

ROK - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Snö och spåret vid Karlsnäs!



Ledare

I skrivandets stund sitter vi fortfarande och väntar på det vita från ovan. Den frågan äger vi ju inte.

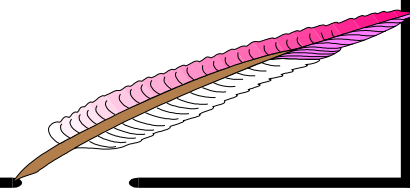
Mycken möda har lagts ner under året som snart är till ända med spåren och inte minst skyltningen så att alla skidande, löpande och gående hittar hem.

Skidförbundets representanter var här och inspekterade anläggningen och myntade:

"På dom här banorna kunde ni köra världscupstävlingar om vädrets makter vore med er." Slut citat.

När nu vintern har anlänt med snö och kyla står vi som vanligt rustade till tänderna med utrustning och banor. Så nu vill vi hälsa er välkomna vuxna och barn.

***Skidentusiasterna
genom Bernt Andersson***



Info om ROK-bladet 2009!

I februari på årsmötet väljs "redaktionen" för ROK-bladet 2009, men eftersom jag tillfrågats att vara ansvarig och accepterat har jag redan drivit igenom en förändring. ROK:s styrelse har utifrån ett förslag från mig beslutat att minska antalet nummer per år till sju, vilket jag tycker är mer lagom, men ändå bibehåller en bra kontinuitet.

Bladet kommer under 2009 att komma ut med 1,5 månads mellanrum, undantaget semestermånaden juli då uppehåll görs. För att tydliggöra detta finns redan ett schema över preliminära stoppdatum för hela 2009 (kan ändras om speciella anledningar uppkommer):

Nr 1	8 januari
Nr 2	26 februari
Nr 3	9 april
Nr 4	28 maj
Nr 5	13 augusti
Nr 6	24 september
Nr 7	12 november

I övrigt kommer mycket att vara sig likt, med samma fasta sektioner som innan. Fast i slutändan är det ju ni klubbmedlemmar som avgör vad tidningen kommer innehålla! Väl mött 2009.

Per "Redaktören" Holmberg

Stöten

Inför årsmötet söndagen den 8 februari 2009 kommer 2008 års inteckning i vandringspriset ”**Stöten**” att delas ut. Ytterligare en anledning att komma på årsmötet och applådera den blivande vinnaren.

En liten uppdatering om Vandringspriset ”**Stöten**” som instiftades 2002:

Regler för 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 få priset för alltid.

2002 fick Johan Håkansson sin första inteckning. 2003 hade jag två kandidater som jag inte kunde skilja åt, Johan Håkansson fick sin andra inteckning och Lina Nero sin första inteckning, de fick ha priset 6 månader var. 2004 fick Lukas Petersson sin första inteckning. 2005 fick Birgitta Olsson sin första inteckning. 2006 fick Christian Håkansson sin första inteckning. 2007 fick Björn Lannersjö sin första inteckning.

De nominerade för 2008 års inteckning av Vandringspriset ”STÖTEN” är:

- Henrik Johannesson* Totalseger på 5-dagars i Dalarna 2008 i klassen H10
Etappesegrar 1:a 2:a och 5:e dagen
2:a i Ungdomsserien i klassen H12
11:a segrar i H10 klassen
Var med i det segrande laget som vann Blåbärskavlen.
- Birgitta Olsson* Veteranvärldsmästare 2008 i Långdistans och Sprint i klassen D65.
Och 23 segrar i klassen D65 under 2008.
Totalseger i D65 på 5-dagars i Dalarna 2008 samt seger i alla etapperna.
- Veronika Aspvall* Totalseger på 5-dagars i Dalarna 2008 i klassen D18 Lång
5 segrar i klassen D18 under 2008
- Lucas Bökman* 3:a i Ungdomsserien 2008 i klassen H12
4:a i Blekinge Cupen i klassen H12
4 segrar i H12 klassen under 2008
Sprang sista sträckan i det segrande laget i Blåbärskavlen
- Fredrik Henriksson* 1:a i Ungdomsserien i Klassen H16

Ensam jury är Stig Karlsson som tillverkat och skänkt priset.

Stig Karlsson

Ungdomssidan

Måndagar

Vissa måndagar efter nyår kommer vi att anordna studiecirklar. Se nedan för mer info.

Tisdagar

Löpträning från Fredriksbergsskolan. Samling 18.00. För hela klubben. För 12 år och uppåt.

Torsdag

I december kommer nattcuperna för de lite större och duktigare dra igång.. Några torsdagar kommer det vara temakvällar på Karlsnäs. Håll koll på hemsidan där hela programmet finns och uppdateras kontinuerligt.

Fredagar

Innebandy för våra ungdomar på Snäckebackskolan kl 18.00.

Söndagar

Orienteringsträning/skidor på Karlsnäs kl 10.00.

Vissa söndagar kommer Vintercupen att genomföras. På första deltävlingen var det riktigt många ungdomar trots bistert väder.

På vintercupen sammanstrålar alla ungdomar (grön-gul) på Karlsnäs och springer orienteringsträning. Det kan dock vara så att vi åker till en annan plats i närheten. Är det för mycket snö åker vi skidor istället. Det finns dock inga handledare de här gångerna, men om ni vill kan ni "byta barn". Varje cup man är med på ger poäng och är man duktig kan man även tjäna lite bonuspoäng.

Vi träffas på Karlsnäs kl 10.00 följande söndagar: 18/1 och 8/2

Studiecirklar/lärgrupper

När detta skrivs är det snart dags för först studiecirkeln i orienteringsteknik. Eftersom det glädjande var så många som anmält sig har vi delat upp gänget i 5 grupper. Mer om detta vid första tillfället.

Vi träffas under fem tillfällen, 12 jan., 26 jan., 9 feb., 23 feb. och 9 mars

Platsen är Espedalsskolan och vi håller på mellan kl 18.00-19.15.

Frågor kan besvaras av Ann-Christine (Ankan) Nero, 24752, ann_christine57@hotmail.com

Thomas Johannesson

Säsongs OL-premiär i Åhus

27-28/2 1/3

I år kommer vi som vill ha möjlighet att övernatta på hårt underlag på Fritidsgården i Åhus.

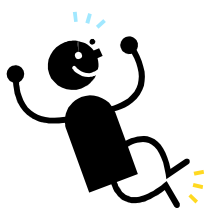
Vi bor på hårt underlag till en kostnad av 130 kr/person/natt.

På lördags kvällen brukar det otroligt spännande klubb mästerskapet i biljard gå av stapeln.

Möjlighet till tuffa pingis matcher att fördriva lördags kvällen med finns också!

Missa inte detta!

Anmälan på hemsidan eller Sussi 0702944675 senast 29/1 (för att se om intresse finns). Obs, denna anmälan gäller bara boende.



Här är två kanontillfällen att vara med på
för *alla* ungdomar, elitare, motionärer



Läger i Skogsfalkens stuga 30-31 januari

Avresa fredag 18.00 från Stadshuset.

19.00 Natt-OL bana (lampor lånar vi ut, och man kan springa par/grupp)

Efter duschen så bjuder Sussi och Lena som är lägrets "matfixare" på något spännande och gott sägs det?

Någon mera överraskning under kvällen kommer?



Lördag morgon 8.00 frukost och 9.30 är det dags för OL-träning igen.

Lunch 11.30 och 12.30 åker vi till Kreativum.

"Kreativumfixare" är Marie Fransson. Kanske det blir Film, 5-kamp eller någon ny "grej". Skriv gärna vad du önskar när du anmäler dig så har Marie lättare att se vad som är mest populärt.

Ta med dig: Luftmadrass och sovsäck, springkläder + kompass.

Ungdomar betalar 100kr för allt.

Vuxna betalar 50 kr i lägeravgift och 120 kr i inträde till Kreativum.

Anmäl dig till Ankan eller på Intresseanmälan på hemsidan.

CAMP Kivik 13-15 mars

Efter förra årets succé så kör vi träningsläger även i år i Kivik. Detalj info kommer i slutet av februari. Men i stort är det så här.

13/3 Fredag kväll Natt-OL Åhus.

14/3 Lördag 2 st OL-pass och pizza kväll . KM Guitar Hero.

15/3 Söndag 1 st OL-pass .



Då det är begränsat antal bäddar så är det först till kvarn som gäller, men ungdomar mellan 13-20 år har företräde. Anmälan på hemsidan, frågor Johan H 26932.



Banläggning steg 1

Har du lagt tävlingsbanor de senaste åren eller varit bankontrollant men saknar banläggarkort? Nu erbjuder Blekinge OF en förkortad banläggningskurs för dig.

NÄR: Lördagen den 31 januari 2009, klockan 09.00– 13.00 med avbrott för fika.

VAR : Karlsnäsgården, Ronneby

ANMÄLAN: Senast onsdagen den 28 januari 2009.
Anmälan med namn och klubb till Lena Sandgren Swartz.
Gärna via mejl.
Mejladress: lena.sandgrenswartz@karlskrona.se

DELTAGARAVGIFT: 50:-, faktureras föreningarna i efterhand. Kaffe/te och fralla ingår.

**KURSLEDARE/
SAMTALSLEDARE:** Rune Bengtsson BLOF och Thomas Henmyr OK Vilse 87

UTRUSTNING: Ta med exempel på banor mm samt banläggarboken.

UPPLYSNINGAR: Lena Sandgren Swartz, 0455-36 50 66, 0455-30 40 09

ARRANGÖR: Blekinge Orienteringsförbund.

Välkomna!



ORIENTERINGSSKYTTE **läger i Boden 15-18 juni**



Svenska Mångkampsförbundets traditionella ungdoms och rekryteringsläger är i år förlagt till Boden. För dig som är orienterare, ol-skytt eller skidskytt, tjej eller kille, mellan 15 och 25 och som vill prova på något nytt, här har du en fin möjlighet!

Vad är då orienteringsskytte? Det är som namnet säger orientering och skytte med gevär på samma sätt som i skidskytte (välkänt efter alla fina TV-sända tävlingar). Mer information Orienteringsskytte finner du på vår hemsida (www.rok.nu/ol-skytte) eller Svenska Mångkampsförbundets hemsida (www.biathlonorientering.se).

NÄR/VAR: 15-18 juni i Boden.

VAD: Orienterings- och skytteträning samt med aktiviteter som hör läger och sommaren till.

KOSTNAD: Mat, boende, transporter under lägret, ammunition mm betalas av Svenska Mångkampsförbundet. Vapen har du möjlighet att låna antingen av klubben eller på plats i Boden. För resan kan klubben söka bidrag genom Svenska Mångkampsförbundet (Idrottslyftet).

DELTAGARE: 15- maximalt 20 ungdomar 15-25 år som vill prova på eller förbättra sig i Orienteringsskytte.

INFORMATION: Ytterligare information får du genom Anna eller Ingemar Ericsson.

ANMÄLAN: "Först till kvarn" gäller dock skall anmälningsblankett vara inskickad till Svenska Mångkampsförbundet senast 25 maj.

Tag chansen att prova på vår spännande idrott. Försök få vara med på detta läger, lära känna sporten och träffa nya kamrater.

VÄLKOMMEN!

Januari

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
12	Studiecirklar ol-teknik Espedalsskolan 17.55	Ankan/Tompa	
13	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
14	Intervallträning i Sunnahallen 20:00	Håkan Fransson	19:10
15	Nattcup Rosenholm BTH 18:00 DM Parstafett skidor Orion		Stadshuset 17:30
16			
17	Spinning, Ron Sports Club 09:00 DM Sprint Karlsnäs	Jon	
18	Distans +Vintercup-ungdom Karlsnäs 10:00	Stefan J	
19			
20	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
21	Intervallträning i Sunnahallen 20:00	Håkan Fransson	19:10
22	Nattcup Risanäs Skolmuseum 18:00	Håkan Forsman	
23	Regionsläger jun-sen Andrarum		
24	Upptaktsträff/Träningsdag	Träningskom	
25	Distans-OL Karlsnäs 10:00 DM 30 km H och 10 km D	Per S	
26	Studiecirklar ol-teknik Espedalsskolan 17.55	Ankan/Tompa	
27	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
28	Intervallträning i Sunnahallen 20:00	Håkan Fransson	19:10
29	Nattcup Åby Orion 18:00		Stadshuset 17:15
30	Läger Skogsfalkens klubbstuga	U-kom	
31	Läger Skogsfalkens klubbstuga Spinning, Ron Sports Club 09:00 DM 15 km H, 5km D + UDM och JDM	U-kom Jon	

Mars

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
1	Pan-Våren Vasaloppet		
2			
3			
4			
5	Nattcup Bastasjö Vittus 18:00		Stadshuset 17:30
6			
7			
8			
9	Studiecirkel Ungdom		
10			
11			
12	Nattcup Fridlevstad Dacke 18:00		Stadshuset 17:15
13	Läger Kivik	Johan H	
14	Läger Kivik	Johan H	
15	Läger Kivik	Johan H	

Februari

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
1	Distans-OL Karlsnäs 10:00	Tomas J	
2			
3	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
4	Intervallträning i Sunnahallen 20:00	Håkan Fransson	19:10
5	Nattcup Dackestugan 18:00		Stadshuset 17:15
6			
7	Spinning, Ron Sports Club 09:00	Jon	
8	Distans (Vintercup-ungdom) Karlsnäs 10:00	Lennart S	
9	Studiecirkel Ungdom		
10	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
11	Intervallträning i Sunnahallen 20:00	Håkan Fransson	19:10
12	Nattcup Saxemara 18:00 Elljusloppet	Torgny Lindström	
13			
14	Spinning, Ron Sports Club 09:00	Jon	
15	Distans-OL Karlsnäs 10:00	Kjell M	
16			
17	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
18	Intervallträning i Sunnahallen 20:00	Håkan Fransson	19:10
19	Nattcup Persmåla BTH 18:00		Stadshuset 17:15
20			
21			
22	Distans-OL Karlsnäs 10:00	Jan O	
23	Studiecirkel Ungdom		
24	Löpträning Fredriksbergskolan 18:00 Cirkelträning 19:10	Oskar H	
25			
26	Nattcup Färskesjön Orion 18:00 Manusstopp ROK-bladet nr 2		Stadshuset 17:15
27	Pan natten		
28	Skånemixen		

Kalendern är tagen från rok.nu 2009-01-11.

Träningsdag

Lördagen den 24 januari

Program:

- 10:00 Samling Fornanäs-Tarkett
OL-träning
Dusch och ombyte i Ronneby Sport-hall
- 11:30 Lunch Restaurang Blekan
- 13:00 Samling Snäckebacksskolan, kortare genomgång inför OL-säsong 2009
- 14:00 Löpning Brunnskogen / Alt motionssim Simhallen
Dusch och ombyte i Ronneby Sport-hall

Anmälan sker på hemsidan (intresseanmälan)! Ange om du ska ha mat!

Välkomna!
Träningskommittén

Hjälp på Karlsnäs!

Nu när skidsäsongen är i gång på allvar behövs det extra bemanning på Karlsnäs. Det behövs fyra personer på söndagarna för att hantera servering, tips och skiduthyrningen och två till tre personer på lördagarna eftersom det då inte är något tips.

Så för er som vill göra en mycket uppskattad insats för våra gäster på Karlsnäs och samtidigt bidra till föreningens ekonomi uppmanar jag att fylla i listan på hemsidan eller kontakta mig, Ingemar Ericsson, så matar jag in er enligt era önskemål.

Uppmaning till gästboks- och forumanvändare!

Under de senaste åren har det hänt ett flertal gånger att e-post, gästboks- och foruminlägg både har sårat och provocerat andra medlemmar. Oftast utan att det var avsändarens mening. Ibland har det handlat om ironiska inlägg eller åsikter och kritik som inte tolkats av läsaren så som avsändaren avsett.

Ett önskemål är därför att alla som gör inlägg i gästboken eller i klubbens forum måste tänka sig för flera gånger och verkligen läsa igenom texten innan man trycker på skickaknappen. Vad har jag skrivit? Har jag verkligen formulerat mig så mottagarna förstår vad jag skrivit eller kan det missuppfattas? Det jag skrivit kanske sårar någon av läsarna utan att jag menar det? Är det kanske lämpligare att ringa till personen ifråga, istället för att göra ett inlägg?

Ofta saknas de nyanser i den skrivna texten som finns i det talade språket, det kan således vara svårt för mottagaren att tolka om inlägget är informativt, kritiskt, ironiskt eller bara på skämt. Tänkvärt är dessutom att kritik ofta blir mycket skarpare i text än vad som ursprungligen avsågs.

Min uppmaning till oss alla är att försöka att prata mer med varandra öga mot öga. Detta gör att missförstånd lättare kan redas ut direkt istället för att förstoras upp och få orimliga proportioner.

Ordförande Ingemar Ericsson

Välkomna till **Årsmötet 2009**

Söndagen 8 februari kl 16.00 på Karlsnäs.

Förslag från styrelsen:

1. Stadgeändringar
2. Sammanslagning av Ronneby OK och Skogsvandrarna till Ronneby OK
3. Uppdrag till styrelsen att arbeta fram en ny organisation

Inkomna motioner:

1. Anläggande av discgolfbana vid Karlsnäsgården – Göran Folkesson
2. Hyra ut del av Karlsnäsgården – Kjell Månsson

Verksamhets- förvaltnings- och revisorernas berättelse för 2008 samt verksamhetsplan och budget för 2009 kommer att finnas på Karlsnäs samt på föreningens hemsida senast den 1 februari. Där kommer även de fullständiga förslagen från styrelsen och inkomna motioner med styrelsens svar att finnas.

Efter årsmötet bjuder föreningen på kaffe och fralla.

Styrelsen

Kostnader att göra snö

Det kan ju vara intressant att veta vad en omgång konstsnö motsvarande de 1200 m vi nu har lagt kostar.

Vi har gjort en lite uppskattning och då blir det ca 10 000 kr för el till pumparna, 10 000 kr i hyra kompressor och 8000 kr i diesel. Nästan 30 000 för snötillverkningen, sen tillkommer ca 25 000 i kostnader för hjullastare och traktor för att få ut snön mm. Klubbmedlemmar har sedan lagt ca 300 timmar ideell tid.

Utöver detta lägger några få många timmar i veckan på att spåra och förbättra snötäcket.

Sen har vi en fast kostnad på 35 000 kr för elabonnemanget oavsett om vi gör snö eller inte.

Var rädda om spåren och har respekt för spåransvarigas anvisningar.

Ser ni att snötäcket börjar bli lite tunt så ta en skyffel och bättra på.

Snö finns vid pumphuset.

Lennart

Medlem i Ronneby OK

Medlemskap

I Ronneby OK finns två kategorier medlemmar, stödmedlemmar och ordinarie medlemmar.

Stödmedlemmar är de som vill stödja föreningen ekonomiskt men som inte aktivt deltar i någon verksamhet. De har tillgång till klubbens hemsida och får ROK-bladet hem i brevlådan. Ordinarie medlemmar kan även delta föreningens aktiviteter såsom spinning, innebandy, OL-träning, OL-tävling, lösa årskort skidor till subventionerat pris (fn 150 kr) mm.

Ordinarie medlemskap kan lösas som ungdom, familj eller vuxen.

Medlemsavgift 2009:

Vuxen	250 kr
Familj	600 kr
Ungdom	100 kr
Stöd	150 kr
Årskort skidor	150 kr (ej stödmedlem)

För att kunna registrera dig som medlem behöver vi ha namn, adress, telefonnummer och fullständigt personnummer (inkl sista 4 siffrorna)

Klubbarrangemang

Klubben arrangerar årligen ett antal tävlingar. Som medlem förväntas du hjälpa till vid dessa tillfällen då intäkterna går till vår verksamhet.

Klubbgård

Klubben har Karlsnäsgården som klubbgård. Där bedriver vi bland annat Tips- och Bingo-promenader och servering i samband med dem samt vintertid även service kring skidspåren. Som medlem förväntas du även hjälpa till vid dessa aktiviteter någon eller några gånger per år. Bemanningslista finns på vår hemsida, www.rok.nu.

Försäkringar

Klubben har en försäkring som gäller vid egna arrangemang samt ett tillägg som gäller medlemmar vid idrottsutövande.

Personuppgiftslagen, PuL

Som medlem i Ronneby OK samtycker du till att dina personuppgifter kommer att registreras och behandlas av föreningen.

Uppgifterna kommer att behandlas inom ramen för det ändamål som föreningen har.

Det innebär att lämnade uppgifter avseende namn, adress, telefonnummer, e-postadress, personnummer, idrott och i förekommande fall föreningsfunktionär kommer att registreras.

Du samtycker även till att namn mm publiceras på Internet i samband med anmälan/resultat mm vid olika tävlingar/arrangemang. Du har rätt att få ta del av de personuppgifter som vi registrerat om dig. Om de är felaktiga, ofullständiga eller irrelevanta har du rätt att begära att uppgifterna ska rättas eller raderas. Uppgifterna raderas när medlemskapet upphör.

Tävling och Träning, orientering

Träningsansvarig

Du kan som medlem bli ansvarig för att arrangera någon träning. I så fall blir du kontaktad av den som är sammanhållande för träningarna. Ditt jobb blir då att utifrån anvisad plats välja ut start och mål, kolla markägarekontakter, informera om träningens tid och plats genom hemsidans kalender. Sätta ut kontroller, genomföra träningen, plocka in kontrollerna.

Anmälan

Individuella tävlingar:

Anmälan till individuella tävlingar sker på "idrott online". Du hittar dit genom länk på hemsidan.

O-ringen:

Anmälan görs på www.oringen.se Du betalar själv in pengarna direkt till arrangörerna. Klubben är alltså inte mellanhand mellan dig som löpare och arrangören.

Stafetter:

Intresseanmälan lämnas till uttagningskommittén, UK, antingen via intresseanmälan på hemsidan eller direktkontakt. Hör av dig så fort du har bestämt dig så att UK slipper jaga svar.

Om du har frågor eller funderingar kring anmälan så kontakta Lennart Smedenmark 0457-451326. Han kan hjälpa dig med frågor kring anmälan och även fixa så att den bricka du normalt använder blir en grundinställning i klubben online (anmälningssystemet via Internet).

Anmälningssavgift

Stafetter

Betalas alltid av klubben.

Efteranmälningssavgift

Betalas alltid av medlemmen själv.

Ej start

Betalas alltid av medlemmen själv.

O-ringen

Betalas normalt alltid av medlemmen själv. (undantag avtalslöpare som fullföljer i elitklass)

Utlandstävlingar

Grundregeln är att man betalar dessa själv.

Ordinarie Anmälningssavgifter

Anmälningssavgifter för ungdomar upp t.o.m. 20 år bekostas av klubben.

För övriga medlemmar gäller att var och en betalar sina startavgifter, dock finns det ett högkostnadsskydd.

Högkostnadsskydd

Klubben har ett högkostnadsskydd för dig som tävlar mycket. Det gäller för individuella svenska tävlingar. Skyddet innebär att du aldrig behöver betala mer än 800:-/år hur många sådana tävlingar du än fullföljer. (Gäller ej O-ringen)

Fakturering

Klubben fakturerar dig för dina anmälningssavgifter 1-2 gånger per år.

Stämpelbrickor

Medlemmen bekostar själv sin bricka. I händelse att du behöver hyrbricka får du betala denna även vid ej start.

För skidor och friidrott gäller särskilda regler vad avser anmälan, avgifter mm.

Generellt gäller att ungdom har fria startavgifter, vuxna kan få viss del subventionerad.

Skidor - vinterns skidprogram

Lörd/sönd 10-11 jan	Kurs/utbildning (alt 3-4 jan)	Bl.SF / Karlsnäs
Torsd 15 jan	DM Parstafett	OK Orion
Lörd 17 jan	DM Sprint + sprint stafett	Ronneby OK
Sönd 25 jan	DM 30 km H och 10 km D Ungdomscup inklusive Kalle Anka och Folksam Cup	OK Vilse 87
Lörd 31 jan	DM 15 km H, 5 km D + UDM och JDM Ungdomscup inklusive Kalle Anka och Folksam Cup	Ronneby OK
Lörd 7 feb	DM 50 km H, 20 km D, JDM 20 km H JDM 10 km D	OK Dacke
Sönd 8 feb	Kalle Anka och Folksam Cup final Enl. Kalle Anka cup modell med 3 deltävl. Ungdomscup	OK Dacke
Tors 12 feb	Elljusloppet Ungdomscup inklusive Kalle Anka och Folksam cup	ROK / Karlsnäsgården
Lörd 14 feb	12-timmarslopp prel.	Karlsnäs, ROK
<i>Fred-sönd 13-15 feb</i>	<i>Kalle Anka Cup riksfinal</i>	<i>IK Hakarpspojarna</i>
Tisd 17 feb	Barnens Vasalopp på Karlsnäs	ROK
<i>Närliggande tävlingar:</i>	GM, K 24 jan Nybroloppet, K 25 jan? Lövhultsloppet, K 40 km 15 feb	Landerhov Nybro SKI Nässjö SKI

Zontävlingar, ungdom Småland:

Urshult 3/1 - K
Nybro SKI 10/1 - F
Alvesta SOK 1/2 - F

Friidrott

Sylvesterloppet 31/12

Resultat Motion Lång (kvartsmara)

19. Per Holmberg 47.07

Skid- & friidrottskommittén har nästa möte torsdagen den 5 februari kl 19:00 på Karlsnäsgården.

Rosen



Första rosen 2009 går till **Lars-Olof Månsson** och **Tommy Hammar** för deras gigantiska engagemang för planering och genomförande av snötilverknigen på Karlsnäs.

Vi är många som jobbar ett pass eller två men de här herrarna står till förfogande i stort sett alla dygnets 24 timmar.



ROK-bladet

E-post: red@rokbladet.se

Manusstopp: Alltid på en torsdag. Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **den 26 februari**. Var god respektera detta datum!



Material: Material som önskas insatt i ROK-bladet mejlas till ovanstående e-postadress. Handskrivet material tas emot om du ej har tillgång till dator och du textar tydligt.



Ronneby orienteringsklubb

Bankgiro:	274 - 6964	Föreningsnummer:	3390
Bankkontonummer:	7358 21 39026	Klubbkod Vasaloppet:	11140
Organisationsnr:	835600-2173	Bingolottsnummer:	29001084

Klubbgård: Karlsnäsgården www.karlsnassgarden.se
Telefon: 0457-460 016
Per Engkvist 070-894 38 70
Göran Folkesson 070-970 76 90

Medlemsavgifter 2008: 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

FÖRENINGSBREV

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvögölsvägen 2
372 92 Kallinge



Styrelse 2008

Ordförande	Ingemar Ericsson	Snapphanevägen 13	372 37 Ronneby	0457-66968	070-5081725
Vice ordförande	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Kassör	Lennart Smedenmark	Box 17	370 12 Hallabro	0457-451 326	070-5715984
Sekreterare	Birgitta Olsson	Älgbacken 5A	372 34 Ronneby	0457-19255	070-5161271
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	Thomas Johannesson	Bolmörtsvägen 6	372 39 Ronneby	0457-26652	070-8867280
Skid & friidrott	Bernt Andersson	Backsippevägen 14	372 38 Ronneby	0457-17358	070-6900788
Karlsnäs	Per Engkvist	Sjuhalla	370 24 Nättraby	0455-49412	070-8943870
Ledaransvarig	Barbro Engkvist	Sjuhällavägen 39	370 24 Nättraby	0455-49412	0709-722058
Ledamot	Sara Giselsson	Snapphanevägen 18	372 37 Ronneby	0457-27783	

Några andra funktionärer under 2008

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	Erik Heinemark		0708-576008
	Per Holmberg		073-6936365
	Susanne DeBourg	0455-49852	0733147744
Webbredaktör	Gustav Näsman		070-5878699
Tävlingsanmälare orientering	Patrik Karlsson	0455-70030	0708-879624
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