

# ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott



*Nu kommer ROK-  
bladet skickas ut till  
alla medlemmar!*

---

## **”Två svarta björnar och tre vita kaniner!”**

Rune Bengtsson står för månadens rubrik.  
Men vad syftar han på? Den som läser ROK-bladet får veta.

---

## **Vad får man vara med om på ledarkurs?**

Kristina Aspvall och Daniel Smedenmark rapporterar  
från Hällevik respektive Halmstad.

---

## **Blött på Ungdomens Tiomila**

Susanne De Bourg ger oss detaljerna.

---

## **Läge att beställa klubbkläder**

För dig som vill springa nästa säsong med stil.

---

## Vi gjorde det...!

Vad då undrar du? Vi genomförde våra augustiarrangemang med kvalitet och såg till att det blev bra tävlingar!

Citatet i förra numret av ROK-bladet skall vara ledord – det är jag inte beredd att tulla på.

”Kvalitet och proffsighet är något man hela tiden måste jobba med, förbättra och underhålla. Vi leder en verksamhet som vi tillsammans med våra klubbkamrater ägnar en hel del av vår viktigaste tid – fritiden! Det är självklart att vi vill ha kvalitet och proffsighet.”

Patrik Karlsson som tävlingsledare och Rune Bengtsson som banläggare och kartreviderare satsade mycket tid och engagemang på Sjöarpstävlingen. De tävlande uttryckte lovord över arrangemanget, terrängen och banorna. **STORT TACK** till Rune och Patrik för era viktiga insatser.

FörsvarsMaktsMästerskapen pågick i fyra dagar. Per Engkvist var tävlingsledare samt banläggare för punktorienteringen och Ingemar Eriksson var banläggare för orienteringsbanorna. De har gjort ett jättejobb. **STORT TACK** även till er Per och Ingemar för den PR ni gav Ronneby OK.

Det fanns först lite tveksamhet om vi så snart efter vår Sjöarpstävling skulle klara att mobilisera kraft och få ihop ett gäng funktionärer som på dagtid skulle kunna genomföra FMM-tävlingarna åt F17. Lusten till dessa tävlingar var större än tveksamheten så vi körde igång.

Tävlingsledarna och banläggarna har givetvis det allra största ansvaret för de tävlingar vi genomfört men de klarar sig inte utan ett gäng entusiastiska klubbkamrater som gärna är funktionärer.

**STORT STORT TACK till alla Er funktionärer** som deltog på Sjöarp, i Saxemara, i Brunnsparken, på skjutbanan och i terrängen för OL-skyttet. Vi har besatt många roller - allt från kontroll-uthängning till sekretariatsarbete, servering, snitsling, islagning av stolpar, start av tävlande, knappnålsräkning (!), koll av träff på skjuttavlorna till upplockning av tomhylsor. Sist men inte minst – återställningen efter tävlingarna. Tänk var fort det går när vi hjälps åt!

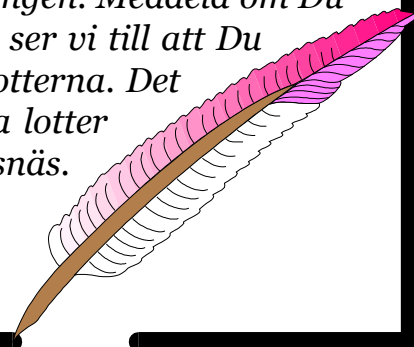
Vi var några som i torsdags konstaterade att vi kan en hel del i Ronneby OK!

Det är det som är så fint med föreningsliv och idrott - man utvecklas och lär sig hela tiden. Läs Kristinas och Daniels berättelser från ungdomsledarkurserna de gått!

*I kväll startade ”nygamla” Bingo-Lotto. Jag är säker på att en hel del klubbmedlemmar blev positivt överraskade och gärna tittar på programmet. En vädjan till Er som tänker köpa lott, antingen varje söndag eller någon gång då och då:*

**Snälla Du, köp den av Ronneby OK!** I dagsläget är vi 26 medlemmar som tillsammans prenumererar på 40 lotter varje vecka. Vi är över 400 medlemmar och jag tror att mer än var tionde av oss tittar på programmet eller köper en lott och rättar i tidningen. Meddela om Du vill vara med så ser vi till att Du får hem lotten/lotterna. Det finns också extra lotter att köpa på Karlsnäs.

**Barbro**



# Ungdomssidan

När detta skrivs har precis DM (långdistans) avgjorts utanför Bromölla. Grattis till Lukas Pettersson och Veronika Aspvall som tog hem sina respektive klasser. Detta var Lukas andra DM-guld på två dagar då han även lyckades vinna natt-DM i Svängsta. Några andra natträvar var Veronika och Margrete som båda var på pallen i sina klasser.

När det gäller måndagsträningarna så kör vi vidare på uppgjort schema.

- 5/9 Silverforsen (vid kaffestugan)
- 12/9 Kallingegölen (vägen mellan Ronneby och Statoil i Kallinge)
- 19/9 Kallingegölen (vägen mellan Ronneby och Statoil i Kallinge)
- 26/9 Lugnevi Härstorpssjön
- 3/10 Lugnevi Härstorpssjön
- 10/10 Karlsnäsgården

## Ungdomsserien

Efter Dackes tävling i ungdomsserien är klubb tävlingen stenhård mellan Ronneby, Dacke och Orion. Det kommer förmodligen att avgöras på den sista tävlingen vem som står som slutlig segrare.

- 31/8 Ronneby OK (Salsjön Gamla vägen mellan Ronneby och Bräkne-Hoby)
- 17/10 Vittus / Dacke. (Plats meddelas senare). Avslutning på ungdomsserien. Här deltar även klubbarna från västra Blekinge.

**Ungdomskommittén**

## Dags att beställa klubbkläder!

Behövs det nya kläder inför säsongen 2006? Då är det dags att skriva upp sig på höstens beställningslista, som kommer att finnas på Karlsnäs fr.o.m torsdag vecka 35. Senast torsdagen den 27 oktober måste du ha gjort din beställning för att kläderna ska kunna levereras till februari.

Som ni kanske har sett så har vi bytt design på våra kläder, färgerna är dock desamma. Har ni några frågor kontakta Anna Ericsson (0457-669 68 alt. [anna.danielsson@hem.utfors.se](mailto:anna.danielsson@hem.utfors.se)) eller Jon Engkvist (0457-139 98 alt. [jon.e@euromail.se](mailto:jon.e@euromail.se)).

**Anna Ericsson**



Orienteringsdress

# U-10 Mila

Det var blött när vi kom dit. Det blev blötare när vi var där. När man väl kom hem igen fanns det inget som hette blött eller torrt, utan då var allt blött eller dyngsur.

Fredagen den 29 augusti var det dags att åka till årets U-10 Mila, som i år gick en bit söder om Skövde. Bilarna var fullpackade med mat, tält, sovsäckar, regnkläder och allt annat man kan behöva en orienteringshelg. Med all packning i bilarna, var det ett under att vi fick plats även med alla människor som skulle med.

Efter en fikapaus i någons trädgård (!) och utan en enda felkörning (jag är van att åka med Agneta P och då ingår alltid ett par felkörningar) så var vi framme. Jon, Teres, Albin och Ture var redan på plats, och Albin hade fullt upp med att plocka grodor på ängen där campingen var belagd.

Tält börjades sätta upp och än så länge inte en droppe regn. Meteorologerna hade varnat för upp emot 100mm regn denna helg, men hade vi tur skulle detta gå söder om oss. Jag och mina två kompisar Ida och Jennifer skulle sätta upp ett tält. Detta var vi inga hejare på, och det slutade med att vi kom fram till att orienteringstejp kan användas till mycket. Förutom att tejpa skosnören är den väldigt bra på att tejpa ihop trasiga tältpinnar.

Sen var det dags att försöka lösa helgens stora problem; lagen. Det fattades en person till vårt D18-lag, och Björn kände sig lite krasslig och visste inte om han kunde springa sin sträcka i HD12-laget. Förslagen på hur vi skulle lösa det hela var många, och vår lagändring lämnades nog inte in förrän i sista sekund. Vårt D18-lag ströks. Margrete och vår inlånade Stigman Johanna flyttades över till HD12-laget, så att Björn inte behövde springa. Veronika och jag lånades ut till Sävedalen/Alehof och fick varsin sträcka i deras HD18-lag.

Så var det löst och nu var det dags att sova. Efter att ha legat en stund i vårt ihoptejpade, men dock vattentäta tält hörde man hur regnet så fint började smattra mot tältduken...

Det blev en tidig morgon dagen därpå, men nu var det uppehåll i alla fall. Nattens regnande hade satt sina spår och vissa delar av campingen började bli lite leriga.

Allt vårt kämpande med lagen kändes helt plötsligt lite lagom meningsfullt. Vi fick reda på att vårt lag med Sävedalen/Alehof hade stämplat fel på en av morgonsträckorna. Frågan var nu om man skulle springa överhuvudtaget eller om man skulle vila sig till eftermiddagens individuella tävling. Alehof-ledaren ville tydligen att allt skulle gå enligt planerna ändå, så Veronika och jag fick ge oss ut på våra 8:e respektive 9:e sträckor. Blött och lerigt, och extra lerigt fram till sista kontrollen där man sjönk ner till knäna, härligt. Alla ROK:arna kämpade på bra och tog sig runt i terrängen, som nästan enbart bestod av grönområden. Som grädde på moset så avslutades hela loppet med ett upplopp på skrå. Totalt livsfarligt med tanke på vädret, som gjorde det en smula halt. HD12-laget, som bestod av Per, Olof, Margrete, André och Johanna slutade på 51:a plats, bra kämpat allihopa.

Borta på ROK:s hörna av campingen såg Edvinsson/Lindström och Hedberg till att man aldrig behövde gå hungrig. Måltiderna samlade också hela ROK-gänget och det är alltid lika trevligt. Efter morgonens kavel var många trötta, och alla var väl inte jättepigga på att ge sig ut ännu en gång i grönområdena. Ett par ROK:are gav sig dock ut på eftermiddagens tävling, och detta med blandade resultat. Vad jag vet kom alla tillbaka i alla fall. Bäst lyckades Jon som kom 6:a i H21 och Lukas som kom 7:a i H16.

För att undvika risken att någon skulle gå ren från tävlingen, hade arrangörerna valt

samma sista kontroll som på kaveln. Vilket betydde att lervällingen fram dit hade nu blivit ännu djupare.

Vädergudarna tycker nog inte om orientering, för när jag kom till starten började det spöregna. Och sen regnade det, och regnade, och regnade...

Att gå och ställa sig i en utedusch i spöregn var inte så lockande. Istället fick det bli snabbombyte i ett av arrangörernas tomma militärtält på campingen.

Min tältägande kompis Jennifer hade åkt hem med vårt tält, så Ida och jag fick sätta upp ett nytt tält. Det hade visserligen inga ihoptejpade tältpinnar, men det hade en annan nackdel: Det var inte vattentätt. Ganska snabbt såg tältet ut som ett nyöppnat vattenpalats, och vi började fundera på vad vi skulle ta i inträde. ROK:s militärtält började också likna ett vattenpalats och sova där lockade inte så mycket. Edvinsson/Lindström, Hedberg och Andersson tog beslutet att åka hem, och strunta i söndagens tävling. Även Aspvall flydde fältet och flyttade in på ett hotell i närheten. Conny lyckades få en fin dusch över sig innan han åkte hem, när Mats skulle tömma husbilens förtältstak på vatten.

Kvar på campingen var jag och Agneta, Mats och Lukas med sin husbil, och tack för det. Där var det skönt att sitta och värma sig större delen av eftermiddagen/kvällen. Man lyckades nog torka till lite också.

Ida och jag tog sen beslutet att inte bo i vårt vattenpalats, utan vi tog våra grejer och flyttade in i ett av de tomma militärtälten. Alla grejer man hade med sig var så där härligt fuktiga och leriga nu, och campingen började mer likna en lervälling än en gräsäng.

Att sen behöva sova i superställ och mössa för att hålla sig någorlunda varm kändes ganska knas med tanke på att det var juli månad. Tältet höll nattens eviga regnande utanför och det var vi glada för.

Söndag sen och dags för helgens sista tävling. Ida och jag hade inte varit så smarta när det gällde packningen. Ett ställ orienteringskläder till tre tävlingar. Att ta på sig det här den tredje gången var mindre mysigt. Det var blött och lerigt, och sen hade undertecknad avstått från duschen dagen innan också. Jag kan med gott samvete lova att vi inte luktade hallon. Men det var bara till att ge sig ut och kämpa sig runt söndagens långdistans-tävling. För att avsluta helgen på ett fint sätt hade arrangörerna placerat sista kontrollen på samma ställe en tredje gång. Denna gången fick jag ta hjälp av träden för att dra mig upp ur leran på väg till den.

Väl i mål var det en konstig lampa på himlen, jag tror den kallas sol och den värmdde riktigt gott. En dusch, på med hyfsat torra kläder och sen packa ner allt som nu var både blött och lerigt. Campingen var nu härligt lerig och vi kom inte ifrån tävlingen förrän en traktor hade dragit loss fam Peterssons husbil ur leran. Men tillslut var vi på väg hem och nu sken solen för glatta livet.

Okej, jag var inte med på O-Ringen i Hallsberg, så jag kanske inte ska snacka om regn och lera. Men ingenting blir roligare än vad man gör det till, och den här helgen blev faktiskt ganska lyckad. Och som Marie Hedberg sa: "Vi behöver ju inte oroa oss för några torra skämt..."

**Susanne De Bourg**

# Hällevik - Unga Ledare

På årets Hälleviksläger var det 16 ungdomar i åldern 15-23 som gick utbildningen Unga Ledare. Jag var en av dom som valt att lägga en knapp vecka av sommarlovet på att utvecklas och få nya ideer som man kan använda i sitt ledarskap.

Inryckningen var söndagen den 7/8 och dagen inleddes med ett ledarskapspass, och avslutades med teambuildning. Sammanlagt under lägret hade vi fem pass med temat ledarskap. Dessa passen hade vi med våra ledare som var Fredrik Olsson (Blekinge Idrottsförbund), Carina Turesson (SISU idrottsutbildarna), Emelie Karlsson (SISU idrottsutbildarna), Ulrika Alm och Christopher Ekenberg. Vi diskuterade bland annat hur en ledare ska vara och hur man ska lösa problem som kan komma upp. Vi hade värderingsövningar och rollspel, och vi kollade även på en film om barns syn på deras ledare.

De andra passen vi hade var uppdelade mellan aktiviteter och föreläsningar. Vi fick prova på beachhandboll, fäktning, dans och så spelade vi in en skiva, vilket var svårare än många hade trott. Ledarna hade lyckats pricka in saker många aldrig hade gjort, och därför var det inga sura miner, bara stora förväntningar inför det som väntade.

Föreläsningarna var verkligen givande. Man gick ifrån varje pass med huvudet fullt av tankar och ideer. Det som var extra bra med dom var att nästan alla föreläsarna varvade teori med praktik. Som tillexempel "Lekens betydelse" med Stefan Ekstrand. Istället för att bara sitta och lyssna på honom i tre timmar lekte vi själva. Vi slängde oss i högar, kastade bollar, klättrade på bänkar och skrattade en massa. Stefan delade även med sig av sina egna erfarenheter av hans många år som ledare.

De andra föreläsningarna vi hade var "Argumentation och retorik" med Gabriella Bragée, "Föreningskunskap" med Henric Carlsson och "Dolda handikapp" med Lasse och Thomas. Samma här, alla delade med sig av sina egna erfarenheter och gav tips till oss inför framtiden.

Trots att det regnade under halva lägret var det alltid glada miner. Nu ser jag bara fram emot Vinterlägret i januari då nästa Unga Ledare-utbildning går!

*Kristina Aspvall*

## Efterlysning!

Det är tomt i bemanningslistan för Tips och Bingo samt serveringen på Karlsnäs på söndagarna framöver.

Tänk efter vilken söndag Du kan sätta upp Dig på och meddela på enklaste sätt till Per Engkvist så fyller han på listan med aktuella namn.

# På ledarkurs i Halmstad

Sista helgen i maj åkte jag och tio andra unga ledare till Halmstad för att gå en kurs som Folksam och Riksidrottsförbundet anordnade. Det hette LedarCamp och var i år på Hotel Mårtensson i Halmstad, Halland. Det hela började med att Barbro Engkvist ringde och frågade om jag ville gå en kurs för unga ledare och jag tänkte att det är säkert bra att gå en sådan kurs.

Under detta läger fick vi träffa Bengan, Bengt Johansson, han som tränat och coachat Svenska landslaget i Handboll, han föreläste om Ledarskap och laganda för oss. Han sa att det är viktigt att "möta människan där människan är" och att ha en bra kommunikation, energi och medflytande. En reflektion från min sida, eftersom jag läst 5 poäng Ledarskap på Högskolan, är att man ska vara situationssanpassad, ändra sig efter individen.

På fredagskvällen hade vi teambuildningsaktiviteter, vi hade blivit indelade i olika lag för att vi skulle lära känna andra från andra län. Det var fyra län som deltog Skåne, Halland, Småland och Blekinge. Under lördagen hade vi Föreningskunskap och socionomi med Mia Börjesson. Socionomi handlar om Knoppen, kroppen och ideal, d v s hur vi ser på oss själva. Efter lunch hade vi workshops där vi fick gå på tre seminarier: "Ung med rätt att

påverka", "Presentationsteknik" och "Att leda barn och ungdomar".

Framåt kvällen hade kursledningen en överraskning till oss, vi fick lära oss dansa bugg. Samma kväll hade vi också 3-rätters middag och underhållning. Nu var det ju inte slut på kursen där utan vi började igen kl 8:00 med frukost på söndagen och sedan hade vi "lektion" igen kl 9:00. Bo Thärning från Folksam pratade om idrott och försäkring, inte världens roligaste men de piggade upp oss med att vi fick varsin triss-lott givetvis så vann jag 100 kr. Nästa seminarium handlade om "Det sociala ledarskapet" och kursen/lägret avslutades med lunch. Nu var det bara att packa och ge sig av hemåt efter man sagt hej då till alla nya vänner man fått. På hemvägen kom jag på att när Barbro ringde och frågade om jag ville gå denna kurs så trodde jag att den mera var inriktade på pedagogik mot barn än att vi skulle prata om hela klubbverksamheten. Kursen innehöll allt man behöver veta om en klubb, ledarskap, föreningskunskap, hur man presenterar någonting och en massa andra nyttiga saker som försäkringar, ansvar och skyldigheter och att man inte ska "dra ut sina adepter innan frukost och springa", citat från Bengt "Bengan" Johansson.

*Daniel Smedenmark*

---

## SportIdent-brickor

Klubben har nu köpt in ett antal SportIdent-brickor för de som önskar köpa sig en egen. Pris 230 kr. Kontakta Lennart Smedenmark om du vill ha en egen bricka.

# September

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Rullskidträning Karlsnäs 18:00 Klubbkväll på Karlsnäs Intervallträning 1800	Tommy Barbro Stefan J	
02			
03	Karlsnäsrollen, Karlsnäs DM-kort, OK Dacke	Tommy	
04	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 DM-budkavle, FK Vittus	Tommy	
05	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Silverforsen (kaffestugan) Handledarna samlas 17.45	Ankan/Tompa	
06	KLassisk OL-Bana, Mällsjön-->Tvingvägen, 17:30	Ubbe	
07			
08	Rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervallträning 1800	Tommy Stefan J	
09			
10	SM-långdistans (klassisk), kval USM		
11	Rullskidträning Karlsnäs 09:30  SM-långdistans (klassisk), final USM. stafett Distriktsdagen, Karlshamn	Tommy	
12	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Kallingegölen Handledarna samlas 17.45	Ankan/ tompa	
13	Uppföljarträn. Cirkusplatsen, Risatorp, 17:30 Natt-SM	Jan O	
14			
15	KM Rullskidor Karlsnäs 18:00 Intervallträning 1800	Tommy Stefan J	
16	SM-medeldistans, kval		
17	Salsjörundan SM-medeldistans, final Final ungdomsserien, Vittus/Dacke	Bennie	
18	Rullskidtävling OK Orion Järnvägsloppet Rullskidträning Karlsnäs 09:30 SM-stafett	Tommy Bennie Tommy	
19	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Kallingegölen Handledarna samlas 17.45	Ankan/Tompa	
20	Kurvbilds-OL, Bäckahästen, 17:30	Togge	
21			
22	Rullskidträning Karlsnäs 18:00 Intervallträning 1800	Tommy Stefan J	
23			
24	Lidingöloppet	Bennie	
25	Rullskidträning Karlsnäs 09:30 Boaltsrullen Blåbärskavlen OK Torfinn	Tommy Tommy	
26	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Lugnevi Härstorpsjön Handledarna samlas 17.45	Ankan/Tompa	
27	OL-träning Härstorpsjön start.kl.17:30	Kjell M	
28			
29	Rullskidträning Karlsnäs 18.00 Intervallträning 1800	Tommy Stefan J	
30			

# Oktober

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Rullskidtävling Gränum Brunnsjoggen	Tommy Bennie	
03	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Lugnevi Härstorpsjön	Ankan/Tompa	
04	25-manna/kontrollstafett, Karlнас 17:30	Per E	
05			
06	Rullskidträning -löpning Karlнас Distansträning 1800	Tommy Tompa	
07			
08	25-manna OK Skogsfalken		
09	Rullskidträning Karlнас 09.30 OK Skogsfalken Järfälla OK, kort	Tommy	
10	Ungdoms/nybörjarträning 18.00 Karlnäsgräddan	Ankan/Tompa	
11	Sprint a'la älgjakt, Påtorp, 17:30	Jon	
12			
13	Löpning Karlнас 18.00 Distansträning 1800	Tommy Tompa	
14			
15	Växjö OK, (distrikt?) Daladubbeln		
16	Åsracet rullskidtävling Rullskidträning Karlнас 09.30 Vittuskavlen Daladubbeln	Tommy	
17			
18	Avslutnings-OL, Snäckebacksskolan, 17:30	Chrille	
19			
20	Löpning/ skidgång Karlнас 18.00 Distansträning 1800	Tommy Tompa	
21			
22			
23	Rullskidtävling O Dacke Rullskidträning Karlнас 09.30 Vilselöpet + Lång(ultra)-DM, Vilse 87	Tommy	
24			
25			
26	Löpning/ skidgång Karlнас 18.00	Tommy	
27	Distansträning 1800	Tompa	
28			
29	Smålandskavlen		
30	Bulltoftaloppet Rullskidor Smålandskavlen	Tommy	
31			

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2005-08-28**.  
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

# *Två svarta björnar och tre vita kaniner!*

Under den senaste femårsperioden har jag i juli månad deltagit i fyra stycken veteran-VM i orientering. Årets mästerskap var den i särklass mest avlägsna. Tävlingen var nämligen förlagd till provinsen Alberta i Kanada och med staden Edmonton som centralort.

Per Nordahl AB hade ett totalansvar för tre intensiva sommarveckor i västra Nordamerika. Vi var c:a 150 svenskar och ett 40-tal från de övriga nordiska länderna som anlitat Nordahl som researrangör, och ett halvår i förväg prickat för längre eller kortare resealternativ. Jag, tillsammans med Barbro Cassing, hade valt att kombinera tävlingsveckan med natur- och kulturupplevelser i Klippiga bergen och relativt långa resor i västra USA.

Min avsikt är inte att skriftligen redovisa hela resan utan bara förmedla några enkla reflexioner.

Deltagareantalet på veteran-VM är ju självklart beroende på var tävlingen går någonstans.

För två år sedan deltog c:a 3000 när tävlingen gick utanför Halden i Norge. I fjol fanns c:a 2000 på plats i norra Italien och i år hade c:a 1000 hittat fram till de täta aspskogarna utanför Edmonton. Nästa år går tävlingen i Österrike och år 2007 är det Finlands tur.

Provinsen Alberta är lika stor som Sverige och Norge tillsammans och här finns två orienteringsklubbar. Om man bortser från den vildvuxna och täta slyskogen, de långa avstånden till tränings- och tävlingsområdena och att duschar saknades på tävlingsplatserna, så var arrangemangen och kringaktiviteterna föredömliga. Vi hade 15 svenska mil, enkel resa till närmaste tränings- eller tävlingskarta!

De mest orienteringssugna kom direkt från svenska 5-dagars och fortsatta sedan med sex orienteringsdagar i följd i Kanada: provlopp, kval 1, provlopp, kval 2, provlöpning inför finalen och sedan final. För min egen del fick det räcka med fyra orienteringsdagar, eftersom det fanns en hel del annat som lockade i anslutning till staden Edmonton.

Kanada är ju känd för att vara ett skogsland, och lönnen är ju deras symbolträd. För närmare 30 år sedan deltog jag i Kanadensiska 5-dagars i de östra delarna och här fanns mycket lönn och på många platser ett intensivt skogsbruk. Vad jag minns i dag av tävlingsterrängen i provinsen Alberta är mest de täta aspsnåren. Visst fanns det barrträd men de var inte speciellt grova. Några lönnar såg jag inte till. Några enstaka björkar hade man försökt att plantera i stadens parker, men av någon underlig anledning hade de väldigt svårt för att trivas. Mer än hälften av kartorna var gröna. Min tanke när jag gick till start på finaldagen och såg de täta snåren, att här får man låssas att man springer nattorientering. Den taktiken var inte helt fel.

Att banorna var relativt svåra var ju ingen nackdel för min del, eftersom löpträningen varit minimal under de föregående två veckorna. Vad som hände då är en annan historia.

Vi hoppar lite grann i tiden!

Åk inte till Las Vegas, åk inte till Las Vegas i juli månad! 46 svenska grader i skuggan, utomhus! Kanske inte så varmt som man befärade, men tillräckligt varmt för att vara obehagligt. Många byggnader var enormt vackra, speciellt kvällstid, och många personbilar var mer än tre gånger längre än min Toyota

Starlet. (Jag hittade för övrigt inte en enda Toyota Starlet i hela stan). Men hur kommer Las Vegas se ut om trettio år? Varför har man byggt en stad långt ute i öknen?

Flera nya flotta hotell var under byggnad, så än så länge växer den "konstgjorda" staden.

Vad det gäller konst, så visst är Grand Canyon ett stort konstverk, som naturen skapat under en väldigt lång tid och att vatten kan urholka både sand och berg är ju begripligt, men vad som gjorde det starkaste intrycket under resan var nog Sequoia Nationalpark, med världens största träd, samt delar av Klippiga bergen t.ex. Banff Nationalpark med turkosblå sjöar, omgivna av bergsmassiv.

Med film och bilder går det lätt att förmedla intryck från olika delar av vår värld, men även om en bild enligt uttrycket "säger mer än tusen ord", så kan en bild aldrig ersätta verkligheten.

Och verkligheten går bara att uppleva på plats!

Jätteträden som växer bara ett 10-tal mil från den ogästvänliga, sterila Nevadaöknen är c:a 2500 år gamla och innerhåller c:a 1 500 m<sup>3</sup> per styck! Här gäller det att välja rätt sida om träden om man ska fort fram, när träden har en diameter på 10 meter eller mer!

Sjöarna och vattendragen i Banff Nationalpark gav ett onaturligt blå/grönt intryck även under mulna dagar, och lite längre norrut i nationalparken Jasper i Kanada fick jag på ett synligt bevis på hur snabbt norra halvklotets glaciärer smälter ner. År 1985, i samband med en orienteringsresa, besökte jag "Columbia Icefield", som är norra halvklotets största glaciär och avvattnas till tre världshav. Nu 20 år senare hade iskanten flyttats sig mer än 200 meter och istäcket var säkerligen 10 meter tunnare!

Hur var det nu med björnarna ?

Olika arter av jordekorrar var ofta närgångna och hoppade fram och ville ha mat av turisterna, men enligt skyltar så var det olämpligt att mata dem. Risken är ju att de blir bortskämda under vissa årstider.

Tillbaka till den första björnen!

Sista dagen i Klippiga bergen åkte vi buss 65 mil och anlände på eftermiddagen i Edmonton.

Den första björnen, troligen en stor grizzlybjörn, såg vi på förmiddagen, från den stillastående bussen, lufsa fram på den öppna marken, c:a 150- 200 meter från bilvägen.

Den andra björnen, en svartbjörn (som bara blir c:a 1,8 meter lång), gick lugnt och stilla 10-20 meter från bussen. Vi hade nyss stannat för ett magnifikt vattenfall och rastat, och hade bara hunnit förflyttat oss på vägen 300-400 meter när björnen dök upp. Vår busschaufför som körde turister året om talade om att han sett sex björnar under det senaste året, men aldrig två björnar under samma dag!

Samma dag när vi lämnade Klippiga bergen och styrde kosan österut mot Edmonton gav landskapet ett närmast kusligt intryck. Slättland och skog och skog, men ingen synlig mänsklig aktivitet på 10-tals mil. (Längre norrut är det säkerligen vildmark 100-tals mil och totalt väglöst land.)

Det kändes skönt att komma in till mänsklig bebyggelse i Edmonton.

Vad det gäller kontakter med den bofasta befolkningen, så är mina kunskaper i "utrikiska" synnerligen begränsade. Men Barbro hade ju lättare att kommunicera med "infödingarna", som i sin tur har kommit från jordens olika hörn.

Vad jag vill förmedla är den vänlighet och öppenhet som visades mot oss "utlänningar".

Bl.a. var t.ex. stadshuset öppet i stort sett dygnet runt, och sent en lördagskväll råkade vi hamna i stans flottaste höghus. Då blev vi privatguidade och fick åka upp till 30:e vå-

ningen och ta del av kontorslandskapen, och stans begivenhet.

Vem i Sverige tar sig tid att guida dumma utlänningar!

Men hur kom de vita kaninerna med i sammanhanget?

Efter tre veckor var det skönt att komma tillbaka till Sjöarp.

Trots björnar och "elkar" (den mindre kanadensiska älgen), så har jag svårt att föreställa mig något vackrare än "mina" vita kaniner på min tomt. I fjol hade jag en vit vildkanin, i våras hade jag två, och när jag kom tillbaka i augusti månad finns här tre, samt tre vanliga grå.

De vita kaninerna är inte helt vita, utan har en vit väst på sig. Men ingenstans i hela världen har jag sett så fina kaniner som "mina".

Vad jag vill förmedla med de vita kaninerna är följande:

Det finns många vackra platser runt om på jorden, men om man börjar analysera naturen med lite eftertanke, så har jag mycket svårt att leta upp en natur som är så omväxlande och småskalig som den i Blekinge och Sverige. Trollsjön i Brunnskogen, eller Blanksjön i Sjöarpsskogarna kan mycket väl ta upp konkurrensen med världens vackraste sjöar, och mera omväxlande orienteringsterräng än den Ronneby Kommun kan erbjuda kan jag inte finna i hela världen.

Ibland har vi svårt att uppskatta de närliggande tingen!

**Rune**

## Försvarsmaktsveckan i OL

Tack alla Ni som under vecka 34 gjorde det möjligt för Ronneby OK att stödja Blekinge Flygflottilj i genomförandet av Försvarsmaktsveckan i orientering.

Förutom huvudfunktionärerna i tävlingsledningen vill jag särskilt tacka Lars Björn och Mauri Kulmala (vilka normalt jobbar på Karlsnäs) som under Anders Engkvists ledning iordningställde skjutbanan. De bar skjutmål, lastpallar samt slog ner pinnar och snitslade under två dagar i tjugofem graders värme på en "ökentorr" skjutbana. Även Tommy Hammar bör nämnas särskilt, han var med alla dagar och är förmodligen vår klubbmästare i att slå ner stolpar.

Tack igen alla Ni som gjorde det möjligt att genomföra arrangemangen.

Agneta Petersson	Dan Robertsson	Kristina Aspvall	Peter Miketinac
Anders Engkvist	Daniel Smedenmark	Kristina Lindström	Ragnar Olsson
Anders Månsson	Erik Heinemark	Lars Björn	Roland Edvinsson
Anders Smedenmark	Gustav Näsman	Lars Martinsson	Rune Bengtsson
Anne Kristin Aspvall	Gustav Petersson	Lars Thörngren	Sarah Olofsson
Barbro Engkvist	Göran Folkesson	Lena Henriksson	Staffan Lindström
Bengt Aspvall	Håkan Losbrant	Lennart Smedenmark	Stefan Jönsson
Bennie Torstensson	Ingela Smedenmark	Leo Gustavsson	Stefan Näsman
Bernt Andersson	Ingemar Ericsson	Margareta Lindström	Stig Karlsson
Bertil Magnusson	Johan Håkansson	Mauri Kulmala	Sven Giselsson
Birgitta Olsson	Jon Engkvist	Oskar Håkansson	Thomas Johannesson
Björn Edvinsson	Karin Smedenmark	Ossian Svensson	Tommy Hammar
Bo-Gunnar Olsson	Kent Gunnarsson	Per Edvinsson	Torgny Lindström
Christian Håkansson	Kjell Månsson	Per Holmberg	Torsten Svensson

**Per Engkvist**

# Skidor och friidrott

## Skidor

Vi har även i sommar gjort betydande utbyggnader och förbättringar på skidspåren.

Sålunda har det byggts en ny förbindelse på konstsnöspåret invid snöupplagsplatserna ca 130 m lång. Spåret viker av åt höger på toppen av den branta nedförsbacken, så de som tycker denna backen är för brant kan ta den nya sträckan. Den avkortade spåret blir 1200 m långt. Snön kan sprutas direkt i spåret, då man når fram med slangar från de längst bort belägna hydranterna. Sträckan blir belyst med ter nya stolparmaturer.

På 5-km-spåret har gjorts omfattande förbättringar från 150-450 m och mellan 1100 och 1250 m samt i kurvan 500 före mål. Mängder av större stenar borttagits och marken har planerats intill tre meters bredd. Slutligen har påförts betydande mängder grus. I höst kommer vi att fortsätta med röjning längs spåren samt rensa upp och justera skador efter stormaverkningen.

Det fordras många ideella arbetstimmar härtill. Det är Lars-Olof som hållit i de arbeten som utförts under sommaren.

## Vasaloppet 2006

Vasaloppet är fulltecknat. Vad som gäller för övriga lopp under veckan framgår av ROK-bladet nr 6-7.

## Upptaktsträff

Torsdag 13 oktober kl 19.00 har vi en upptaktsträff inför vintersäsongen. Det kommer att informeras om spåren och tränings- och tävlingsverksamheten. Medaljutdelning kommer att ske från vinterns Skid-DM och från KM i skidor och terränglöpning. Klubben bjuder på fika.

Följande har medaljer att hämta:

### DM skidor

Stefan Ulmestål, Lars-Olof Månsson, Bennie

Torstensson, Sven Svensson, Ingemar Ericsson, Stefan Karlsson, Thomas Johannesson, Tommy Hammar, Jon Nilsson, Sarah Olofsson, Anna Ericsson, Björn Edvinsson, Per Edvinsson, Karl Hedberg, Olof Hedberg, Fredrik Henriksson, Lukas Pettersson, Lena Henriksson, Ann-Christin Nero, Bo Gunnar Olsson, Bernt Andersson, Håkan Losbrant, Dan Robertsson

### KM skidor

Ingemar Ericsson, Olof Nilsson, Jon Nilsson, Sarah Olofsson, Per Edvinsson, Björn Edvinsson, Karl Hedberg.

### KM terräng

Ingemar Ericsson, Sarah Olofsson, Per Edvinsson, Björn Edvinsson, Karl Hedberg.

## Akuella rullskidtävlingar t o m november

### Emmaljungarullen inställd

### KM rullskidor

Dag: Torsdag 15 sept.

Start: Ungdomar och damer kl. 18.00

Övriga kl. 18.20 Klassisk teknik

Klasser: H 17 och äldre 8 km

D 17 och äldre, P 16 4 km

P/F 14 2 km

Plats: Karlsnäs

Anmälan: I god tid före start

### Orionrullen, OK Orion, Blekinge Rullskidcup

Dag: Söndag 18 sept.

Klasser: D 21, H 21, H 40, H 60

20 km indiv. Start

Vasaloppsklass H och D

20 km gem. Start

Klassisk stil

Anmälan: Senast 15 sept.

### **Boaltsrullen, OK Gyng**

Dag: Söndag 25 sept.

Tävlingsklasser: 16 km Fri teknik.

Indiv.start.

Vasaloppsklass: 16 km. Klassisk teknik.

Indiv. Start.

Anmälan: Senast 28 sept.

### **Gränums IF, Blekinge DM och Blekinge Rull- Ski-Cup**

Dag: Söndag 2 okt. Start kl. 10.00

Klasser: H 21, H 40, H 60 24 km

D 21 15 km

Vasaloppsklass 24 och 15 km Klassisk teknik

Anmälan: Senast 28 sept.

### **Åsracet Helsingborg SOK Skåne-cupen**

Dag: Söndag 16 okt.

Tävlings- och Vasaloppsklass 12.5 km

Klassisk teknik. Masstart.

### **Rull-Dacke-Maran. OK Dacke**

Dag: Söndag 23 okt.

Klasser: H 21, H 40, H 60 35 km

D 21 17,5 km

D14/16 10 km

Klassisk stil. Masstart.

Anmälan: Senast 19 okt.

### **Bulltoftaloppet Malmö FK, Skåne-cupen**

Dag: söndag 30 okt.

Tävlingsklass- och Vasaloppsklass 20 km

Klassisk stil. Indiv. Start.

Anmälan: Senast 20 okt.

Tävlingsanmälare rullskidor:

Tommy Hammar telefon 0457-451325

## **Friidrott Aktuella tävlingar**

### **Järnvägsloppet 21 och 10.5 km**

Dag: Söndag 18 sept.

Arrangör: UF Contact/ IF UDD

Plats: Gamla banvallen ( Vislandabanan)

Sjöaryd-Ryd-Fridafors-Hovmantorp-Hem-sjö

Anmälan: Senast 6 sept.

### **Salsjörundan 7,5 km**

Dag: Lördag 17 sept.

Arrangör: Hoby Goif Salsjögänget

Plats: Salsjöstugan

Anmälan: Tävlingsdagen i god tid före start.

### **Lidingöloppet 30, 15, 10 km**

Dag: Lördag 24 sept.

Arrangör: IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: [www.Lidingöloppet.se](http://www.Lidingöloppet.se)

### **Brunnsjoggen 11.7, 7.3, 3.3, och 1,5 km**

Dag: Söndag 2 okt.

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Ronneby Brunn, Brunnskogen

Anmälan: Senast 18 sept.

Tävlingsanmälare Friidrott:

Bennie Torstensson 0457-171 60

### **Träningstider**

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00

Löpning/Rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 9.45

Samling kl 9.30

Löpning/Rullskidor

## Månadens Ros



Månadens ros går till **Rune Bengtsson** som stod för både kartritning och banläggning till ROKs tävling i Sjöarp. ROK-bladets utsände kunde själv höra löparnas beröm vid målet.



## 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 29 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

<b>Postgiro:</b>	24 41 86 - 3	<b>Föreningsnummer:</b>	3390
<b>Bankgiro:</b>	274 - 6964	<b>Klubbkod Vasaloppet:</b>	11140
<b>Bankkontonummer:</b>	7358 21 39026	<b>Bingolottsnummer:</b>	29001084
<b>Organisationsnr:</b>	835600-2173		

**Klubbgård:** Karlsnäsgården [www.karlsnassgarden.se](http://www.karlsnassgarden.se)  
Telefon: 0457-460 016  
Per Engkvist 070-894 38 70  
Göran Folkesson 070-970 76 90

**Medlemsavgifter 2005:** Ungdom 100 kr, Över 21 år 250 kr, Familj 600 kr, Stödmedlem 150 kr

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

# B FÖRENINGSG- BREV

## AVSÄNDARE

Ronneby OK  
Skärvgölsvägen 2  
372 92 Kallinge

### Styrelse 2005

Ordförande	Barbro Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-494 12	0709-722058
Vice ordförande	Anna Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-3290996
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Rune Bengtsson	Sjöarp	370 10 Br. Hoby	0457-804 04	
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Jörgen Nilsson	Hjälmsavägen 62	370 10 Br. Hoby	0457-80696	
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	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Morgan Olausson	Möljeryd 1607	372 92 Kallinge	0457-460161	
	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	

### Några andra funktionärer under 2005

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
Lotteriansvarig	Barbro Engkvist	0455-494 12	0709-722058
Markkontaktman	Lennart Erlandsson	0455-332107	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	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman	0457-129 80	070-5878699
Tips & Bingo Karlsnäs	Britt-Marie Fagberg	0457-131 58	
Tävlingsanmälare orientering	Stefan Jönsson	0457-25067	0709-443659
Tävlingsanmälare friidrott	Bennie Torstensson	0457-17160	0768-913484
Tävlingsanmälare skidor & rullskidor	Tommy Hammar	0457-451325	
Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
Projekt Karlsnäsgräden	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690
	Per Engkvist	0455-49412	070-8943870
	Carina De Bourg	0455-49852	0708-331977
	Roland Edvinsson	0457-16232	
	Lars Martinsson	0457-155 80	0706 64 66 47
	Tommy Hammar	0457-451325	