

Ronneby Orienteringsklubb

Nr 2 Februari 2003

ROK BLADET

Orientering

Skidor

Friidrott



Bilder från årets spex. Foto: Sarah Olofsson.

INNEHÅLL

Fasta avdelningar

	<i>Skribent/ansvarig</i>	<i>sida</i>
Förstasida	Sarah O, Per H	1
Inledning	Barbro Engkvist	3
Ungdomssidan	Lennart Smedenmark	4 - 5
Kalendern	Per Engkvist m fl	mitten
Bingolotto "på stan"	Lennart Smedenmark	18
Skidor och friidrott	Inge Petersson	14 - 15
Månadens ros	Per Holmberg	sista

I detta nummer

Vandringspriset "Stöten"	Stig Karlsson	5
Gubblat till 10-mila?!	Jörgen Nilsson	7
Funktionärer Ronnebykavlen ...	Patrik Karlsson	8 - 9
Från kassören	Stefan Näsman	12
Ekonomi	Lennart Smedenmark	13
Kolla dina uppgifter	Gustav Näsman	13
Försäkringsfrågor	Göran Folkesson	16 - 17
Bakning på Karlsnäs	Carina DeBourg	17

Sammanställning, redigering och layout: Per Holmberg



Välkommen till FöreningsSparbanken

Med årsmötet i färskt minne vill jag vill säga det igen: Stort Tack och Hjärtliga gratulationer till många värdefulla och fantastiska insatser!

På årsmötet summerade vi året som gått. Det är mycket som vi har upplevt och åstadkommit tillsammans. Allt finns dokumenterat i verksamhetsberättelsen. Ett dokument som speglar Ronneby OK's del i det som Riksidrottsförbundet firar under jubileumsåret 2003.

- Det ideella ledarskapet och engagemanget
- Tävlingar – ungdomstävlingar, breddtävlingar och elitävlingar
- Organisationen och arrangemangen som möjliggör den underhållning och fostran som idrott är.

”Framgång är inte en slump”

Vi har en mycket omfattande och bra verksamhet att vara stolta över.

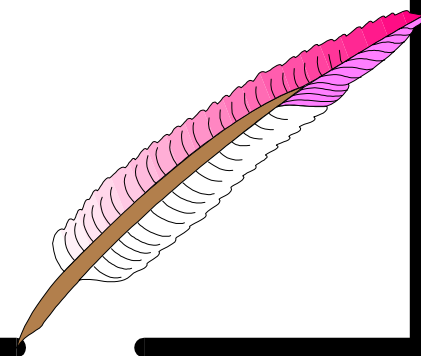
Visst är det fantastiskt att jag i en och samma förening har tillgång till nybörjarträning, uppföljarträning, teknikuträning, distansträning, natträning, elitträning, gymnastik, läger i olika former, tävling när jag vill – ibland i lag tillsammans med klubbkamrater – ofta tillsammans med likasinnade i alla åldrar allt från nybörjare till yppersta elit, skidträning och –tävling på fantastiska spår så fort snön kommer. Möjlighet till föreläsningar och utbildning vilket ger chans till ständig ut-

veckling. Tillgång till tips- och bingo-promenad varje vecka, klubbgård med servering. Klubbester av olika slag o s v, listan kan bli längre. Dessutom kan jag läsa om allt detta och få den senaste informationen på vår fantastiska hemsida och i vår fina klubbtidning.

Man blir glad åt de yttersta framgångarna som klubbkamraterna når och om vilka vi kan läsa i tidningarna. Passa på och läs klippböckerna som finns på Karlsnäs. Det är också härligt att dela glädjen med varandra över de framgångar vi når i det tysta men som betyder väl så mycket för den enskilde eller för klubben.

Mitt i all verksamhet kan det bli tungt för någon eller några av oss. Man blir skadad eller får problem som gör att man inte kan vara med som vanligt. Vi får hjälpas åt att hålla kontakten det kanske är just i sådana situationer som tillhörigheten är som viktigast.

Barbro



UNGDOMS SIDAN

Träningar

Tänk vad tiden går fort. Nu är snart vintern slut och orienteringssäsongen börjar. Innan dess ska vi dock passa på att finslipa tekniken på våra måndagsträningar. Jag tänker främst på natt-tekniken. Vi kommer nämligen ett par måndagar framöver att i samband med träningarna i Kallinge ha "riktiga" nattbanor. Pannlampor kommer att finnas att låna i viss omfattning.

Måndagsträningar från Skogsvandrarnas klubbstuga fortsätter 10/2, 24/2, och 10/3.

Den 10/2 och 24/2 blir natt-banor med pannlampa för H/D12-16.

Mellanliggande måndagar är det löpträning med Ankan från Ronneby Sporthall.

Den **31/3** börjar sedan måndagsträningarna från Bäckahästen.

Samling alla måndagar **kl 18:00**.

Under sportlovet finns möjlighet att vara med om **Barnens Vasalopp**. Tisdag 18 februari närmare bestämt. Blir det snö så åks det skidor, annars blir det löpning/promenad runt spåret på Karlsnäs.

På **söndagar** finns det möjlighet att vara med på klubbens ordinarie hemlängtansträningar. Korta banan brukar var 4-5 km.

Glöm dessutom inte att vi har träningar på **tisdagar** från Fredriksbergsskolan i Ronneby. Även här kan de flesta vara med. Start kl 18:00.

Torsdagar tränar vi löpning från Karlsnäs, antingen på elljusspåret eller i skogen med lampa.

Tävlingsdax

I mars är det dags för tävlings-premiären.

Helgen **1-2 mars** ordnar PAN tävlingar i **Everöd**, söder Kristianstad.

På lördagen är det budkavle och på söndagen individuell tävling. En del åker också ner redan på fredagen för att springa natt-tävlingen. (Nu vet ni varför vi har natt-träning på måndagarna) I samband med den här helgen brukar vi ordna ett **läger i Åhus**. Normalt bor vi på fritidsgården. I år renoverar de tyvärr fritidsgården och det gör att vi inte har något bra övernattningsalternativ. Därför blir det i år inget PAN-läger utan vi återkommer nästa år.

Lagen till budkaveln återkommer vi till, men UK kommer att ta kontakt i god tid.

Aktuella klasser är HD/12, HD/14 och HD/16. Man får mixa med killar och tjejer i laget. Lag med tjejer startar 5min/tjej före "rena" kill-lag.

Söndagens tävling anmäler ni er själva till som vanligt. Anmälan skall vara inne senast 18/2.

Efter PAN brukar vi ta det lite lugnt, helgen 15-16 mars har dock Härlöv respektive Kalmar tävlingar för den som är sugen.

Lördagen **22 mars** är det sedan dags för Blekinge-premiären. **OK Orion** arrangerar och det är också första deltävlingen i **Blekinge-Cupen 2003**.

Söndagen 23 mars har vi själva tävling, Ronnebykaveln med TC vid Espedalsskolan. Då får vi alla hjälpa till istället för att springa. Patrik Karlsson är tävlingsledare och det behövs mycket folk. Alltifrån att hänga upp resultat till att hjälpa till vid start, kartutlämning, servering mm.

Sista helgen i mars, **29-30 mars** har **Skogsfalken** tävlingar. Där ingår söndagens tävling i **Blekinge-cupen**.

UNGDOMSKOMMITTÉN

Under 2003 gäller följande ansvarsfördelning i ungdomskommittén:

Sammanställande:	Anna Ericsson
Rokbladet:	Thomas Johannesson
UK:	Agneta Petersson
Knattegruppen:	Thomas Johannesson
Nybjörjare:	Anna Ericsson
Mellangruppen	Stefan Näsman
Äldre:	Ann-Christine Nero
U-serien:	Agneta Petersson
Skolkontakter:	Lennart Smedenmark
Lägeransvarig:	Stefan Näsman

VANDRINGSPRISET "STÖTEN"

Den orienterare, tjej eller kille, oavsett ålder, som under året varit i stöten ett flertal tävlingar genom vinst eller satt in en stöt på en budkavlesträcka får en inteckning i priset som är en Mortel med stöt.

Det fordras 3 inteckningar för att erhålla Morteln för alltid.

2002 fick Johan Håkansson en inteckning i priset.

Motivering till att Johan fick 1:a inteckningen i Vandringspriset är:

Segrarna vid OK Dackes 2-dagars 29-30/6 2002, lördagen Kortdistans och söndagen Klassisk distans.

Även seger vid det första DM i kortdistans bidrog.

Det fanns andra kandidater:

- Lukas Petersson då han på 3.sträckan på Tjoget förde upp Ronnby OK:s 1:a lag till täten.
- Therese Gustavsson seger vid Stigmännens tävling i klassen D20Elit med 3min.
- Lina Nero 3:a vid Lång-SM.
- Oskar Håkansson: seger vid OK Pans vartävling.
- Christian Håkansson: Seger vid Lång DM.

Ensam jury är undertecknad som tillverkat och skänkt priset.

Stig Karlsson

PAN-HELGEN

Eftersom fritidsgården i Åhus håller på att renoveras kan vi inte bo där i år. Det innebär att det inte blir någon gemensam övernattnng i ungdomskommitténs regi. De som vill ha övernattnng ordnar själva logi, enskilt eller tillsammans. Vi återkommer med fritidsgården och KM i biljard mm 2004.

KARLSNÄSSERVERINGEN VÅREN 2003

Nu är det dags för bemanningen på Karlsnäs igen. Ni får gärna ändra och byta dagar som förut, med någon annan. Skriv ner det på listan på Karlsnäs eller ring till Britt-Marie 0457-13158, 0457-460 16 Karlsnäs.

Säg till **i början av veckan** att ni kommer till helgen. Vid förhinder försök att själv skaffa ersättare.

Januari 2003

Söndag 5/1	Ann Christine Nero	0457-247 52
Söndag 12/1	Gisela Håkansson	0457-145 82
Söndag 19/1	Barbro Cassing	0457-219 80
Söndag 26/1	Barbro Cassing	0457-219 80

Februari

Söndag 2/2	Iréne Lindström	0457-152 90
Söndag 9/2	Fam Lögdberg	0457-351 05
Söndag 16/2	Britt Marie Gustafsson	0455-491 66
Söndag 23/2	Oskar och Chrille Håkansson	0457-145 82 0457-104 85

Mars

Söndag 2/3	Ingrid Nilsson	0457-811 57
Söndag 9/3	Maria Passby	0457-107 15
Söndag 16/3	Kerstin Holmberg	0457-165 81
Söndag 23/3	Janne Schill	0457-206 24
Söndag 30/3	Aspvalls	0457-79 695

April

Söndag 6/4	Bennie Torstensson	0457-171 60
Söndag 13/4	Barbro Engkvist	0455-494 12
Söndag 20/4	Fam Sager	0457-314 49
Söndag 27/4	Kristina Rubér	0457-811 88

Maj

Söndag 4/5	Stefan Näsman	0457-124 29
Söndag 11/5	Lars Martinsson, Stefan Jönsson	0457-155 80 0457-250 67
Söndag 18/5	Lena Henriksson	0457-102 95
Söndag 25/5	Jörgen Nilsson	0457-806 96

Juni

Måndag 1/6	Vakant	
------------	--------	--

GUBBLAG TILL 10-MILA!?

Det började som ett skämtsamt förslag till veckans lag på ROK:s medlemssida. Efter diverse hejarop från andra gubbmagade jämlingar samt spydiga kommentarer från mer anorektiska figurer, har vi så smått bestämt oss för att göra en seriös satsning.

Varför då kan man undra? Inte ens vi själva hyser förhoppning att klara oss undan omstart. Skall verkligen de andra lagen behöva vänta flera timmar på att få åka hem?

Nja. För det första behöver många av oss ett mål att träna mot. Ingen av oss kommer att må illa av lite extra motion. För det andra har det märkts ett väsentligt ökat deltagande på de gemensamma träningarna i klubben efter det att "tjötet" börjat. Vi ser det här som ett sätt att stärka sammanhållningen i klubben. Dessutom blir vi en bra supporterskara för representationslagen på 10-mila.

Hittills har följande figurer visat intresse:

Adolfsson, Kent
 Engkvist, Per
 Forsman, Håkan
 Giselsson, Sven
 Gustavsson, Björn
 Jönsson, Stefan
 Lavén, Daniel
 Nero, Kjell
 Nilsson, Jörgen
 Olofsson, Jan
 Sager, Lars
 Smedenmark, Lennart
 Svensson, Per

Om vi skall anmäla ett lag, måste vi ha 13-15 klart intresserade. Det är mao ett gränsfall än så länge. Intresseanmälan till Jörgen Nilsson tel 80696 (ynglingar under 35 år göre sig ej besvär). För att ytterligare stimulera intresset har Johan Håkansson utlovat smörgåstårter och bira om vi klarar av att fullfölja. Budet är antaget och kontrat med att vi skall klara av ett åldershandikapp på 1 minut per år vi äldre än 1:a-laget och 30 sek per år vi är äldre än 2:a-laget.

Pan-mixen första helgen i mars kan vara en bra gubba/gumma-samling, där vi kan fin-slipa detaljer. Där är handikappen av sådan natur att det kanske lönar sig med 3 gum-mor i förstalaget? Det finns 3 åldersgrupperingar för de äldre, så jag ser fram mot ett stort antal lag. **Pga sportlov måste jag ha intresseanmälan till Pan-mixen senast onsdagen den 12 februari på tel 80696.**

Jörgen Nilsson

RONNEBYKAVLEN 23/3 2003

Förberedelserna inför vårens Ronnebykavle är i full gång. Huvudfunktionärer är utsedda och arbete pågår med att tillsätta övriga poster.

Söndagen 16/2 klockan 13:30 träffas alla funktionärer på Karlsnäs för en genomgång och information om tävlingen. När det gäller själva upplägget så jobbar vi vidare med förra årets organisation, där vi renodlade de olika delmomenten i större block.

Namn i kursiv stil är inte tillfrågade ännu.

Patrik Karlsson

Organisation

Grupp

1. Tävlingsledningsgrupp
2. Banläggningsgrupp
3. Sekretariatsgrupp
4. Start/växelgrupp
5. TC-Grupp
6. Servicegrupp
7. Speaker-samband
8. Press-priser-värdskap

Samman kallande

- Tävlingsledare
Banläggare
Adm chef
Startchef
TC-chef
Serviceansvarig
Speaker
Värd

1. Tävlingsledningsgrupp

Tävlingsledare	Patrik Karlsson	0454-322949
Tävlingskontrollant	Rune Bengtsson	0457-80404
Banläggare 1	Ronnie Persson	0457-12119
Banläggare 2	Göran Folkesson	0457-17166
Sekretariatschef	Lennart Smedenmark	0457-451326
Start/växelchef	Per Engkvist	0455-49412
TC-chef	Lars Martinsson	0457-15580
Speaker	Johan Håkansson	0457-26932

2. Banläggningsgrupp

Ronnie Persson	Banläggare	0457-12119
Göran Folkesson	Banläggare	0457-17166
Rune Bengtsson	Bankontrollant	0457-80404
Ann-Christine Nero	Kontrollutsättare ansv.	0457-24752
Håkan Forsman	Kontrollutsättare	
Daniels Sols	Kontrollutsättare	0457-10503
Sarah Olofsson	Kontrollutsättare	0457-66324
Torgny Lindström	Kontrollutsättare	0457-66324
<i>Ted Gustavsson</i>	Kontrollutsättare	
<i>Fredrik Thurén</i>	Kontrollutsättare	
Oskar Håkansson	Kontrollutsättare	0457-14582
<i>Lennart Erlandsson</i>	Mark/vilt	0457-31411
Leo Gustavsson	Kontrollbevakning	0457-66938
B-Å Nilsson	Kontrollbevakning	
Lars Thörngren	Kontrollbevakning	0457-21949
Lennart Mauritsson	Kontrollbevakning	0455-336069

3. Sekretariatsgrupp

Lennart Smedenmark		0457-451326
Ingemar Eriksson		0457-66968
Daniel Smedenmark		0457-451326
Per Holmberg		0457-16581
Gustav Näsman		0457-12980
<i>Tomas Johannesson</i>		0457-26652
<i>Bengt Aspvall</i>		0457-79695
Torgny Lindström		0457-66324
Sarah Olofsson		0457-66324
Stefan Näsman		
Gustav Pettersson	Öppna banor	0457-31337
Lukas Pettersson	Öppna banor	0457-31337
Jon Engkvist	Målansvarig/Måldomare	0457-13998
Magnus Graad		0457-12999

4. Start/växelgrupp

Per Engkvist		0455-49412
Lennart Lilja		0455-91311
Inger Lilja		0455-91311
Anders Engkvist		0455-19717
Jörgen Eklund		0457-21706
Siv Bystedt		0457-21706
A-C Nero		
Håkan Forsman		
<i>Cristina Båth</i>		0457-31212
<i>Tomas Andersson</i>		0457-13416
<i>Lena Henriksson</i>		045710295
Agnetta Pettersson	Öppna banor	0457-31337
Carina Debourg	Öppna banor	0455-49852
Susanne Debourg	Öppna banor	0455-49852

5. TC-grupp

Lars Martinsson	TC-chef	0457-15580
<i>Stefan Jönsson</i>		0457-25067
Daniel Sols		0457-10503
Yngve Debourg	Parkeringsansvarig/TC	0455-49852
Erik Heinemark	Parkering/TC	0457-27000
Magnus Saager	Parkering/TC	0457-31449
<i>Kjell Holmberg</i>	Parkering/TC	0457-16581
<i>Bertil Magnusson</i>	Parkering	0457-17997
<i>Kjell Månsson</i>	Sanitet	0457-27320
Sven Svensson	Sanitet	0457-16852

6. Servicegrupp

Maria Passby	Knatteknat	0457-10715
Malin Passby	Knatteknat	0457-10715
Anna Eriksson	Eventuell Barnpassning	0457-66939
Therese Lilja	Eventuell Barnpassning	0457-13998
Per Svensson	ROK-grillen	0457-16868
Lars Saager	ROK-grillen	0457-31449
<i>Pia Madsen</i>	Sjukvård	0457-81178
<i>B-M Gustavsson</i>	Sjukvård	0455-49166
<i>Kristina Rubér</i>	Servering	0457-81188
<i>Barbro Cassing</i>	Servering	045721980
<i>Lisbeth Svensson</i>	Servering	0457-16868
<i>Anneli Saager</i>	Servering/sjukvård	0457-31449
<i>Sofie Saager</i>	Servering/sjukvård	0457-31449
<i>Gisela Håkansson</i>	Servering/sjukvård	0457-14582
<i>Marie Madsen</i>	Servering	0457-81178

7. Samband/Speaker

Johan Håkansson	Huvudspeaker	0457-26932
Christian Håkansson	Speaker	0457-10485
Oskar Strindhagen	Speakertornet	0455-26645
Kent Adolfsson	Speakertornet	0457-66481
Stig Karlsson	Radio/förvarning	0457-15969
Sven Giselsson	Radio/förvarning	0457-27783
Daniel Lavén	Radio/förvarning	0457-461030
<i>Urban Båth</i>	Radio/förvarning	0457-460126
<i>Kjell Nero</i>	Radio/förvarning	0457-461009
<i>Peter Henriksson</i>	Radio/förvarning	0457-27219

8. Press/Priser/Info

Christer Svensson	Presschef	0455-61359
Patrik Karlsson	Priser	0454-322949
Barbro Engkvist	Värd/Klubbrepresentant	0455-49412
Björn Gustavsson	Värd/Klubbrepresentant	0455-49166

Kranskulla: ?

Kranskalle: ?

FEBRUARI

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01			
02	Hemlängtansträning från Klåvben, samling Karlsnäs 10:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Alstermoloppet skidor Alstermo	Jon E Tommy	
03	Styrketräning, gym 1800 Löpträning Ungdomar, Sporthallen kl 18:00 Projektmöte Karlsnäscommiten kl 18 Sjuhalla	Ankan & Stefan N	
04	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Teres G	
05	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
06	Natt-cup Karlsnäs 1800 Sammanträde träningskommittén 2000	Per E	
07			
08	DM skidor 15 km Karlsnäs kl 10	Tommy	
09	Hemlängtansträning från Hermansmåla, samling Karlsnäs 10:00 Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 DM skid-OL, Karlsnäs Lövhultsloppet skidor Nässjö	Ingemar Tommy	
10	Ungdomsträning, Skogsvandrarnas lokal 18:00 Styrketräning, gym 1800	Anna & Ankan	
11	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Teres G	
12	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
13	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00 Elljusloppet skidor Karlsnäs 18:15 Karlsnäscommitémöte kl 19	Kjell M Tommy Lars M	
14			
15	Träningsläger i Spanien		
16	Träningsläger i Spanien Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300		
17	Löpträning Ungdomar, Sporthallen kl 18:00 Styrketräning, gym 18:00 Träningsläger i Spanien	Ankan & Stefan N	
18	Barnens Vasalopp Karlsnäs 10:00 Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910 Träningsläger i Spanien	Anders M Enskilt/Agneta o Marie	
19	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Träningsläger i Spanien	Gunnar K	
20	Löpträning med lampa Karlsnäs 18:00 Träningsläger i Spanien		
21	Träningsläger i Spanien		
22	Träningsläger i Spanien		
23	Hemlängtansträning från Lockansmåla, samling Karlsnäs 10:00 Njudungsloppet, skidor tillika DM 50 km Vetlanda Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300	Chrille H Tommy	
24	Ungdomsträning, Skogsvandrarnas lokal 18:00 Styrketräning, gym 1800	Anna & Ankan	
25	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
26	Veteranträning Karlsnäs 12:00 Styrelsesammanträde Karlsnäs 18:00	Gunnar K	
27	Löpträning med lampa Karlsnäs 1800	Kjell N	
28	Pan-natten		17:30

Detta är en exakt kopia av hur webbkalendern såg ut den 4/2. För att ta del av senaste versionen av kalendern, besök <http://www.rok.nu/klubbinfo/kalender.php>

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Pan-mixen		07:30
02	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Pan-sprinten		07:30
03	Styrketräning, gym 18:00		
04	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
05	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
06	Intervallträning Karlsnäs 18:00 Träningskommittémöte 19:45	Jon E	
07			
08	Träningshelg Prolog lång-KM		
09	Träningshelg Lång-KM Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300		
10	Ungdomsträning, Skogsvandrarnas lokal 18.00 Styrketräning, gym 18:00	Anna & Ankan	
11	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
12	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
13	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Togge	
14			
15	Härlövs IF, klassisk		08:00
16	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Kalmar OK, klassisk Härlövs IF, klassisk		07:45 08:00
17	Styrketräning, gym 18:00		
18	Backträning/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
19	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
20	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Gurra	
21			
22	OK Orion, klassisk		08:15
23	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 Ronnebykavlen		
24	Styrketräning, gym 18:00		
25	Löptest/gympa Fredriksbergsskolan 1800/1910	Johan/Agneta o Marie	
26	Veteranträning Karlsnäs 12:00	Gunnar K	
27	Intervallträning Karlsnäs 18:00	Oskar H	
28			
29	OK Skogsfalken, klassisk Spring cup, klassisk		08:15
30	Tips- & bingopromenad Karlsnäs 1000-1300 OK Skogsfalken, klassisk Spring cup, kavle		08:15
31	Ungdomsträning Bäckhästen 18.00 Handledarna samlas 17.45 Styrketräning, gym 18:00	Anna & Ankan	

MARS

KASSÖREN TALAR

Mitt namn är Stefan Näsman och jag har fått ert förtroende på årsmötet den 26:e januari att vara kassör i Ronneby OK.

En del känner mig, men jag tror också att det är många medlemmar som inte vet vem jag är. Hur som helst så är jag en skånepåg från Dalby, strax utanför Lund, på 31 år som bott i Ronneby sedan 1991. Orienteringskarriären började i Lunds OK när jag var 11 år. Orienteringen höll jag på med tills jag började gymnasiet då jag av någon outgrundlig anledning la av, eller som jag själv säger, tog en *time out*.

Till Ronneby kom jag som många andra för att plugga på högskolan. Efter studierna började jag jobba som systemutvecklare 1995 och det håller jag fortfarande på med.

Hur kom det då sig att jag hittade till Karlsnäs och Ronneby OK? Ja, nån nytta skall man väl ha av sina arbetskamrater. Hösten 2000 började Jon Engkvist på företaget där jag jobbade och det blev lite OL-snack eftersom det fanns en gammal PAN-löpare i företaget också. Under våren 2001 tränade jag intensivt Ju-jutsu eftersom planen var att gradera till svart bälte i maj och Jon tyckte det var onödigt att jag löptränade själv, "Det är väl bättre du hänger med oss på hemlängdsträning på söndagar". Efter den 13 år långa *time outen* var jag åter tillbaka i orienteringen.

Som jag tidigare sa håller jag på med Ju-jutsu, där jag har varit kassör sedan 1996 och

även licensierad instruktör för både barn och vuxna. Jag har även suttit i styrelsen för Blekinge Studentkår där jag hade huvudansvaret för verksamheten i Ronneby.

Finns det tid över så bygger jag modellbåtar, just nu är det en Blekingeska som gäller.

Hur gick det, klarade jag graderingen? Ja det är väl klart.

När jag ändå har din uppmärksamhet så kan slå ett slag för en kassörs ständiga aktuella ämne, nämligen medlemsavgiften.

Vi arbetar just nu med utskicket av medlemsavgiften. För er som hellre vill förekomma än före förekommas så kan ni redan nu betala in medlemsavgiften.

Årsmötet fastställde medlemsavgiften för 2003 till:

- Aktiv vuxen > 20 år	200 kr
- Ungdom tom 20 år	100 kr
- Stödmedlem	150 kr
- Familj	500 kr

Beloppet betalas in på postgiro 24 41 86 – 3 och glöm inte att skriva för vem betalningen gäller.

Vidare vill jag be alla gå in på webben och kontrollera att det står rätt uppgifter i matrikeln.

*Med vänlig hälsning
Stefan*

Vill ni kontakta mig så gör gärna det stefan@nasman.net, 0457 – 124 29



EKONOMI

Ekonomi, ett kärt ämne som får många att vända på klacken. I år räknar vi dock med att ekonomi skall var ett positivt ord i Ronneby OK. Som framgick av den budget vi la fram på årsmötet så räknar vi i år med ett visst överskott. Litet men ändock.

De aktiviteter som vi avser att genomföra under året är ungefär desamma som tidigare år, bortsett från att vi i år dessutom genomför ett delvis subventionerat träningsläger i Spanien v 08.

Att budgeten skall gå ihop är dock allas gemensamma ansvar, vi har inräknat skogsplantering i maj, boka redan in detta. BingoLottoförsäljningen på stan fortsätter vi med under våren, till hösten hoppas vi hitta nya former för försäljningen. Vi har dock inte råd att tappa mer försäljning nu, då kan det bli kärt. Yngve DeBourg kommer att tillsammans med Sven-Åke vara ansvarig för försäljningen.

Sponsorer har vi en del in-tecknade under året, men nya är välkomna. Som Tommy Olausson sa på årsmötet: "Sponsring är hela klubbens ansvar, har man bara öron och ögon öppna så kommer tillfällena".

Karlнас räknar vi med ska gå med vinst i år, betänk dock att vi inte har kvar Pastor. Kostnaden slipper vi då, men arbetet måste utföras. Alla får vara beredda på att hjälpa till med gräsklippning, städning mm. "Värdfamiljer" kan bli aktuellt.

På sikt hoppas vi att Karlнасprojektet ska generera inkomster till oss, men tills vidare måste vi klara oss med det vi har.

Om alla jobbar på och helst säljer ett par extra Bingolotter i veckan (vi får ca 17 kr per lott) eller hittar andra inkomster så kommer det här att bli ett bra år.

Tommy sa också på årsmötet att vi har på tok för låg medlemsavgift. Vill dock inte hålla med, vi får ju jobba en del också. Ett alternativ i framtiden är dock att vi höjer avgifterna för att kompensera inkomstbortfall, risken är bara att vi förlorar medlemmar.

Hur vill Du ha det? Under 2003 har vi chansen att visa vad vi vill.

Mot nya segrar med Ronneby OK!

Lennart

KOLLA DINA UPPGIFTER

Nu är det ett nytt år och då är det dags att kolla upp dina angivna uppgifter på hemsidan. För att hålla hemsidan aktuell så vore det bra om du kan:

- Kolla att din e-postadress är rätt i e-postlistan. Om en adress inte används skall den tas bort!
- Uppdatera din information i matrikeln om den har ändrats.

- Kolla att dina anhörigas + andras adresser också stämmer.
- Se även om ditt gamla telefonnr eller adress kan vara angiven någonstans på hemsidan.

Du kan själv uppdatera din information i matrikeln på medlemssidan om du har lösenord e t c. För att ändra andras uppgifter får du meddela undertecknad.

Gustav Näsman

SKIDOR OCH FRIIDROTT

Under en mycket kall period 6 dec till 12 jan hade vi möjlighet till skidträning i Karlssnäspåren.

Snötillgången räckte dock ej till för att utföra våra planerade DM-tävlingar den 11 jan trots 18 graders kyla denna dag. Nu vidtog en mild period fram till den 27 jan varför planerade tävlingar har fått skjutas framåt med samma ordningsföljd som planerat.

Vasaloppsveckan

Nu närmar sig Vasaloppsveckan med stormsteg. Anmälningstiden för samtliga aktiviteter har gått ut. Direktanmälan kan dock göras vid nummerlappsutdelningen senast kl 18:00 dagen före aktuellt lopp. Tjejvasan och Vasaloppet är dock fulltecknat. Ev kan platser övertagas från åkare som backat ur.

Upplysningar: Tommy Hammar tel 0457-451 325.

Anmälda till Vasaloppsveckan

Vasaloppet: Stefan Karlsson, Gunnar Elm, Stefan Ulmestål, Håkan Losbrant, Pierre Ruber

Öppet spår: Stellan Sund, Bennie Torstensson, Tommy Hammar

Kortvasan: AnderS Månsson.

Träningsstider

Tisdagar: Fredriksbergskolan
Kl 18:00 Löpträning
Kl 19:00 Gymnastik

Torsdagar: Karlsnäs kl 18:00
Skidåkning/löpning
Vid barmark skidgång

Söndagar: Karlsnäs kl 9:45
Samling kl 9:30
Skidåkning/löpning
Vid barmark rullskidor

Friidrott

Friidrottssäsongen 2002 avslutades med Sylvesterloppet i Olofström. Här deltog Ulf Söderstam i klass M 40 där han uppnådde en fin andraplats på de 10,5 kilometrarna med tiden 43.45.

Annons

Skid- och friidrottskommitten har möte på Karlsnäs torsdag 6 februari kl 19:30.



Aktuella tävlingar

Vi presenterar här ett antal tävlingar som vi prioriterar under år 2003.

Marsloppet	IF DD		mars
DM, VDM JDM och UDM			
SM. VSM terräng	Hälle IF, Uddevalla		3-4 maj
VSM arena löpning	Eksjö		8-10 aug
VSM maraton	Ryssbergets IK		6 sept
Ryssbergsloppet		långfredagen	18 april
Växjöloppet		torsdag	1 maj
Göteborgsvarvet		lördag	10 maj
Alvestaloppet			
Våruset	Växjö		maj
Stockholms maraton		lördag	juni
Broloppet	Öresundsbron		juni
Kristianopel Runt DM, VDM maraton		prel lörd	5 juli
Viktorialoppet	Borgholm	månd	14 juli
Östersjöloppet	Karlshamn	lörd	19 juli
Kalmar Marknadslopp		fred	18 juli
Gränumsloppet		sönd	3 aug
Tjejmilen	Stockholm	sönd	24 aug
Väckelsångsloppet		sönd	24 aug
Järnvägsloppet			sept
Hässleholmsloppet			sept
Septemberloppet	Bromölla		sept
Salsjöloppet		lörd	20 sept
Lidingöloppet		lörd	4 okt
Brunnsjoggen		sönd	5 okt
Silpingelloppet		sönd	2 nov
Skinkloppet	Grännum	sönd	7 dec
Sylvesterloppet	Olofström	onsd	31 dec

Stafetter

Karlskrona runt



i Ronneby - din bästa affär

FÖRSÄKRINGSFRÅGOR

Alla idrottsföreningar så även Ronneby OK, är anslutna till RF:s GRUNDFÖRSÄKRING.

Försäkringen omfattar de försäkrades *idrottsliga verksamhet, som utgör ett direkt led i det ideella arbetet*. Försäkringen indelas i *ansvarsförsäkring och olycksfallsförsäkring*.

FÖRSÄKRADE

Försäkrade är förtroendevalda, ledare, funktionärer, tränare, domare och anställda i förening.

Samt medlemmar eller andra som utför uppdrag för föreningens räkning.

EJ FÖRSÄKRADE

Försäkringen gäller inte för aktiva idrottsutövare som i denna egenskap deltar i tävling, träning, träningsläger eller liknande och i sådant fall inte heller under resorna till eller från, eller under vistelsen på verksamhetssorten.

Därför har Ronneby OK tecknat en tilläggsförsäkring "Grupp-försäkring Idrott" nr K63600-1131, som omfattar de aktiva och för de ovan redovisade områdena.

NÄR GÄLLER FÖRSÄKRINGEN?

Försäkringen gäller vid följande tillfällen och för följande grupper av försäkrade(undantagna aktiva idrottsutövare).

- Under utförande av uppdrag för föreningens räkning av förtroendevalda, ledare, funktionärer, medlemmar och andra personer.
- Under medverkan vid tävling eller träning. Såsom tävlingsfunktionär och tränare när de i dessa egenskaper medverkar vid tävling eller träning.

- Under tid som kurs eller läger pågår. Kan vara medlem eller annan person när de av föreningen är utsedda som kurs eller lägerdeltagare.
- Försäkringen gäller också under direkt färd till och från aktivitet som angivits ovan.
- Sker nämnda aktiviteter på annan ort (även utomlands) än den försäkrades hemort, gäller försäkringen också under vistelsen på den aktuella orten.

ÅTGÄRDER FÖR ERSÄTTNING VID OLYCKSFALL

- Anlita legitimerad läkare utan dröjsmål när försäkringsfall inträffat!
- Spara på kvitton vid ekonomiska utlägg.

SKADEANMÄLAN

- Anmäl olycksfallsskada/sjukdom så fort som möjligt till Folksam genom att använda Folksams blankett "Anmälan om Idrottskada", som finns i **försäkringspärmen på Karlsnäs**.
OBS: Anmälan skall skrivas under av mig eller ordf. i föreningen.
- Tänk på att det kan vara bra att ha ett olycksfall anmält, som senare kan ställa till bekymmer!

VID BEGÄRAN OM ERSÄTTNING.

Om anmälan avser ersättning för läkekostnader, lämnas styrkta uppgifter på de kostnader som återstår sedan ersättning från allmän försäkringskassa erhållits. Dessa kvitton insändes när behandlingen avslutats. Så gäller även för resekostnader utöver ersättning från allmän försäkringskassa. Skadade kläder, glasögon m m kräver verifikationer och bevis.

Anmälan och övriga handlingar sändes till Folksam, Idrottsenheten, 106 60 STOCKHOLM.

OBS: Var noga med originalkvitton då försäkringsbolaget endast accepterar dessa!

ANSVARSFÖRSÄKRINGEN

Försäkringen gäller också ansvar för fastighet där verksamhet bedrivs. Men här har kommunen fastigheterna försäkrade genom sin försorg, då grundförsäkringen endast omfattar 10 basbelopp. När det gäller ansvarsförsäkring åtar sig Folksam att:

- Utreda om skadeståndsskyldighet föreligger
- Förhandla med den som kräver skadestånd
- Föra den försäkrades talan vid rättegång eller skiljemannaförfarande
- Betala det skadestånd som den försäkrade är skyldig att utge.

FÖRSÄKRING VID ALLMÄNNA ARRANGEMANG

Ronneby OK har därutöver en arrangemangsförsäkring på 10 ej tidsangivna arrangemang

per år. Det kan gälla vid sådana tillfällen som när en dam halkade på trappan till hu-

vudbyggnaden vid tipspromenad och fick ersättning. Man kan säga att det är en försäkring för allmänheten som deltar i våra klubbarrangemang.

SJÄLVRISK

Varierar mellan 7-20% av basbeloppet. (Ett basbelopp 38 600:-, från 1/1 2003)

ERSÄTTNING

Sker i regel för nödvändiga kostnader. Vid medicinsk invaliditet 100.000 kr.

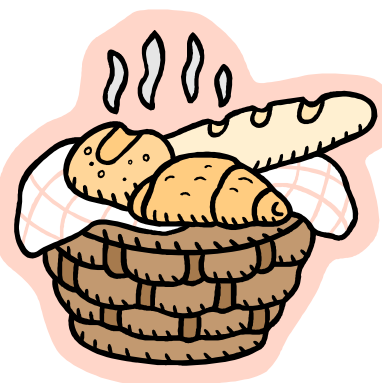
Vid ekonomisk invaliditet 200.000 kr. Rehabilitering högst 2 basbelopp och dödsfall 25.000 kr.

TÄNK PÅ

Att idrottsskador inte har någon högre prioritet hos läkare. Om Du som aktiv blir skadad bör Du ta kontakt med någon som är inriktad på idrottsskador, där Du kan få en snabbare hjälp att komma igång.

Göran Folkesson

BAKNING PÅ KARLSNÄS



Onsdagen den 12 februari kl 18 samlas vi i köket på Karlsnäs och bakar frallor, bullar, sockerkakor m m.

Anmälan senast söndagen den 9 februari till Carina DeBourg, tel 0455-498 52, 0708-331 977.

VÄLKOMNA!
BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER

BINGOLOTTOFÖRSÄLJNING "PÅ STAN"

Nu är det dags för våromgångens torgförsäljning. Efter en seg höst med lågt köpintresse hoppas vi nu på en islossning i vår. Förändringar är på gång inom Bingo-Lotto, bl a ska antalet vinster öka. Hoppas det vänder trenden och ökar köpintresset.

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

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

LYCKA TILL!

Lennart



Februari

- 1/2 **Fam Pettersson**
- 8/2 **Jörgen**, Olof, Jon, Marie M
- 15/2 **Kjell M**, Sven G, Patrik K
- 22/2 **Ankan**, Håkan, Lena H

Mars

- 1/3 **Peter H**, Kent A, Anders E
- 8/3 **Maria P**, Malin P, fam Aspvall
- 15/3 **Björn G**, Magnus Graad, Ingrid N
- 22/3 **Fam Lögdberg**
- 29/3 **Skid/Friidrott**, Sven-Åke

April

- 5/4 **Stefan J**, Mogge, Stig K, Alexander K
- 12/4 **Lars M**, Gustav N, Ubbe, Erik H
- 19/4 **Skid/Friidrott**, Sven-Åke
- 26/4 **Rune B**, Barbro C, Lennart M, Lennart E, Per S

Maj

- 3/5 **Crille**, Johan, Oskar H
- 10/5 **Jon E**, Per E, Barbro E
- 17/5 **Ted G**, Teres G, Pär S, Oskar S
- 24/5 **Tompa**, Daniel Sols, Göran F
- 31/5 **Kjell N**, Stefan N, Ronnie P

Juni

- 7/6 **U-kom**, Anna



ROK- BLADET



E-post: rokbladet@swipnet.se

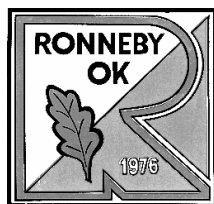
Manusstopp: I regel sista torsdagen i varje månad. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 27 februari**. Var god respektera detta datum!

Material: Material som önskas insatt i ROK-bladet mailas till ovanstående adress eller skickas till:

Per Holmberg, Älgbacken 5c, 372 34 Ronneby

Om du har tillgång till en dator och skickar med snigelpost vill vi mer än gärna ha det på diskett. Mindre saker går dock bra att lämna handskrivet om du textar tydligt.

Tryck: Psilanders Grafiska, Karlskrona



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

Adress: Ronneby OK
Skärvögölsvägen 2
372 92 Kallinge

Postgiro: 24 41 86 - 3

Bankgiro: 274 - 6964

Bankkontonummer: 7358 21 39026

Organisationsnr: 835600-2173

Föreningsnummer: 3390

Klubbkod Vasaloppet: 11140

Bingolottsnummer: 129-084

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

Medlemsavgifter 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

Månadens Ros



Månadens ros går till **spexgruppen**: Ann-Christine, Peter, Håkan, Oskar, Chrille, Torgny och Stefan.
För att citera Barbro Engkvist: "Välkomna tillbaka nästa år, vi skall göra allt för att behålla er så att ni inte blir värvade av Ronnebyrevyn."

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	0733-633279
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	Lindblomsvägen 87	372 33	Ronneby	0457-669 68	070-3290996
Skid & friidrott	Sven-Åke Lindström	Halladalsvägen 36	372 37	Ronneby	0457-152 90	
Karlsnäs	Lars Martinsson	Lindblomsvägen 8 C	372 32	Ronneby	0457-155 80	070-6206723
Ledaransvarig	Morgon 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	
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	
Utbildning/Försäkringsansvarig	Göran Folkesson	0457-171 66	0709-707690