

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Två medaljer till ROK!



SM-GULD till Birgitta Olsson i Veteranmästerskapen!

OCH

***VM-SILVER till Ingemar i
OL-skyttestafett!***



Tankar om Karlsnäs m.m.

Dags för skid- och friidrott att rita ner några funderingar i vår fina tidning.

En kort presentation av mig kan vara på sin plats: Jag älskar skidåkning och fjällvandring. På sjuttioalet fick jag en 30-årskris och började motionera. Jag började med skidåkning i Skåne av alla platser, blev medlem i friidrottsklubben IK Pallas som då också hade skidor på programmet. Det blev många terränglopp, maraton och skidtävlingar genom åren, och så har det fortsatt i Ronneby OK sedan 1987. När jag vid flera tillfällen, innan jag blev ROK:are, åkte rullskidor på vägarna runt Karlsnäs mötte jag några likasinnade. Vi har med åren blivit ett riktigt kamratgäng som arbetar med spåren sommar som vinter, sprutar snö, målar, snickrar, serverar, tränar och fikar tillsammans. Fler medlemmar borde utnyttja vår fina klubbanläggning som en viktig social bit i dagens stressade tillvaro.

När jag i juli arbetade med spåren funderade man på en massa olika saker. Vem underhåller spåren när skidkommittén inte orkar längre? Varför går det så sakta när man springer nu för tiden? Kan det vara åldern? Kommer vi att kunna åka skidor här i vinter? Kan vi skaffa en fyrhjulare med vagn? Anders Månsson har lagt massor av tid på spåren, med glädje och energi som är hans signum. Varför nyttjar inte orienterarna våra spår mer? Löpning utan karta och kompass kan få upp flåset ytterligare. Se på KM i terräng. Att få se ett tiotal springa milen på 33 min, vilken skön syn! Tråkigt att de tunga

konditionsidrotterna tappar utövare, men så är trenden i hela Sverige.

Nu till det största som hänt Karlsnäs: Konstsnöanläggningen. Vilken start vi har fått! Med hjälp av naturlig snö har vi kunnat använda de flesta spåren. Något som ingen räknade med blev verklighet. Det blir bara en massa arbete sade Lars-Olof. Han hade rätt. Det är mycket arbete, men ett tacksamt sådant. När skidåkarna kommer är det mycket beröm för de fina spåren.

Då vi under året besökt ett flertal anläggningar i södra Sverige, kan vi konstatera att Karlsnäs ligger bra till. Spårslingor och kvaliteten på spåren bra. Litet sämre när det gäller maskinutrustningen. Kraven är stora i dag när man skall betala för att åka skidor. Småbarnsföräldrar och skolklasser måste vi lära bättre spårdisciplin. Den terräng vi har måste vi acceptera. Under ledning av Sara G, Jakob S. och Stefan K. skall vi försöka få i gång fler ungdomar att åka skidor i vinter. Det hade varit roligt att se ett femtontal i teknikträning. Vid tränings-tillfällen finns utrustning att låna gratis till klubbmedlemmar.

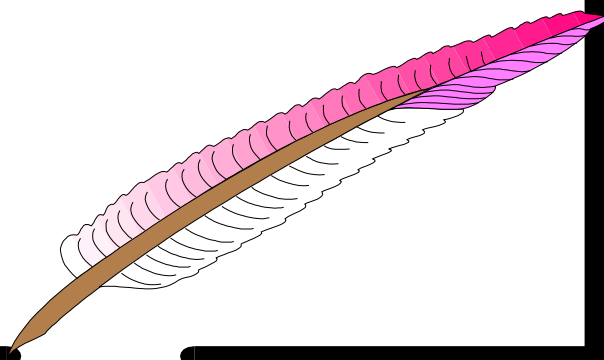
Vintern som gick hade vi stora framgångar i DM samt ungdomscupen. Vi hade deltagare i långlopp både i Sverige och utomlands. Kul att DM tävlingarna lades ut på fler klubbar i år! Där gjorde längdkommittén i skidförbundet en fin insats. Rullskidtävlingarna har kommit igång, där hoppas vi på stora framgångar. I oktober kör vi på med skidgång på torsdagskvällar, där fler är välkomna. Skidtunneln i Torsby

är en upplevelse, prova gärna någon gång. En vacker vinterdag i nykörda spår är dock oslagbart.

Till sist litet gnäll. Jag vill nästan påstå att det är Engkvist, Folkesson, Rune B. och skidfolket som håller Karlsnäs levande. Varför? Är man rädd för att få litet arbete eller ligger det för långt från sta'n? En orienterings- och skidklubb skall väl ligga nära naturen? I en liten klubb måste alla vara beredda att göra en insats. Det räcker inte vara funktionär på en tävling om året. Var finns ni som har namnet i matrikeln, men som sällan syns. Välkomna att göra en insats i vinter med skiduthyrning, spårkontroll, skolklasserna, servering och i övrigt hjälpa allmänheten till rätta. Det är sådant som uppskattas och gör att vi får in litet pengar så vi kan driva vår verksamhet.

Vi ses i spåren både i arbete och träning!

Tommy



Ungdomssidan

Ungdomsserien

Två tävlingar i ungdomsserien har avverkats i augusti. Många har varit med och många poäng till klubben har tagits. Endast finalen återstår nu och det är Stigmännen som arrangerar. Den 30 september avgörs denna vid Vägga Idrottsplats i Karlshamn. Inför denna tävling är det oerhört jämnt mellan Ronneby och Orion. Vid den näst sista deltävlingen gick Orion om men leder dock bara med futtiga 3 poäng. Ställningen inför finalen är

1	OK Orion	2418p
2	Ronneby OK	2415p
3	OK Dacke	2150p
4	FK Vittus	406p
5	Skogsvandrarna	15p

Till finalen kommer vi att satsa hårt och det gäller att så många som möjligt kommer och kämpar för segern. För visst ska vi vinna i år igen!

Måndagar

Programmet för de återstående nybörjar/ungdomsträningarna ser ut som följer

11 sept	Träsko-Elofs udde (vägen mellan Kallinge och Tving)
18 sept	Lönnamohagen i Kallinge
25 sept	Silverforsen (Kaffestugan)
2 okt	Karlsnäs (avslutning)

Handledare måndagar

På måndagarna behöver vi även ha lite extra handledare som hjälper de ansvariga för resp grupp. Nedan följer en lista på handledare vi satt upp. Kan du inte så försök fixa ersättare.

Ansvariga för grupperna:

Grön knatte: Anna & Ingemar

Grön: Tompa & Barbro

Vit: Kristina A & Daniel S

Gul/Gul+: Stefan N & Jörgen N, Peter H & Stefan J

Orange/Röd: Ankan & Håkan

Extra handledare

4 sept Kallinge F 17

Grön Jakob S

Vit Signhild, Tomas J

Gul Lukas P, Oskar H

11 sept Träsko-Elofs udde

Grön Magnus Törnblad

Vit Togge, Sarah

Gul Erik H, Ubbe

18 sept Lönnamohagen

Grön Sussi

Vit Anders E, Ragnar O

Gul Crille H

25 sept Silverforsen

Grön Bengt A

Vit Göran F, Per S

Gul Jan O, Jon E

Tisdagar

Återstående uppföljarträningarna i höst är den 19 september mellan Risanäs-Saxemara och den 10 okt vid Risatorps fotbollsplan. Se kalendern i tidningen eller på hemsidan för mer info. Lista med uppföljare hittar du bl.a. på hemsidan under ungdom. Missa inte dessa träningar då de brukar ge jättemycket.

Tävlingsungdomsprogram för hösten 2006

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Typ</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats/kommentar</i>
8 Sept	Fre	Sprint	ROK	Lönnamohagen
9 Sept	Lör	USM	ROK	
10 Sept	Sön	USM stafett	ROK	
16 Sept	Lör	Stafett	Växjö	Blåbärskavlen
23 Sept	Lör	Bl-cup	Orion	Medel
24 Sep	Sön	Stafett	Vittus	Vittuskavlen
30 Sept	Lör	U-serie	Brosö/Stimännen	Final!
8 Okt	Sön	Bl cup	Skogsfalken	Medel
21 Okt	Lör	Bl cup	Vilse, Olofström	Lång

För övriga tävlingar och träningar hänvisas till kalendern här i bladet eller till hemsidan.

Ungdomskommittén

Cycling



Kommer Rolle ta täten i år?
 Orkar Håkan stå ett helt pass?
 Vågar Tompa komma mer än på sista passet?

Frågorna inför årets Cyclingsäsong är många och snart är det dags att rätta ut frågetecknen och rulla igång. Under november kommer Cyclingpassen att börja och hålla på t.o.m februari, kanske lite till beror på snön.

Det kommer som vanligt vara på Ron Sportsclub och det är tidiga lördagsmorgnar som gäller, kl 0900. Vi kämpar en timme innan stretch och dusch.

Vad gäller anmälan och kostnad återkommer vi om detta då det inte är helt klart ännu. Men boka in lördagsmorgnarna för härlig Cycling bland glada ROK-kamrater!

Jon E

Resultat DM stafett

H21				LAG 1				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER		
1	9,5	km	dag	6,02	Oskar Håkansson	3	57,16	0,02		
2	9,5	km	dag	6,05	Johan Håkansson	2	57,50	0,02		
3	9,5	km	dag	5,59	Christian Håkansson	3	56,52	1,18		

H21				LAG 2				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER		
1	9,5	km	dag	6,26	Jon Engkvist	4	61,05	3,51		
2	9,5	km	dag	6,58	Thomas Johannesson	4	66,13	12,14		
3	9,5	km	dag	6,40	Gustav Näsman	4	63,21	19,59		

H21				LAG 3				VX	STR	TID
STR	BANL			MIN/ KM	NAMN	PL	TID	EFTER		
1	9,5	km	dag	7,51	Lukas Petersson	10	74,35	17,21		
2	9,5	km	dag	9,47	Per Holmberg	11	92,54	52,25		
3	9,5	km	dag	9,12	Jacob Svensson	10	87,25	84,14		

Torgny Lindström



Nattcup

Nu är det snart dags att ladda lampan inför vinterns nattcup! Det kommer att finnas fyra olika alternativ att välja på:

Lång ~ 7-9 km t.ex. 3 slingor
 Medel ~ 5-6.5 km t.ex. 2 slingor
 Kort ~ 3-4.5 km t.ex. 1 slinga
 HD14 (motsv.) ~ 3.5 km

Vid vissa tillfällen kommer eventuellt HD14 banan och Korta banan vara samma, beroende på terrängtyp och vilken svårighetsgrad som är möjligt att få just där.

Boka in följande datum: 9 nov. 23 nov. 14 dec. 11 jan. 25 jan. 8 feb. Blir det mycket snö i vinter får vi vara flexibla, skid-o kan ju vara ett alternativ eller så skjuter vi lite på något datum. Det är alltså 6 deltävlingar och av dessa så är det dina 5 bästa resultat som kommer att räknas i poängligan. Vi får se om någon kan stoltsera med 100 poäng totalt och därmed få den åtråvärda titeln Årets Natträv!

Placering	Poäng
1	20
2	17
3	15
4	14
5	12
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6 osv.

Det här är en nattcup med poänggaranti. Därför får alla som startar 1p per deltävling att tillgodoräkna sig.

Upplägget kommer att variera mellan cupdeltävlingarna exempelvis kan det bli masstart med slingor, par start, bo osv. Arrangörer och områden kommer att meddelas i nästa ROK-blad. Men om just **Du** känner för att ha hand om ett datum kontakta undertecknad snarast. Meddela önskat datum, samt om du vill ha medhjälpare.

Sarah Olofsson

Månadens köp- och säljrubriker

Följande annonsrubriker fanns på rok.nu:s köp- och säljmarknad i början av september:

Säljes:

Uterums möbler i trä
 Orienteringsskor (liten 37)
 Swix skidstavar
 DBS Kilimanjaro cykel
 Sovsäckar
 Konståkningskridskor nr 34

Köpes:

Garderob 40 cm bred
 Briomec

September

Dat Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01		
02 DM medel OK Vilse-87		
03 Karlsnäsullen DM stafett OK Vilse-87		
04 Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00 F17		
05 OL-träning, kontrollplock, Møljerud-Lindet, vägvisning N Møljerud mot Eringsboda. Start från 17:30	Ubbe	
06 Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
07 Löpning/rullskidor Karlsnäs 18:00 Snabbdistans	Tommy Lukas P	
08 Sprint Ronneby		
09 SM Långdistans, FK Åsen Silva Juniorcup USM + publiktävling Ronneby OK		
10 Löpning/rullskidor Karlsnäs 09:30 Järnvägsloppet, Ryd SM Långdistans, FK Åsen Silva Juniorcup USM Ronneby OK	Tommy Bennie	
11 Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00 Träsko-Elofs udde Mållsjön	Ankan/Tompa	
12 OL-träning, Sänksjön, F17 vakt start från 17:30, TIDTAGNING! Natt-SM Silva Juniorcup	Pelle Svensson	
13 Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
14 KM rullskidor Karlsnäs 18:00 Snabbdistans 1800	Anders Månsson Lukas P	
15 SM Medeldistans		
16 Arbete med spåren Karlsnäs 08:00 SM Medeldistans final Blåbärskavlen Salsjöloppet	Tommy	
17 Blekinge Rullski cup, OK Orion Löpning/rullskidor Karlsnäs 09:30 Stafett-SM	Tommy	
18 Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00 Lönnamohagen		
19 OL-träning, uppföljarträn. Risanäs-Saxemara, start från 17:30	Ankan & Håkan	
20 Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
21 Löpning/rullskidor Karlsnäs 18:00 Snabbdistans 1800	Tommy Lukas P	
22		
23 OK Orion Lidingöloppet		
24 Löpning/rullskidor Karlsnäs 09:30 Vittuskavlen	Tommy	
25 Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00 Silverforsen		
26 OL-träning "25-manna-träning" Galtsjön, sprint-OL start 17:30	Rune	
27 Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
28 Löpning/rullskidor Karlsnäs 18:00 Snabbdistans 1800	Tommy Lukas P	
29 OL-skytte Aalborg (World Cup)		
30 Arbete med spåren Karlsnäs 08:00 Ungdomsserien Final Stigmännen OL-skytte Aalborg (World Cup)	Tommy	

Detta är en kopia av hur webbkalendern såg ut **2006-09-07**.
Senaste versionen av kalendern finns på: **www.rok.nu**

Oktober

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Löpning/rullskidor Karlsnäs 09:30 Brunnsjoggen Rullskidor Björnstorp	Tommy	
02	Ungdoms-/Nybörjarträning 18:00 Karlsnäs World-Cup Final	Ankan/Tompa	
03	OL-träning "25-mannaträning" Hultagölen, Östra infartsleden till R-by, start:17:30	Per H	
04	Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
05	Rullskidor/löpning Karlsnäs 18.00	Tommy	
06			
07	World Cup final 25-manna OK Skogsfalken Falkdrevet		
08	World Cupfinal 25-mannakorten Silva Juniorcup Rullskidor/löpning Karlsnäs 09.30 OK Skogsfalken Falkdrevet	Tommy	
09			
10	OL-träning, Uppföljart träning, Risatorps fotbollsplan, start:17:30	Ragnar & Birgitta	
11	Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
12	Natt-KM Rullskidor/löpning Karlsnäs 18.00	Johan H / Kommer inom kort Tommy	
13			
14	Åsracet	Tommy	
15	Rullskidor/löpning Karlsnäs 09.30	Tommy	
16			
17	OL-träning, Bergamålahallar, vägvisn:Härstorpsjön södra del. start:17:30, TIDTAGNING!	Gurra	
18	Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
19	MAQ -Träning på Karlsnäs. Rullskidor/löpning Karlsnäs 18.00	Håkan Fransson Tommy	
20			
21	Arbete med spåren Karlsnäs 8.00 Vilselöpet Skol-SM OL-skytte Sprint-SM Eksjö (World Cup)	Tommy	
22	Dackes rullskidtävling Rullskidtr/löpning Karlsnäs Skol-SM OL-skytte Eksjö (World Cup)	Tommy	
23			
24	OL-träning, sling-OL,Påtorp, start:17:30	Jon	
25	Löpteknik träning, Brunnsvallen kl 18.00	Håkan Fransson	
26	MAQ - Träning Karlsnäs Rullskidor/löpning Karlsnäs 18.00	Håkan Fransson Tommy	
27			
28	Smålandskavlen, OK Älme		
29	Smålandskavlen OK Älme Rullskidor/löpning Karlsnäs 9.30	Tommy	
30			
31	Löpträning, Fredriksbergsskolan. start:18:00	Oskar	

Träning/Tävlingskommitténs månadsbrev

September månad

Hej

Nu trivs jag! Svält om morgonen, härligt sommar varmt på dagen och en ren klar luft på kvällen. Denna tiden på året är det kanon att springa orientering.

Vi är mitt uppe i det späckade tävlingsprogrammet och varje helg finns det tävlingar som man ska prestera på, hoppas att ni känner samma sug som jag, ta vara på den fina tid som står framför oss.

Träning

Meningen som står under här skrev jag i förra månadsbrevet, och det står jag för.

Jag vill understryka att träningarna i klubben har varit bra men jag vet att vi kan få ut mycket mera.

Nu har vi lagt träningsplanen inför höst och lite nytt blir det.

- Sarah Olofsson kommer att planera Nattcupper med bra kvalitet. Start i november.
- Håkan Fransson (Coachen) kommer att köra MAQ träning på Karlsnäs på torsdagar (inomhus). Detta passet passar *alla*.
- Håkan Forsman planerar hemlängtpassen på söndagarna i vinter.
- Jon Engkvist tar hand om spinning på lördagarna, info kommer i ROK-bladet.

Mera om träningar kommer lite längre fram, men lite nytt finns det framöver. Träningslådan får vi inte glömma att använda, saknas det något måste ni hör av er.

NATT-KM den 12/10 plats Karlsnäsgränd, mera info kommer senare.

Tävling

Först DM, sedan kommer det många av oss har väntat på mycket länge; SM.

SM är alltid speciellt, för-starten, tystheten, tuffa banor, fältmältiden, osv. Det är härligt i SM-tider.

Vi har hunnit med att förbereda oss lite med en dags träning i mitten av augusti månad.

Terrängen kan vi, inget speciellt alls, utan nu gäller det bara att hitta formen.

Följande löpare är anmälda till SM-tävlingarna, vi hoppas att samtliga kommer med.

9-10/9 Lång Distans

Susanne de Bourg	Oskar Håkansson
Frida Nero	Johan Håkansson
Lina Nero	Christian Håkansson
Jon Engkvist	Olof Nilsson
Lukas Pettersson	

12/9 Natt

Lukas Pettersson
Susanne de Bourg

15-16/9 Medel Distans

Susanne de Bourg	Frida Nero
Lina Nero	Olof Nilsson
Sarah Olofsson	Lukas Pettersson
Ingela Smedenmark	Jon Engkvist
Ingemar Ericsson	Christian Håkansson
Oskar Håkansson	Johan Håkansson

17/9 Stafett

Vi kommer att ställa upp med ett antal lag i SM-stafetten både på senior och junior sidan.

I samband med SM-tävlingarna finns det fina publiktävlingar för er som vill springa i fin och krävande terräng.

Vi behöver ett stöd under SM-veckan, kom ner och heja fram våra lag under Stafetten.

25-manna

Ingemar Månsson kommer vara den som blir ansvarig för resan, mera info kommer i mitten av september.

Övrigt

Ingemar Eriksson tog VM- silver i OL-skytte stafett. Grattis INGO! Många av er har sprunget bra, Christian har under en längre tid visat att han håller bra klass.

Roger och Ester har flyttat hem till Spanien. Men de har sagt att de vill fortsätta att springa för oss. Det är viktigt att vi håller kontakten med dem framöver så de känner sig hemma här i Ronneby.

USM står för dörren mitt uppe i tävlings-säsongen. Jag själv känner mig själv kluven, men jag hoppas att ni kan hantera situationen bra. Med den terräng som löparna kommer att bjudas på finns det bara succé efter den tävlingen.

Lycka till med arrangemangen och nu vässar vi klorna inför kommande tävlingarna.

Johan Håkansson
Träningskom.

BingoLotto

BingoLotto har dragit igång höstsäsongen och vi passar även på att förändra rutinerna kring distributionen av lotter. Jag har tagit över ansvaret för lotterna och **från och med nu så hämtas lotterna hemma hos mig** eller på någon träning/tävling där jag är närvarande. Dvs det är var och ens ansvar att hämta sina lotter. De som ansvarar för **Karlsnäs-försäljningen på söndagar rapporterar in ej sålda lotter** via Folkspels hemsida enl anvisningar som kommer att finnas på Karlsnäs. Ej sålda lotter skall sedan returneras till mig.

Onsdagsgruppen kommer även ifortsättningen att få sina lotter i samband med en onsdagsträning.

MVH

Stefan Näsman

Sörbyvägen 31

(Gamla affären, lägenheten längst upp)

0457-12429

Skidor och friidrott

Skidor

Nu när detta skrives har vår rullskidtävling Karlsnäsrullen avverkats. Detta är en i raden av rullskidtävlingar i höst såväl i Skåne som i Blekinge. Vi har för övrigt också en mycket aktiv höst framför oss omfattande arbete med spåren, ev. ny anslagstavla. Och skid-och vallabod, träningar och upptaktsträff.

Vasaloppet 2007

Vasaloppsveckan 4 mars är fulltecknad sedan länge. I övrigt gäller följande anmälningstider och kostnader:

	Dag	Anm	-31 okt	1 nov-31dec	Direktanm.
Kortvasan, Oxberg-Mora	23/2	30 km	475:-	565:-	680:-
Tjevvasan " "	24/2	30 km	795:-	910:-	1130:-
Öppet spår, söndag	25/2	90 km	1035:-	1155:-	1280:-
Öppet spår, måndag	26/2	90 km	830:-	980:-	1140:-
Halvvasan	27/2	45 km	750:-	860:-	1000:-
Skejtvasan	2/3	45 km			
Tävlingskl. H/D 19-20			400:-	440:-	500:-
" H/D 21-49			470:-	580:-	700:-
" H/D 50 +			470:-	580:-	700:-
Motion H/D 17 +			420:-	525:-	600:-
Vasaloppet	4/3	90 km Fulltecknat			

Vill Du satsa på en avbeställningsförsäkring kostar denna 100:- och är lika för alla loppet.

Upplysningar ang. loppet genom Tommy Hammar tel 451325.

SM rullskidor

I SM rullskidor klassisk teknik har ROK representerats av 3 deltagare som i hård konkurrens uppnådde goda resultat.

Resultat:

22 km H 21	10. Stefan Karlsson	54.20
13.2 km H 60	2. Sören Sundin	34.50
	4. Tommy Hammar	36.03

Spåren

Vid skidkommittens möte 24/8 har vi beslutat om arbete med spåren lördagarna den 16/9, 30/9, 21/10, 11/11 med början kl. 8.00. Alla är hjärtligt välkomna att delta.

Upptaktsträff

Torsdag 26 oktober kl 19.00 har vi en upptaktsträff på Karlsnäs inför vintersäsongen. Information om tränings- och tävlingsverksamheten, samt spåren m.m. kommer att ske.

Dessutom kommer intjänta medaljer från vinterns DM o KM skidor samt från terräng-KM och rullskid-KM att utdelas. Klubben bjuder på fika.

Följande har medaljer att hämta: Ingemar E, Jakob S, Paul H, Lars-Göran F, Lars-Olof M, Bennie T, Tommy H, Stellan S, Torsten S, David F, Olof H, Meta S-O, Bo-Gunnar O, Sara G, Stefan U, Stefan K, Lena H, Sara V, Bo-Staffan A, Ragnar O, Sarah O, Siv A, Ester G, Lukas P, Birgitta O, Henrik J.

Aktuella rullskidtävlingar

KM Rullskidor

Dag: torsdag 14 sept.

Start: Ungdomar o Damer kl 18.00

Övriga kl 18.20

Klasser:

H17 o äldre 8 km

D 17 o äldre, P / F 16 4 km

P / F 14 2 km

Plats: Karlsnäs

Anmälan i god tid före start.

Orionrullen, OK Orion Blekinge rullskicup

Dag: söndag 17 sept.

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

Vasaloppsklass/ Motionsklass 20 km

Teknik: Klassisk

Start: Ind.

Anmälan: Senast 14 sept.

Boaltrulleen OK Gyng

Dag: söndag 24 sept.

Tävlingsklass: H/D 16 km. Fri teknik

Vasaloppsklass: H/D 16 km Klassisk teknik

Start: Ind.

Anmälan: Senast 17 sept

Gränums IF, Blekinge Rullskicup

Dag: söndag 1 okt.

Klasser:

H 21, H 40, H 60, Motion H/D 24 km

D 21, Motion D/H 15 km

H/D 16 6 km

Start: Masstart, klassisk teknik

Anmälan: Senast 27 sept.

Björnstorps IF, Lund

Dag: söndag 1 okt

Sprint, klassisk stil

Anmälan: Senast 25 sept.

Åsracet, Helsingborgs SOK

Dag: lördag 14 okt.

Tävlings- och Vasaloppsklass 12.5 km, klassisk stil, masstart.

Plats: Banan sträcker sig över Hallandsåsen.

Anmälan: Senast 9 okt

Dacke rullmara OK Dacke

Dag: Söndag 22 okt

Klasser:

H 21, H 40, H 60, 35 km

D 21, Motion D/H 17,5 km

H/D 16 10 km

Masstart, klassisk teknik

Plats: Strömsberg

Anmälan: Senast 18 okt

Bulltoftaloppet, Malmö FK

Dag: Söndag 29 okt.

Tävlingsklasser och Vasaloppsklass 20 km klassisk teknik

Start: Ind.

Anmälan: Senast 20 okt.

Tävlingsanmälare: Tommy Hammar

tel 0457-451 325

FRIIDROTT

Järnvägsloppet, kvartsmaraton 10,5 km

Dag: söndag 10 sept.

Arrangör: UF Contact, Ryds Basket, IF Udd

Plats: G:a järnvägsbanken Urshult-Ryd.

Tävlingen gäller som Götalandsmästerskap samt DM Blekinge för seniorer och veteraner med fullständig klassindelning. Dessutom motionsklass M o K.

Anmälningstiden har gått ut. Efteranmälan kan göras mot förhöjd avgift.

Salsjöloppet, 7,5 km

Dag: lördag 16 sept.

Arrangör: Salsjögänget

Plats: Salsjöstugan

Anmälan: Fram till start

Lidingöloppet 30, 15 och 10km

Dag: lördag-söndag 23-24sept.

Arrangör: IFK Lidingö

Plats: Lidingö

Anmälan: www.Lidingoloppet.se

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

Dag: söndag 1 okt.

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Brunnskogen

Anmälan: Senast 17 sept.

Silpingelloppet 10, 3,6 och 1,1 km

Dag: Söndag 6 nov. kl. 10.00

Arrangör: FIF Gnistan

Plats: Silpinge NTO-lokalen

Anmälan: Senast 30 min innan start

Tävlingsanmälare friidrott:

Bennie Torstensson 0457- 171 60

Träningstider

Torsdagar: Karlsnäs kl 18.00
Löpning/rullskidor

Söndagar: Karlsnäs kl 09.45
Samling kl 09.30
Löpning/rullskidor

Annons: Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 5 oktober kl 19.30.

Klubbkläder

Dags att beställa nya klubbkläder inför 2007! Inom kort kommer beställningslista att finnas på Karlsnäs samt hos Anna Ericsson. Listorna kommer att finnas uppsatta till slutet av oktober, då den slutliga beställningen skickas in till leverantören.

Har du några frågor/förslag om klubbkläderna kontakta Anna på 0457-66968.

Klubbmössor!

Nya klubbmössor finns till försäljning hos Anna.

– Stickade vita eller mörkblå med tofs 100:-

– Tigth mörkblå träningsmössa 150:-

Ring Anna 0457-66968.

Anna Ericsson

Månadens Ros



Vi är många som de senaste åren med förundring har sett hur hon har tränat minst lika hårt och ofta som många 30 år yngre löpare gör. Hennes framgång kommer därför inte som någon större överraskning.

Månadens ros går till vår nyblivna Veteranmästare **Birgitta Olsson** som vann D65-klassen med över 2 minuter!



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 28 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 www.karlsnastgarden.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

B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 2
372 92 Kallinge

Styrelse 2006

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Anne Aspvall	Karlstorpsgatan 22	372 36 Ronneby	0457-79695	0762356090
Egna arrang.	Patrik Karlsson	Kolshultsvägen 2	370 17 Eringsboda	0455-70030	0708-879624
Träning & Tävl.	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888
Ungdom	Kristina Lindström	Trädgårdsgatan 10	372 36 Ronneby	0457-16232	0733-495389
Skid & friidrott	Tommy Hammar	Abborremåla 2199	370 12 Hallabro	0457-451325	
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Johan Håkansson	Fribergs väg 7	372 32 Ronneby	0457-26932	070-3184888

Några andra funktionärer under 2006

Dataansvarig	Thomas Johannesson	0457-266 52	070-8867280
Kartansvarig	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
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		073-6936365
	Erik Heinemark	0457-27000	0708-576008
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman		070-5878699
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
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690