | - | | 20 |
| Klass D 16 | 1. Ingela Smedenmark | | | 20 | 20 |
| Klass D 14 | 1. Karin Smedenmark | | | 20 | 20 |

UPPTAKTSTRÄFF

Vi har upptaktsträff inför skidsäsongen torsdagen den 25 sept kl 19:30 på Karlsnäs. Då kommer vi att diskutera träningen under hösten samt vinterprogrammet. Den omfattande rullskidverksamheten kommer också att ventileras. Vi kommer att uppmärksamma dom fina resultaten våra deltagare uppnått på SM i rullskidor. Skid- och friidrottskommitten bjuder på fika. Vi kommer att ha prisutdelning från vinterns och vårens mästerskapstävlingar samt 3-kampen.

OK Orion rullskidtävlng ingående i Blekinge rullskidcup

Dag: Söndag 21 sept.

Individuell start i tävlingsklasserna. Kl 10:15

Gemensam start i Vasaloppsklassen. Kl

10:00 Klassisk teknik.

Klasser: HD 21, H 40, H 60, 20 km

Vasaloppsklass 20 km

Plats: Gamla cementfabriken i Jämjö

Anmälan: Senast 17/9

Emmaljunga GIF Emmaljungarullen

Dag: Lördag 27 sept.

Tävlingklass 28 km

Vasaloppsklass 28km

Klassisk stil Masstart

Plats: Emmaljunga

Anmälan: Senast 20/9

OK Gyngge, Osby, Boaltsrullen

Dag: Söndag 28 sept.

Tävlingklass 16 km Fri stil

Vasaloppsklass 16km Klassisk stil

Plats: Boalt

Anmälan: Senast 20/9

Gränums IF rullskidtävling ingående i Blekinge Rullskidcup.

Dag: Söndag 5 okt.

Teknik: Klassisk

Gemensam start: Tävlingsklass Kl. 10.00

Vasaloppsklass Kl. 10.10

Klasser:

H 21, H 40, H 60, D 21, D 40, D 60 .. 24 km

Vasaloppklass H + D 12 km

Plats: Gränums skola

Anmälan: Senast 1 okt.

Helsingborg, Åsracet

Dag: Söndag 12 okt.

Tävlingklass o Vasaloppklass: 12,5 km klassisk stil.

Plats: Banan sträcker sig upp över Hallandsåsen

Anmälan. Senast 3 okt.

Bulltoftaloppet, Malmö FK

Dag: Söndag 19 okt

Teknik: Klassisk

Tävlingsklasser o Vasaloppklass 20 km

Anmälan: Senast 12 okt

OK Dacke, rullskidtävling ingående i Blekinge Rullskidcup o DM-cupen

Dag: Söndag 26 okt

Klasser:

H21 H40 H60 D21 35 km masstart kl 10:00

H16 D16 10 km masstart kl 10:05

Vasaloppklass HD17.5 km masstart kl 10:10

Teknik: Klassisk

Plats: Strömsberg

Anmälan: Senast 24 okt.

Blekinge Skidförbund

Årsmöte onsdag 8 okt kl 19:00 på Karlsnäsgården. Alla är hjärtligt välkomna.

FRIIDROTT

Aktuella tävlingar

Salsjörundan, 7,5 km

Dag.: Lördag 20 sept.

Arrangör: Hoby Goif, Salsjögänget

Plats: Salsjöstugan

Anmälan. Tävlingsdagen i god tid före start

DM och VDM 10 000 m

Dag: Tisdag 23 sept.

Arrangör. TEAM Blekinge IF

Plats: Västra Mark

Anmälan: Senast 16 sept. Efteranmälan 1 timme före start.

Lidingöloppet 30, 15, 10, 4,5 km

Dag. Lördag 27 september

Arrangör. IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: Senast 24 aug.

Brunnsjoggen 11.7, 7.3, 3.3, 1.5 km

Dag: Söndag 5 okt.

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Brunnskogen

Anmälan: Senast 21 sept.

Tävlingsanmälare Tommy Hammar tel 0457-451 325.

Tränings­tider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00

Löpning/Rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 9:45

Samling kl 9:30

Löpning/Rullskidor

SKIDMÖTE PÅ TORSÖ

Vi i med skidor som specialite var bjudna till Torsö en vacker lördag i augusti där Sven-Åke residerar. Det är ett årligt evangemang som bjuds. Det började med en träningsrunda med bad i havet efteråt. Sedan blev det fika med Sven-Åkes hembakta. Efter ett kommittemöte så tog kampen vid. Det började i år med att vi med en innebandyklubba skulle försöka få in bollen i en korg. Det såg så lätt ut men visade sig. Av 10 bollar vann Pierre på 5 islagna. Nästa gren var att av ett antal bokstäver få ihop ett ord. Gren nr 3 var att pricka en pinne med en golfboll på ett avstånd av 25 m i lätt uppförsbacke. Därefter var det dags för frisbeekast i en korg.

När vi trodde det var klart kom Sven-Åke med en helt ny gren där vi skulle hoppa i skidkänger, ta på en tröja, en väst, hjälm, handskar samt skidor. Den grenen vann Pierre också och han vann även sammanlagt. Prisutdelningen gick till så att vi fick dra ett nummer och sedan ta det priset som hade detta numret. Vi gick sedan ner till havet där vi blev indelade i två lag som med hjälp av en hink skulle fylla en tunna med vatten. Nu var det dags för grillning av korv o kycklingfiler som smakade ljuvligt. Ett stort tack till Sven-Åke för en mycket härlig dag.

TRÄNINGSGRILLKVÄLL

En varm och solig måndagskväll i augusti var vi 16 st som samlades vid Träsko-Elofs Udde vid Mällsjön.

Först var det valfri träning. Många åkte rullskidor, några sprang eller promenerade och någon simmade. Efter träningen var det bad i sjön. De som inte tränade förberedde elden.

Kvällen avslutades med grillning tills mörkret sakta sänkte sig över udden. Alla var nöjda och belåtna med kvällen så det blir kanske något liknande nästan sommar.

Bennie T

Månadens Ros



Månadens ros går till en kämpe som alltid entusiasmerar andra med sin positiva inställning och glada tillrop. Det känns som om han månar mer om andras framgångar än sin egen. Denna gång slog han dock till med en fullträff och fick kliva upp överst på prispallen som svensk mästare i rullskidor. Grattis **Tommy Hammar!**



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 25 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.



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

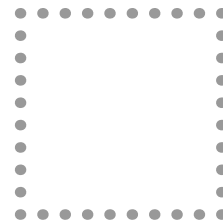
| | | | |
|-------------------------|---------------|-----------------------------|---------|
| Postgiro: | 24 41 86 - 3 | Föreningsnummer: | 3390 |
| Bankgiro: | 274 - 6964 | Klubbkod Vasaloppet: | 11140 |
| Bankkontonummer: | 7358 21 39026 | Bingolottsnummer: | 129-084 |
| Organisationsnr: | 835600-2173 | | |

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

Medlemsavgifter 2003: Ungdom 100 kr, Över 21 år 200 kr, Familj 500 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 2003

| | | | | | |
|------------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Ordförande | Barbro Engkvist | Sjuhalla | 370 24 Nättraby | 0455-494 12 | 0709-722058 |
| Vice Ordförande | Lennart Smedenmark | Box 17 | 370 12 Hallabro | 0457-451 326 | 070-5715984 |
| Sekreterare | Rune Bengtsson | Sjöarp | 370 10 Br. Hoby | 0457-804 04 | |
| Kassör | Stefan Näsman | Peder Holmsg 10A | 372 35 Ronneby | 0457-124 29 | 0708-595410 |
| Egna arrang. | Patrik Karlsson | Bräknebodav 1644 | 376 93 Svängsta | 0454-322949 | 0708-879624 |
| Träning & Tävl. | Per Engkvist | Sjuhalla | 370 24 Nättraby | 0455-494 12 | 070-8943870 |
| Ungdom | Anna Ericsson | Snapphanev 13 | 372 37 Ronneby | 0457-669 68 | 070-3290996 |
| Skid & friidrott | Sven-Åke Lindström | Halladalsvägen 36 | 372 37 Ronneby | 0457-152 90 | 0708-142909 |
| Karlsnäs | Lars Martinsson | Lindblomsvägen 8 C | 372 32 Ronneby | 0457-155 80 | 0734 0202 51 |
| Ledaransvarig | Morgan Olausson | Möljeryd 1607 | 372 92 Kallinge | 0457-460161 | |

Några andra funktionärer under 2003

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|
| Dataansvarig | Thomas Johannesson | 0457-266 52 | 0708-266520 |
| Kartansvarig | Patrik Karlsson | 0454-322949 | 0708-879624 |
| Lotteriansvarig | Sven-Åke Lindström | 0457-152 90 | 0708-142909 |
| Markkontaktman | Lennart Erlandsson | 0457-314 11 | 070-3950612 |
| | Lennart Persson | 0457-314 08 | |
| Märkesombud | Per Svensson | 0457-16868 | 0709-78 73 99 |
| ROK-bladet | Per Holmberg | 0457-165 81 | 073-6936365 |
| | Christian Håkansson | 0457-104 85 | 070-6203953 |
| | Torgny Lindström | 0457-663 24 | |
| Webbredaktör | Gustav Näsman | 0457-129 80 | 070-5878699 |
| Tips & Bingo Karlsnäs | Britt-Marie Fagberg | 0457-131 58 | |
| Tävlingsanmälare orientering | Patrik Karlsson | 0454-322949 | 0708-879624 |
| Tävlingsanmälare skidor & friidrott | Tommy Hammar | 0457-451 325 | |
| Försäkringsansvarig | Göran Folkesson | 0457-171 66 | 0709-707690 |