

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott

Stort reportage från 5-dagars!



"Alla kylvaror var halvt djupfrysta på morgonen eftersom kylan tydligen var alldeles för kall. Ägarna till Skatås hade kanske tänkt på detta och kompenserat det hela med att göra kranvattnet alldeles för varmt."

I jättarnas land...

Kräftskivan 7/8 blev en kanonkväll med bästa tänkbara väder. Fler bilder från festen finns i tidningen.

ROK-bladet har en fråga till Oskar: Varför ge sig på berg när det finns småsten?



Verksamheten är i full gång och ändå är det dags att börja planera inför nästa säsong!

Skidsäsongen har inte börjat – arbetet med att förbereda den är i full gång. Orienteringssäsongen håller på för fullt – både tränings- och tävlingsaktivitet. Vi har ansvar för natt-DM och vi skall arrangera Skol-SM den 26 september. Vi har just startat upp ungdomsträningarna på måndagskvällarna och skall försöka att få med så många ungdomar som möjligt på de återstående omgångarna av "Ungdomsserien". Tips- och bingopromenaderna går snart över till söndagarna och kommer att locka fler deltagare igen. Stavgångsutbildningen på Karlsnäs lockade många deltagare och detta inspirerade oss att återköra igång med stavgång på torsdagskvällarna. Läs på annan plats i detta nummer om medlemserbjudande med rabatt på stavar.

Vår verksamhet berör många medlemmar och "vanliga människor" och flera kommer det allt bli. Därför är det dags att planera inför framtiden som börjar just nu! Vi skall sätta upp mål för verksamheten och bemanna alla kommittéer och funktioner som kommer att se till att önskningarna blir verklighet. Målen är viktiga för att vi alla skall dra åt samma håll. Därför är allas våra synpunkter väldigt viktiga. Delta i kommande planering och lämna synpunkter och förslag! Jag vet att det flyger många synpunkter i luften och det är dags att samla ihop dem.

Götalandsmästerskapen, GM

Stort grattis till Lukas som blev delad etta när denna tävling för några veckor sedan avgjordes på Gotland.

SM-tävlingarna

I år avgjordes SM i Ångermanland i härlig terräng som vi tyvärr inte tävlar i så ofta. Johan Håkansson lyckades bäst och blev 10:a på kort SM. Grattis Johan!

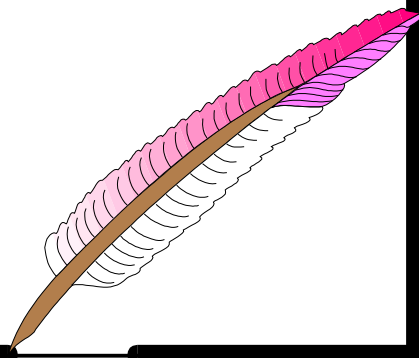
K-marknad Cup

Tack till Lutz Bensch som sedan 10 år på olika sätt stöttat oss och vid denna "ungdomstävling" bjudit på dricka och bul-lar. I år var det nog rekordmånga deltagare. 78 härliga ungdomar tog sig runt banorna som var lagda på Fornanäskartan. Barnbarnet Albin tyckte det var roligt att hans hus fanns med på kartan. Likaså skogen som Tomten med sin lykta kom från i julas, liksom den lilla vägen med backen där vi åkte pulka. Vi skapar alla bilder i huvudet av de förklaringar vi får och jag hoppas att alla barn, ungdomar och vuxna får härliga bilder med sig från vår verksamhet.

Du kommer väl ihåg rubriken?!

Allas vår medverkan är värdefull!

Barbro



Medlemsrabatt på stavar hos TEAM SPORTIA

Vi som är sugna på stavgång har nu möjlighet att fram till och med 25 september köpa stavar med 15% rabatt.

Om Du är osäker på vilka stavar Du skall ha och hur långa så hjälper personalen på Team Sportia till. Tala om att Du är medlem i Ronneby Orienteringsklubb så får Du 15 % rabatt.

Träningsider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00.
Rullskidor /löpning.
Söndagar: Karlsnäs kl 09.45.
Samling kl 09.30.
Rullskidor /löpning.



i Ronneby - din bästa affär

UNGDOMSSERIEN

Den 23 augusti körde vi ROKs populära klubb-tävling K-marknad Cup vid tennisbanorna vid Påtorp. Den samlade på måndagskvällen hela 78 ungdomar. Efter tävlingen blev det fika och prisutdelning med vår trogne sponsor och supporter Lutz Bensch på K-Marknad i Ronneby.

I övrigt fortsätter vi som vanlig på måndagarna med de populära nybörjarträningarna. Platsen är vid Bäckhästen (Brunnsparken). Välkomna!

Kolla handledarlistan så att ingen klubbmedlem missar att komma och stötta på "sin" måndag!

Tävlingar

Ungdomsserien

Efter ROK arrangerat sin tävling i Påtorp så var ställningen:

OK Dacke	1590
OK Orion	1474
Ronneby OK	1354
FK Vittus	327

Den första september arrangerar Orion sin tävling och kanske är även den avklarad när du läser detta.

Sista deltävlingen är den andra oktober och då är det Vittus i Karlskrona som arrangerar.

Anmälan till A-C Nero och gemensam avresa sker från stadshuset. Även här behövs handledare som följer med!

I övrigt så är det bra att ha koll på klubbens hemsida www.rok.nu där man hittar all aktuell information.

Ungdomskommittén



UNGDOMENS 10-MILA

Årets upplaga av U10-mila arrangerades av IF Hagen och gick 30-31 juli. TC var Perstorp skjutbana som ligger cirka 7km norr om Karlsborg. En del av terrängen var svag till måttlig kuperad skog, och en del var öppen tallskog.

Det fanns tre olika klasser; HD12, D18 och HD18. HD12 var ny för i år, men nu kan man springa U10-mila sen man börjat tävla, tills man blir så gammal att Togge tar ut en till det riktiga 10-mila! I D18 hade Ronneby OK ett lag som bestod av Kristina Aspvall på första, Susanne deBourg på andra, Margrete A och Karin Smedenmark på tredje, Veronika A på fjärde och Ingela S på sista sträckan. Totalt var det 110 lag anmälda och ROK's unga lag slutade på en 91:a plats. Agneta P var coachen för D18-laget och fixade också maten åt oss alla.

I HD18 hade Ronneby OK ett lag tillsammans med FK Vittus. Detta laget bestod av Emil Fager, Henrik Svilling, Tommy Garting, Mattias Ohlsson, Gustav Strindhagen, Maria Olsson, Jon Nilsson, Olof Nilsson, Gustav Petersson och Lukas Petersson. Här var det 87

lag anmälda och laget's slutplacering blev 35. Kollar man på de individuella resultaten så kom Olof på en 7:e plats på sin sträcka. Mycket bra.

Eftersom starten i HD18 gick klockan 02.30 så började speakern prata och spela musik vid 02.00. Vi sov i tält och husvagnar på området bredvid TC och jag var nog inte den enda som vaknade till hårdrocksmusik den natten...

Familjerna Nilsson, Aspvall, Smedenmark och Gustav P åkte hem på lördagen efter tävlingen. Det var några som skulle hem, några som skulle delta på Hällevikslägret och en som skulle vara ledare där. Susanne och Lukas stannade emellertid kvar och sprang på söndagen. Här kom Lukas på en 3:e plats av 114 startande.

Till slut; trots att det inte blev mycket sömn så hade vi det kul, och det är ju ändå det viktigaste. Och kanske klarar vi också att få ihop ett HD12 lag till nästa år.

Kristina Aspvall

Handledare till måndagsträningarna

Kan ni inte angiven dag så byt med någon annan. Er hjälp behövs!

Handledarna träffas 17.45 vid Bäckhästen. Tack på Förhand!

Ungdomskommittén

6/9 Jörgen E, Christian H, Marie M, Johan H, Erik H, Kent A, Lennart E

13/9 Lennart S, Sofie S, Lasse S, Jörgen N, Åsa N, Daniel Sm, Ankan, Håkan F

20/9 Björn G, Magnus Graad, Ted G, Bo-Gunnar, Kjell M, Sven-Åke L, Gustav P, Lukas P

27/9 Morgan O, Patrik K, Anna N, Mari G, Sara G, Per H, Lasse M, Rune B

4/10 Bengt A, Kristina A, Ingela S, Jan O, Inge H, Per S, Stig K

O-RINGEN 2004

Lördagen den 17 juli var det dags att bege sig till årets O-Ringen, i år med Göteborg som centralort. Med en väldigt liten bil, mycket packning, ett glatt humör och förväntningar bar det av. Första stoppet på vägen blev i Asarum där mamma och jag plockade upp min kompis, Skogsfalkaren Jennifer som skulle få den stora äran att bo med Ronneby OK under veckan.

Att hitta till Skatås, där vi skulle bo under veckan var inga problem. Första intrycket av detta ställe var positivt. Stora fina gräsmattor, en mycket uppskattad frisbeegolfbana och mycket folk i rörelse överallt. Skatås verkade heltrevligt, tills man kom innanför dörren. Då var första och enda tanken: USCH! Ska vi verkligen bo här i en vecka? Ja, tydligen. Fanns inte så mycket att göra åt saken utan bara att vänja sig. Om man nu ska försöka förklara Skatås för er som inte varit där så är som sagt första intrycket helt okej. Men när man väl kommer in så möts man av instängd och unken lukt, ett kök som nog ingen brytt sig om de senaste åren, en toalett som ska räcka till allihop och att kalla huset fräscht, snyggt och välvårdat vore väl synd.

ROK hade även fått tillgång till några mindre stugor som låg bakom huvudbyggnaden, varav en av dem var redigt fin. Men som vi alla vet, fint folk kommer sent och denna stuga var självklart redan upptagen när vi anlände. Mamma, Jennifer och jag flyttade istället in i en av de andra stugorna, vägg-i-vägg grannar med Lena och Fredrik Henriksson och fam. Edvinsson. Även här luktade det instängt och mögel, men jag själv brydde mig inte så mycket. Vi var ju här för att tävla, inte för att bekymra oss om boendet. Vi hade tak över huvudet, rinnande vatten (dock alldeles för varmt) och sällskapet ska var det inget fel på.

Första problemet uppstod på kvällen. Till vår tvådelade stuga fanns det bara en nyckel. Vem skulle få den stora äran att låsa om sig under natten? Lena kom på lösningen: "Ta ni nyckeln, vi har Rolle."

Så med en låst dörr, en sopsäck till rullgardin somnade man faktiskt rätt gott.

Dag 2, söndag, började med en mycket intressant diskussion vid frukostbordet. Hur ska egentligen ett mjölkpaket öppnas på bästa sätt (icke sådana vi har här hemma utan modell "fil-paket")? Förslagen var många, men jag vet fortfarande inte vilket som är bäst.

Alla kylvaror var halvt djupfrysta på morgonen eftersom kylan tydligen var alldeles för kall. Ägarna till Skatås hade kanske tänkt på detta och kompenserat det hela med att göra kranvattnet alldeles för varmt.

Sen var det dags för årets första besök på C-orten. Jag har bara varit på två O-Ringen tidigare, men jag tyckte att denna C-orten kändes liten. Men tänker man efter så fanns ändå allt där; sporttält, scen, mäsas, resultat, startlistor och allt annat som kan behövas. Det var nog inte bara så utspritt i år.

På kvällen var det sen dags för invigning och superelitens prolog, där ROK representerades av Johan Håkansson. Med start och mål på scenen som var placerad mitt på Götaplatsen, så var det lätt att följa med. Och allt var under ledning av Leif "Loket" Olsson och Per Forsberg. Johan slutade här på en 21 plats. Efter prologen var det dags för Diggiloo-showen, den avslutande delen av invigningen. Med mycket sång, dans och humor var det här något bland det bästa jag sett. Showen var fullproppad med härliga medleyn, soloframträdande och mycket mer. Personlig favorit var självklart hallänningen Tomas Pettersson. Efter att ha sett honom i en parodi på

E-Type så trodde jag inte att det kunde bli bättre. Men det var innan Tomas Pettersson och Lasse Holm kom fram som After Dark, iklädda kort-kort, paljetter och högklackat ägde de hela scenen.

Äntligen dags för första etappen, med TC i Partille. Även denna morgonen pågick en intressant diskussion vid frukosten, nu om Kjells klocka. Gick den en timme för fort eller för sakta? Det var delade meningar och jag tror aldrig att vi fick något ordentligt svar på detta.

Väl framme på TC gick hela min vecka åt skogen. En jobbig förkylning tvingade mej att ta det mindre roliga beslutet att stå över dagens tävling. Rokarna hade tidig start, men det lät som om man hade tjänat på sen start denna dag pga. mycket undervegetation. Alla kämpade på väl och det bästa resultatet denna dagen svarade Anna Nordmark för, som tog hem etappsegern i D35M. I samma klass kom Lena Henriksson på 6:e plats, och "Ankan" slutade femma i D45. Vädrret var inte på vår sida utan himlen fullkomligt öppnade sig, och TC förvandlades fort till ett ganska lerigt ställe. Väl tillbaka på Skatås blev det uppehåll en stund och då var det tvättning som gällde. Räckten och cykelställ fick agera tvättlina när linorna hade tagit slut. Men frågan är när det egentligen slutade regna? Barbro stod glatt och hängde tvätt samtidigt som hon pratade med Rolle som gömde sig under ett paraply, hum.

Sen somnade jag med tanke på förkylningen, men vaknade efter en stund av Sven-Ingvars på högsta volym. Då var det dags för gymna på gräsmattan utanför stugan. Med rokare som åskådare hade gymna-deltagarna det nog redigt trevligt under solen som hade hittat fram igen.

Veckan flöt sen på redigt fint. TC de följande dagarna var i Kungälv, Skatås, Torslanda och Mölndal. På tisdagen hittade solen fram och för första gången på länge så kändes det nästan som sommar. Denna dag slog också ROK till med två etappsegrar. Gustav Petterson i

H18 och Anna tog sin andra i D35M, ett stort GRATTIS!

På onsdagen hade vi garanterat närmast till TC, vi bodde i stort sätt mitt på det. Efter att ha vaknat till ljudet av Per Forsbergs röst, där-efter halvt snubblat över barnpassningen som var precis utanför dörren så var det dags för frukost. Idag var det Ankan och Peter H som hade städdag och golvet sopades för fullt. Vi funderade en hel del över vad golvkvalitén här på Skatås hette och Peter kom fram till att "masonitparkett" var närmast. Lasse undrade om de inte skulle bona golvet också men en burk målarfärg hade nog varit bättre. Förutom Annas etappseger (även denna dag) så hade ROK stora framgång under kvällen. Då var det dags för O-Ringens turnering i Frisbeegolf, och det hela skulle avgöras på Skatås Frisbeegolfbana. ROK:s lag bestod av Togge, Rolle och Håkan L och de lyckades knipa en fin andra-plats, GRATTIS. Detta firades med tårta och muskelbristningar.

Dags för fjärde etappen och gissa vad det var för väder? Jo, självklart regn. TC kändes litet och hoptryckt och vindskydd var uppsatta på väg till TC. ROK lyckades ändå hitta en rätt bra plats; en altan med tak, perfekt. Denna dag var det äntligen dags för min O-Ringen premiär för i år. Jag vet inte hur terrängen hade sett ut de andra dagarna men terrängen denna dag var något helt nytt för mej. Stora öppna berghällar fulla med blåbärsris och ljung, och kartan övervägande gul. Jag tycker det var riktigt klurigt, men det var kul att komma ut för första gången denna veckan. Anna tog fjärde etappsegern för veckan och Gustav var 11 sekunder från att ta sin andra.

På torsdagskvällen hade vi en mycket trevlig klubbkväll med glasstårta. Frisbeegolfhjältarna hyllades, Barbro pratade om Karlsnäs och det var allmänt trevligt. Agneta berättade även om mindre hjälpsamma perso-

fortsättning på sidan 10...

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Veteranträning, Karlsnäs 11:00 U-serien OK Orion	Anmälan: Hösträffen Dacke	
02	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
03			
04	DM-kort, OK Orion	VoV:	
05	Tidaholm, Hökenåsullen DM budkavle, OK Orion	Tommy VoV:	
06	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
07	OL-teknik, uppföljartr, Skärsjöns bryggor 17:30	Per S	
08	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
09	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E	
10			
11	Björnstorps IF, Parstafett rullskidor VM veckan i Västerås Hösträffen, OK Dacke USM, Örebro	Tommy	
12	UF Contact/IF UDD, Järnvägsloppet Hösträffen, OK Dacke	Bennie	
13	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
14	OL-teknik, klassisk OL, Edestad-Boahaga, 17:30	Gustav o Lukas P Anmälan: Hästveda, klassisk	
15	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
16	Intervallträning Karlsnäs 18:00 KM rullskidor Karlsnäs kl 18:00	Jon E Tommy	
17			
18	Salsjögänget, Salsjörundan	Bennie	
19	OK Orion, Rullskidtävling	Tommy	
20	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
21	OL-teknik, kort OL, Saxemara sydöst, 17:30	Togge o Sarah	
22	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
23	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E Efteranm.: Hästveda, klassisk	
24		Anmälan: Kalmar Höstkamp	
25	Emmaljunga GIF, Emmaljungarullen IFK Lidingö, Lidingöloppet Skol-SM ROK	Tommy Bennie	
26	OK Gyngge, Boaltsrullen Karlskrona runt, stafett Hästveda OK klassisk Skol-SM ROK	Tommy Bennie	
27	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
28	Säsongsavslutningsträning, Hasselstad-Karlsnäs 17:30	Chrille H Anmälan: Falkdrevet, Skogsfalken	
29	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
30	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Jon E Efteranm: Kalmar Höstkamp	

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Blekingematchen, u-seriefinal		
03	Gränums IF, rullskidtävling FIF Gnistan, Brunnsjoggen Vittuskavlen, FK Vittus Kalmar Höstkamp	Tommy Bennie VoV:	
04	Ungdomsträning Bäckahästen 18:00 Handledarna samlas 17:45	Anna/Lena/Tompa	
05	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
06	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
07	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra Efteranm: Falkdrevet Skogsfalken	
08			
09	25-manna OK Skogsfalken		
10	Helsingborgs SOK, Åsracet, rullskidor 25-mannakorten OK Skogsfalken	Tommy	
11			
12	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
13	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
14	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
15			
16	Daladubbeln		
17	Malmö FK, Bulltoftaloppet, rullskidor Daladubbeln	Tommy	
18			
19	Backe/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
20	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
21	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
22			
23	Blåbärskavlen		
24	OK Dacke, rullmara OK Vilse 87	Tommy	
25			
26	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 18:00/19:00		
27	Veteranträning Karlsnäs 11:00		
28	Löpträning m lampa Karlsnäs 18:00	Kjell N	
29			
30	Smålandskavlen		
31	Smålandskavlen		

OKT
OBER

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den **28/8**.
För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök
<http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

ner i skogen och Rolle berättade om sina planer att anlägga en frisbeegolfbana på Karlsnäs. Det är ju redan skövlut och klart och efter våra framgångar på Skatås så är ju valet mellan skidspår och frisbeegolfbana ganska klart, eller?

Tiden går fort när man har roligt och det var nu dags för den sista etappen, med TC i Mölnadal. Starttiderna var väl utspridda med tanke på jaktstarten. Jag tycker att det är något speciellt med jaktstart, jag vet inte vad, men det känns mer spännande. Anna kunde lätt ta hem totalsegern i D35M, men den femte och sista etappsegern fick hon ge till någon annan. Och denna "någon annan" blev Lena Henriksson. D35M var helt enkelt ROK:s och ingen annans. Jag sprang min andra etapp för året, i mycket kul terräng tycker jag.

Gustavs och min interna kamp slutade med att jag blev skyldig honom en glass till, är skyldig honom en sen förra O-Ringen med. Det är nog lika bra att jag väntar lite och ger honom ett BigPack-paket istället.

Så var årets O-Ringen över. Kvällen spenderade jag med kompisar i Göteborg och detta blev en mycket spännande afton. De rokare som var kvar hade grillkväll ute i Skatås, där man tydligen kunde få reda på både det ena och det andra om övriga klubbmedlemmar. Skatås blev även döpt denna kväll och heter numera Sunkebo (vår stuga), Slottet (Oskar med fleras stuga) och Baracken (stora huset). Mycket passande måste jag säga.

Efter ha städat, (det var nog finare än när vi kom) så var det dags att åka hem på lördagen. Ordentligt trött med humöret på topp. Veckan blev inte redigt som jag tänkt mig, på grund av förkylningen, men som vi alla vet, det är bara att bryta ihop och komma igen, så nu tar jag (och alla andra) nya tag mot Småland 2005. Trots en förkylning, halvtaskigt väder och mindre lyckade resultat för min del så blev veckan redigt trevlig ändå, och det tack vare alla rokare. En trevligare klubb än Ronneby OK får man leta efter.

Susanne De Bourg



Välkommen till FöreningsSparbanken

SKIDOR OCH FRIDROT

Skidor

ROK har haft två deltagare med i SM på rullskidor i Jönköping. Det var Stefan Karlsson och Tommy Hammar som båda svarade för goda prestationer.

I övrigt har 3-kampens orienteringsmoment avverkats.

Anläggande av konstsnöspåret pågår för fullt. September blir en hektisk månad då ledningsarbeten och pumphusbyggnad skall färdigställas. Här krävs många frivilliga arbetstimmar.

Vasloppet 2005

Vasaloppet söndag 6 mars är fulltecknat. Vad som gäller för övriga lopp under Vasalopps-

veckan betr. Anmälningar, tider och kostnader kan Du se i ROK-bladet för augusti.

SM Rullskidor

Stefan K och Tommy H deltog i såväl sprint som jaktstart med prolog.

Tommy åkte till sig två silvermedaljer. Ett stort grattis.

Resultat:

Sprint 200 m.	H21	8.	Stefan Karlsson
	H45	2.	Tommy Hammar
Jaktstart med prolog	H21	9.	Stefan Karlsson
	H45	2.	Tommy Hammar

3-kampens orienteringsmoment

Det var synd att endast 14 deltagare kom till start, då banläggaren Gunnar Karlsson har nedlagt många timmars arbete med att få fram utslagsgivande och roliga banor i fyra klasser. Vi tackar Gunnar för de fina banorna.

Resultat:

				Poäng
7,3 km.	Klass H17-39	1. Ingemar Eriksson	56.33	20
		2. Stefan Karlsson	57.33	15
		3. Thomas Johannesson	58.20	10
		4. Stefan Jönsson	1.07.45	8
4,6 km.	Klass H40-59	1. Lennart Smedenmark	56.06	20
		2. Lars Martinsson	56.10	15
		3. Bennie Torstensson	1.18.43	10
4,0 km.	Klass H60+	1. Rune Bengtsson	42.30	20
		2. Göran Folkesson	1.08.04	15
		3. Bo-Gunnar Olsson	1.12.14	10
		4. Bengt-Åke Nilsson	1.14.20	8
		5. Harry Elmquist	1.26.48	7
4,6 km.	Klass P16	1. Lukas Pettersson	44.16	20
2,5 km.	Klass P12	1. Per Edvinsson	23.48	20

Ställning i 3-kampen efter två grenar:

		Terräng	Orient	S:a Poäng
Klass H17-39	1. Ingemar Eriksson	8	20	28
	2. Oskar Håkansson	20	-	20
	3. Stefan Karlsson	-	15	15
	3. Torgny Lindström	15	-	15
	5. Tomas Johannesson	-	10	10
	5. Christian Håkansson	10	-	10
	7. Stefan Jönsson	-	8	8
Klass H40-59	1. Bennie Torstensson	20	10	30
	2. Lennart Smedenmark	-	20	20
	3. Sven-Åke Lindström	15	-	15
	3. Lars Martinsson	-	15	15
Klass H60+	1. Rune Bengtsson	20	20	40
	2. Göran Folkesson	-	15	15
	3. Bo-Gunnar Olsson	-	10	10
	4. Bengt Åke Nilsson	-	8	8
	5. Harry Elmquist	-	7	7
Klass D17+	1. Sarah Olofsson	20	-	20
Klass P16	1. Lukas Pettersson	20	20	40
Klass P12	1. Per Edvinsson	20	20	40

Vansbrosimningen

Simningen ingår i en "Svensk klassiker".
(Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Lidingöloppet.)

Här deltog två ROK:are, Bo-Gunnar Olsson och Annica Backström/Olsson.

Resultat:

3000 m. 1147. Annica Backström/Olsson... 1.51.17
3144. Bo-Gunnar Olsson..... 2.22.51

Aktuella rullskidtävlingar

KM rullskidor inkl 3-kampens rullskidmoment (Karlsnäs)

Dag: Torsdag 16 september.

Start: Ungdomar och damer kl 18.00, övriga kl 18.20.

Klasser KM: H17 och äldre 8 km
D17 och äldre, P/F16 4 km
P/F14, P/F 12 2 km

Anmälan: I god tid före start. Inlines är tillåtet i ungdomsklasserna.

OK Orion, rullskidtävling ingående i Blekinge rullskidcup

Dag: Söndag 19 september.

Klasser:

H/D21, H40, H60 20 km indiv start.

Klassisk teknik.

Vasaloppsklass: H/D 20 km gemensam start. Klassisk teknik.

Anmälan: Senast 15 sept.

Emmaljungarullen, Emmaljunga GIF

Dag: Lördag 25 sept.

Tävlingsklasser: 28 km. klassisk teknik, masstart.

Vasaloppsklass: 28 km. " " "

Anmälan: Senast 18 sept.

Gränums IF, rullskidtävling ingående i Blekinge rullskidcup

Dag: Söndag 3 oktober.

Klasser: H/D21, H40, H60 21 km. Klassisk teknik, masstart.

Vasaloppsklass: H/D 12 km. " " "

Anmälan: Senast 30 sept.

Åsracet, Helsingborgs SOK

Dag: Söndag 10 okt.

Tävlingsklass och Vasaloppsklass: 12 km.

Klassisk teknik.

Plats: Banan sträcker sig upp över Hallandsåsen.

Anmälan: Senast 1 oktober.

Bulltoftaloppet, Malmö FK

Dag: Söndag 17 oktober.

Tävlingsklasser och vasaloppsklass: 20 km.

Klassisk teknik, indiv start.

Anmälan: Senast 10 oktober.

Tävlingsanmälare rullskidor:

Tommy Hammar tel 0457-451325.

Friidrott

Bromölla halvmaraton

Här deltog Bennie Torstensson som i stark värme sprang in på en 15:e plats med tiden 1.39.47.

Aktuella tävlingar

Järnvägsloppet 21 km och 10,5 km

Dag: Söndag 12 sept.

Arrangör: UF Contact/IF UDD

Plats: Gamla banvallen (Vislandabanan)

Sjöryd-Ryd-Fridafors-Hovmansbygd-Hem-sjö.

Anmälan: Anmälningstiden har utgått.

Efteranmälan kan göras.

Salsjörundan 7,5 km

Dag: Söndag 18 sept.

Arrangör: Hoby SgoIF, Salsjögänget.

Plats: Salsjöstugan.

Anmälan: Tävlingsdagen i god tid före start.

Lidingöloppet 30, 15 och 10 km

Dag: Lördag 25 sept.

Arrangör: IFK Lidingö.

Plats: Lidingö.

Anmälan: www.lidingöloppet.se

Karlskrona runt, stafett

Dag: Söndag 26 sept.

Arrangör: OK Orion.

Plats: Karlskrona gator.

Anmälan: Intresseanmälan till Bennie tel 0457-17160.

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

Dag: Söndag 3 oktober.

Arrangör: FIF Gnistan.

Plats: Brunnskogen.

Anmälan: Senast 19 september.

Tävlingsanmälare friidrott: Bennie Torstensson tel 0457-17160.

TRIVSELGRUPPEN INFORMERAR

Vi vill först och främst passa på att tacka alla som kom till Kräftskivan och gjorde den till vad det blev – en riktigt trevlig kväll! Det fanns absolut ingenting att klaga på - kanonväder, god mat, trevligt folk, roliga lekar etc. Detta måste vi göra om nästa år!

Vi har ännu inte planerat in några aktiviteter under hösten, men vi ska ta ett möte om det nästa månad. Har ni några förslag, så är det bara att kontakta någon i trivselgruppen.



Jan O skryter om sina brottarmeriter.



Jon, Chrille och Tompa på partyhumör.



Barnen äter godis som aldrig förr!

Månadens Ros



Som motivation till utmärkelsen av Månadens ros räcker det med att citera ett inlägg från vår hemsidas gästbok: *"Per Engkvist Är Kung! Först lagledare, kompis, vän och framför allt guide, han har varit överallt och kan berätta både om det en och det andra var vi än befinner oss i Sverige. Han stannar hela veckan och ser till att vi kan prestera optimalt, sedan att det gick som det gick i helgen, sådan är idrotten."*

Månadens ros går alltså till **Per Engkvist** för insatsen under SM-veckan.



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 30 september**. 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
Telefon: 0457-460 016
Bokning: Lars Martinsson, 0457-155 80

Medlemsavgifter 2004: Ungdom 100 kr, Över 21 år 250 kr, Familj 600 kr, Stödmedlem 150 kr

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

B FÖRENINGSS- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

STYRELSE 2004

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	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	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	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
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 2004

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	0708-266520
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
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
	Erik Heinemark	0457-27000	070-5912590
	Kristina Aspvall	0457-79695	
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Daniel Smedenmark	0457-451326	070-2109582
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690