

R O K - b l a d e t

Orientering

Skidor

Friidrott

Birgitta dubbel Världsmästare!



**- Vann både sprint och
långdistans i årets WMOC!**

Träningsläger – Orienteringsfest – Gemenskap. Vilket härligt semesterpaket!

Jag (Barbro Engkvist) har deltagit i O-ringen igen – det är några år sedan sist. De senaste åren har jag varit åskådare kombinerat med servicetjänst.

Under åren har jag upplevt O-ringen, eller 5-dagars som det förut hette, från flera håll och i olika roller. Det började med att jag följde med Per som tävlade på elitnivå ett antal år. Så småningom blev vi en liten familj som kuskade runt på orienteringstävlingar – även 5-dagars från Skåne och upp till Luleå - i husvagn. Per sprang, ivrigt påhejad av Anders, Jon och mig, om vi hunnit i mål efter vår "direktanmälan" nutidens "öppna banor". Dessa banor fanns emellertid inte på 5-dagars så då följde vi med Per en bit till start och kom på så sätt ut i skogen och upplevde tävlingen inte bara vid mål och TC (tävlingscentrum).

Blekinge arrangerade 5-dagars 1984 med tävlingscentrum i Bräkne-Hoby och då ingick jag i startpersonalen vid damstarten, samma klasser fem dagar i rad. Vi byggde starten av hakiställningar på de olika startplatserna. Jag fick rutin på att bygga hakiställning vilket jag haft nytta av när vi hjälpte pappa att isolera och måla föräldrahemmet i Småland samt när gaveln på garaget skulle målas.

Vid 5-dagars i Falun 1985 gjorde Anders och Jon debut i 5-dagars. Då gjorde jag debut i föräldraracet! Detta race är fortfarande avgiftsfritt och står heller inte med i klassindelningen i tävlingsinbjudan. Det går ut på att följa med barnet/barnen till starten. När startklockan pipit försvinner barnen in i skogen mot första kontrollen för att nu klara sej själva till målet. Då är det dags att snabbt byta ihop eventuella överdragskläder och ibland

regnkläder i famnen och sedan sätta högsta fart tillbaka mot målet för att om möjligt hinna med några andfådda hejarop innan målgången. Tillbaka mot målet betyder att man möter alla förväntansfulla barn och deras sammanbitna föräldrar som inser att det strax är dags för dem att vara den som är i vägen och springer mot strömmen på den ibland smala och överbelamrade stigen. Vi var ett gäng som log igenkännande mot varandra under ett antal år. Det var en härlig tid – faktiskt nog roligare än att själv tävla.

Nåväl, snart var det dags för mig att göra debut i den stora tävlingen 5-dagars. Ja, det är en stor tävling! Det är mycket folk som samlas på samma plats under 5-7 timmar. De flesta ger sej iväg ut i skogen för att springa sin bana. Det är då det konstiga händer! Man undrar var alla de andra 15000 – 20000 människorna håller hus. Visst är det en hel del som springer i skogen men inte samtidigt och i samma stråk. Det liknar nästan en vanlig, lite större tävling under stora delar av banan. Men när man närmar sig näst sista kontrollen blir verkligheten helt annorlunda. Då kommer en massa löpare från olika håll och mot sista har vi blivit ett litet gäng som efter sista stämplingen likt ett lämmeltåg fördelar sej in i de olika fällorna mot målstämplingen. Vad härligt det kändes att veta att jag har klarat min egen bana och de andra sin innan vi samlades på upploppet.

I Sälen nu 2008 har jag fått prova på ytterligare en roll under denna härliga tävling som numera heter O-ringen. Albin, det äldsta barnbarnet (6 år) var anmäld i en klass som heter "Inskolning". Här får man ha med sej en medföljare/skugga. Detta

innebar att jag missade "föräldracet" motströms! Det var bara att följa med Albin ut på banan. Bara!? – bitvis var det full fart för att sedan tvärstanna och kolla något intressant på stigen eller i skogen sen full fart igen när skärmen syntes. Passa kartan och så vidare mot nästa kontroll. När Albin stämplat vid sista började det verkliga racet! Det varierade mellan 340 och 440 meter de olika dagarna från sista kontrollen och till målstämplingen. När jag tävlade i friidrott var jag sprinter och ingen 400-meterslöpare! Jag började mitt träningsläger på måndagen och på fredagen blev jag rejält frånsprungen av Albin de 440 meterna på upploppet. Jag kan kanske skylla på en ovan och tung träningsvecka - men roligt var det! Vi hade en intern tävling i familjen om vem som var snabbast från sista kontrollen till mål och jag kan avslöja här att Albin aldrig blev sist och sista dagen besegrade han även sin mamma.

Med 40 års (hujedamej) perspektiv på O-ringen kan jag verkligen konstatera att tävlingen har utvecklats. Med all respekt för världseliten och idolerna/förebilderna tänker jag främst på barn- och ungdomssidan. De har egen status och är viktiga för tävlingen! I år var det totalt 105 000 starter under O-ringen veckan. Det var 2321 starter i inskolning och 5740 starter i "Miniknatet"! Det betyder att i genomsnitt cirka var tjugonde tävlande hade en miniknatet!

Ture, det minsta barnbarnet (3 år) gick/sprang "Miniknatet" med mormor Inger och morbror Anders flickvän Lina. Här hade man inte sparat på fantasin. Ture berättade att de bland annat fick klättra i flerfärgade spindelnet, klättra uppför stegar och krypa genom rockringar på väg till kontrollerna. En dag fick de till och smaka på Bamses farmors pannkakor. Dessutom fick de fina och uppskattade priser varje

dag när de kom i mål.

Det var ett stort gäng ROK-are som hejade på varandra under veckan. Tre klubbmedlemmar blev totalsegrare - Birgitta Olsson, Veronika Aspvall och Henrik Johannesson, fantastiskt roligt! Grattis till er alla som var med i Sälen – ni vet vilka prestationer ni gjort. En del av klubbmedlemmarna fick inte så framskjutna placeringar men gjorde med mina ögon sett fantastiska prestationer under dessa fem dagar. Vi var några som började veckan otränade och jag hoppas att det är fler än jag som fick en tankeställare och nytändning. Tack till er som inte sprang men som var med och stöttade och hejade!

En effekt av O-ringenveckan är möjligheten för våra ungdomar att träffa en massa trevliga kamrater från andra klubbar och delar av landet. Det går jag inte in på det får ni prata med ungdomarna om. Man får också se eliten och sina idoler på nära håll. Man behöver inte lösa entréavgift till någon arena - de tävlar i samma tävling! Nästa år springer världseliten alla 5 dagarna precis som vi andra.

Jag hoppas att det blir ett stort gäng under O-ringenveckan i Eksjö nästa år! Ni som var med för första gången hoppas jag har fått mersmak och till er som ännu inte provat på vill jag varmt rekommendera att avsätta en semestervecka. Den ger precis som rubriken säger träning, fest och gemenskap!

Vår familj i stugan på Fasanstigen 2 i Tandådalen bestod av Jon, Therese (som gjorde en strålande comeback), Albin och Ture. Anders samt hans flickvän Lina Linder (nybörjare som sprang "öppen 4" som en "riktig" orienterare). Albin och Tures mormor och morfar Inger och Lennart Lilja samt Per och jag. Jag passar här på att tacka er för en härlig vecka!

Jukola och Venla kavlarna 2008

Som debutant vid 41 års ålder så infann sig ganska snart en stor förväntan inför Jukola helgen. Många av de rutinerade hade målat upp en bild av en fantastisk orienteringsfest och det är klart att man undrade om det verkligen kunde vara så som alla påstod.

Resan startade med samling vid Stadshuset där alla som skulle vara med dök upp. Kan säga att undertecknad var bra trött eftersom jag kom direkt från Frankrike och hade sovit lite dåligt på natten. Men allt kändes väldigt förväntansfullt och alla verkade laddade inför uppgiften, inte minst Chrille Svensson som direkt tog sin lagledare (eller skall man säga sin reseledare uppgift) på fullaste allvar. Inget lämnades åt slumpen på vägen upp och allt checkades in i minsta detalj.

I Stockholm skulle nu Sven Giselsson och Teres och Frida ansluta. Tjejerna skulle komma med tåg direkt från Göteborg och tyvärr stod det tidigt klart att detta skulle bli en riktig nagelbitare, för tåget var rejält försenat. Informationen vi fick när vi stod vid terminalen var att deras tåg skulle anlända kl. 19.45 till central stationen. Sedan var de tvungna att ta en taxi till färjan. Problemet var att kl. 20.00 var sista tid man fick stiga på båten. Inga tjejer från Göteborg vara lika med inget damlag så det var klart att lagledare Chrille S var mer än nervös. En (1) minut innan avgång kom de till Färjan och vi var därmed fulltaliga. Nu kunde Chrille S äntligen pusta ut och vi med för den delen. Båtfärden genom den Stockholmska skärgården var fantastisk och vi njöt av det fina vädret.

Klockan 07.30 finsk tid lade vi så till i Åbo. Vädret var fortfarande riktigt bra och

skulle så vara tills vår egen medtagna meteorolog började att lägga ut förbannelser om att det minsann skulle börja regna. Behöver jag säga att vi var tvungna att ge denna meteorolog lite stryk som bestraffning för sådana väderstyggelser.

Resan upp mot Tammerfors löpte på bra. En bit efter Tammerfors stannade vi för att proviantera i en äkta Finsk affär. Alla inköp gick bra men när vi åkt en bit igen så hörde man Chrille S harkla sig och mumla något om att det var god aprikos dricka, men ganska stark. Johan tyckte det var lite konstigt så han bad att få titta på flaskan som vid det laget var uppdrucken med ca 1/3. Kommentaren är näst intill klassisk ” Men Chrille det är ju koncentrerad saft du har druckit”. Dock var detta inte det starkaste som inmundigades denna helg.

Vi anlände till TC vid 11.00. På vägen hade även Ted anslutit och dessutom var Roger Casal redan på plats. Alla var nu på plats och alla var friska så nu kunde festen börja.

Lite fakta om Jukola 2008:

1450 herrlag

970 damlag

14000 löpare deltog

400 militär tält var uppsatta (Med mer eller mindre tät duk)

Eftersom jag själv deltagit på de två senaste O-ringarna, 25-manna, 10-mila osv. så har jag lite att jämföra med och jag kan med säkerhet säga att inget går upp mot Jukola. Förstklassigt arrangemang i förstklassig terräng.

Venla kavlen

Våra tjejer gjorde en mycket stark kavel.

Som startskott hade det utlovats skjutning med luftvärnskanon. Så man tänkte sig något i stil med "ka-donk" och sedan skulle fältet vara iväg. Det trodde nog alla de startande tjejerna också, så när det istället visade sig vara en salva om 8 – 10 skott de drog av så var det nog fler än publiken som duckade. Först ut var Lina som chockade med att vara så långt upp som 13:e halvvägs. Tyvärr föll hon sedan tillbaka pga. två stycken grova bommar. En kommentar man inte glömmer här var att hon var något konfunderad var hon egentligen varit någonstans för hon var vid ett tillfälle helt själv i skogen och med 969 medtävlare är det ju något av en prestation. Lina samlade ihop sig och kom in på plats 123 för att växla till Teres som gjorde ett riktigt topplopp och avancerade till 54:e plats totalt genom att vara 12:a på sträckan!! Veronika som debutant gjorde också en mycket bra insats och höll nästan samma total placering. Veronika växlade över till Frida som nr 58. I den mördande konkurrensen på den tuffa sista sträckan så tappade Frida lite grann men ändå så lyckades Ronneby med 75:e plats att vara bästa Blekinge lag. Med lite bättre flyt så kunde placeringen ha varit betydligt bättre och det med ett lag som har många år kvar i toppen. Dessutom finns det ett antal tjejer på hemmaplan som står på tillväxt samt givetvis damernas lagledare Kajsa DeBourg. Tror att dessa tjejer har stora chanser att nå stora framgångar nästa år. Det ryktas också om ett vasst old-girls lag till nästan år. Kanske läge för 3 damlag!

Nu gick hela herrgänget in i uppladdningsfasen. Mycken mat inmundigades och det måste sägas att det var riktigt god mat på TC. Inte speciellt dyr heller för den delen. Nu gällde det att få ordning på all utrustning så att när man väl vaknade var allt helt klart hur man

skulle agera, dvs. om man vaknade i tid, mer om det senare. En sak som förbryllade debutanterna en del var den sk EMIT – brickan. Undertecknad hade aldrig tidigare hållit en sådan bricka i sin hand så det är klart att man var lite nervös på hur det skulle fungera att stämpla med en sådan. Detta visade sig var klart överdriven oro. EMIT ger ingen indikation på att man stämplat men efter några kontroller fick man kläm på hur det funkade.

Med den sena kvällen kom också de första regnstänken. Tänk att meteorologer bara kan ha rätt när det gäller dåligt väder. Jacob började nu ligga riktigt risigt till! Som vanligt när det gäller kavlar som går på natten så sover man lite och sedan är det alltid någon som stegar in i tältet som har koll på hur vi ligger till och då får man revidera sina planer. Själv låg jag och små sov mellan 20.00 – 02.00 för att sedan var vaken i en 1.5 timme. Under denna tid hörde man att bland annat beroende på regnet så var kavlen försenad så klockorna ställdes om till 05.00 istället för 04.00. Skulle bara slumra lite! 05.45 vaknade undertecknad upp med ett skri. Sven är redan ute, attans! Vakna Håkan, vakna Håkan sa jag till mig själv. Slängde på mig kläderna och gick bort mot TC. Jag mötte Johan som varit ute och sprungit redan. Han sa, du ser ju alldeles yrvaken ut, vilket stämde alldeles på pricken. Jag var nästan vaken när jag fick ge mig ut ca 1 timme efter att jag steg upp.

Jukola kavlen

Herrarnas första lag fick en rätt trög start. Roger Casal tappade tyvärr alldeles för mycket på första sträckan, där vi hade hoppats att han skulle varit med in i täten. Sedan plockade första laget sträcka för sträcka för att till slut springa in som 148:e lag efter att Christian gjort en bra sista

sträcka. 148:e plats var kanske inte det resultat vi hoppats på innan men med tanke på en del sena inhopp i laget så får man nog ändå var nöjd med det hela. De som sprang de första sträckorna när det regnade och var ganska skumt hade det tufft i skogen och man såg på storbildsskärmar från damtävlingen att även världslöpare kunde bomma rejält. Skall man lyfta fram någon insats så är Fredrik Henrikssons stabila 5:e sträcka något man kommer ihåg och det av en 16-årig debutant! Bra jobbat Fredrik. Andralaget fick också en tuff start men sedan plockades det placeringar hela vägen. Efter första sträckans 1093:e plats så hade Sven Giselsson efter 4:e sträckan fört upp laget till 604:e plats! Då gick den yrvakne ut. Halva banan gick som en dans och fram till dess så gjorde jag ett lopp precis på gränsen vad jag förmådde. Sedan kom första hjärnsläppet – gick till fel gaffel. Fick ordning på orienteringen igen och sedan samma sak igen (men denna blunder gjorde även Johan, vilket föranleder att det måste varit felritat eller liknande, eller hur Johan). Höll dock ihop och lyckades ändå plocka 20 placeringar på sträckan. Ut på näst sista gick sedan Simon Jörgensen. Skall man framhålla någon i andralaget så är det Simon. Simon gjorde ett riktigt stabilt och balanserat lopp och det som debutant på Jukola. Riktigt kul att se! Nämnas bör även Meteorologen som gjorde en riktigt fin långa natten. Tyvärr för andra laget så var det rena kalabaliken i skogen när omstarten gick så sistaträckans Ingemar M stämplade vid fel första kontroll. Dock var det inget han märkte så därför gick han runt den riktigt tuffa 13.8 km långa slutsträckan. Tycker ändå att vi i andralaget skall vara nöjda. Vi låg trots allt på 565:e plats efter 6:e sträckan och det utav 1400 startande lag.

Inför 2009 tycker jag att vi skall sikta på att ha 3 Jukola lag. Vi har ju minst ett helt lag på hemmaplan. Som en social aktivitet som kan lyfta hela gänget under det kommande året så är Jukola/Venla helt överlägsen. Detta är ju trots allt årets fest som ingen borde missa. Bästa tävlingen som undertecknad varit med på.

Ett par andra intryck från Jukola:

- Kärren i bäckravinerna var inte dåliga. Vilken tur att det inte regnat mycket denna sommar för då hade nog dessa passager krävt simning.
- Vilken förstklassig digital service som fanns vid växling. Man kunde använda EMIT brickan för att se exakt vilka kontroller som den löpare som var ute passerat.
- Spåren i skogen. På vissa ställen så kunde man tro att någon försökt bygga väg genom skogen. Men det är klart om 1400 löpare/sträcka springer samma väg då förändrar man utseendet i terrängen.
- Chrille S sov i princip ingenting under tävlingen för han ville serva så bra som möjligt. Detta renderade i närmast en kollaps och då tog Kajsa över sysslorna till Chrille var på benen igen och körde vidare som inget hade hänt. Chrille S du gjorde ett riktigt bra jobb men vi kräver inte att det skall vara med livet som insats.

Preludium

Efter att alla nu var i mål så gick Jukola in i fas 2. Jukola festen. Första ölen korkades upp och sedan var det hårdrock, chips öl och dåliga skämt som gällde. Själv körde jag på rätt hårt med i-skämten. Dvs. finner tar ett svenskt eller internationellt ord och slänger dit ett i på slutet och vips är det finskt, som exempel kan anges banaani. Det finska språket är rätt kul må sägas utan att man förstår knappt något. Johan

köpte chips i en "stor påse". Vad kallar finnarna det jo "Mega Pussi".

Vid 18.00 tiden nåddes så Åbo och det obligatoriska besöket i Åbo parken företogs. Nu hade vädret blivit bra så därför behövde vi inte ge meteorologen mer stryk. Dock var det en som fick "stryk". Det spelades en hel del fotboll i närheten av där vi satt och till slut hände det man befarade. Veronika fick en rätt hårt sparkad boll rätt i huvudet. Det var bara tur som gjorde att näsblodet höll sig borta och till slut hade en av grabbarna vett att be om ursäkt. Sparka fotboll i huvudet på en tjej som raggningstips? Svar: ett rungande NEJ!!

Resan hem gick först igenom Åbos fina skärgård för att sedan gå ut på öppet vatten en stund för att sedan lägga till på Åland. Nu var de flesta så trötta att även en insides hytt på plan 5 kändes riktigt bra att sova i. Resten av resan förlöpte i mycken tystnad för nu var många trötta.

Slutligen vill jag tacka Christer Svensson och Kajsa DeBourg för deras lagledarinsatser under framförallt Jukola natten. Sedan gjorde Johan en stor insats först på hemmaplan och sedan i bakgrunden under hela Jukola-resan. Sist men inte minst vill jag berömma den goda stämningen som rådde hela resan igenom. Denna stämning som jag tror har ett namn: ROK-andan!

Jukola Debutant, Håkan Fransson

Augusti

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	U-10mila		
02	43-kavlen U-10mila		
03	43-kavlen SM Ultralång, OK Klyftamo		
04			
05	Göträning samling Gökalvs parkering 18:00	Oskar H	
06	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
07	Distans Karlsnäs, 18:00		
08			
09	Skogsfalken GM+publik		
10	Skogsfalken GM+publik		
11	Nybörjar-/ungdomsträning Bäckahästen 18.00	Tompa/Ankan	
12	OL-träning, uppföljare, TräskoElofsudde Mållsjön, Start från 17:30	Birgitta & Ragnar	
13	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
14	Distans Karlsnäs, 18:00		
15			
16	Viljan		
17	Viljan Sprintstafett Härlöv		
18	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00		
19	OL-träning "slingor" Silverforsen, Start från 17:30	Fam Giselsson	
20	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
21	Distans Store mosse Karlsnäs, 18:00	Erik Heinemark	
22			
23	Blåbärskavlen, Växjö OK		
24	OK Reftete, medel OK Torfinn Ungdomsserien Orion		
25	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00	Ankan/Tompa	
26	OL-träning "tempo" Hasselstad-Karlsnäs, start 17:30	Kjell M	
27	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
28	Milen på tid Karlsnäs, 18:00	Erik Heinemark	
29			
30			
31			

September

Dat	Träning	Ansvarig/Info	Avresa
01	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00	Ankan/Tompa	
02	OL-träning "uppföljare" Saxemara skolmuseum, Långkärra södra, start 17:30	Håkan & Ankan	
03	Intervallträning Brunnsvallen 18.00 Ungdomsserien Ronneby	Håkan Fransson	
04	Skogsintervaller 6x 4min Karlsnäs, 18:00	Oskar Håkansson	
05	DM natt, Vittus		
06			
07	DM lång, Skogsfalken		
08	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00	Ankan/Tompa	
09	OL-träning "sprint" Bäckhästen, Brunnskogens sprintkarta. Start 17:30	Tompa & Henke	
10	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
11	Kontrollstafett Fantamossen, Karlsnäs 18:00	Oskar Håkansson	
12			
13	DM medel, BroSö		
14	Stafett DM, Stigmännen Karlshamns OK		
15	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00	Ankan/Tompa	
16	OL-träning "Linje-OL" Risatorps fotbollsplan, start 17:30	Jakob Svensson	
17	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
18	Korta skogsintervaller, Karlsnäs 18:00	Magnus Thörnblad	
19			
20	USM Söderhamn SM lång kval, Södertälje		
21	USM Söderhamn, stafett SM lång final, Södertälje Höstracet medel, Orion		
22	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00	Ankan/Tompa	
23	OL-träning "riktningsändring" Silverplanen, start 17:30	Fam Edvinsson	
24	Intervallträning Brunnsvallen 18.00	Håkan Fransson	
25	Fartlek skog/stig, Karlsnäs 18:00	Magnus Thörnblad	
26	SM medel kval, Gnesta		
27	SM medel final, Gnesta		
28	SM stafett, Södertälje Höstflåset, FK Åsen Ungdomsserie final Vilse87		
29	Nybörjar-/ungdomsträning 18.00	Ankan/Tompa	
30	OL-bana "kontrollplock" Älgbacken-Solhöjden, Knuthahnskolans parkering, start 17:30	Per Holmberg	

OL-Träning tisdagar

Nu är OL-träningarna i augusti och september månad planerade och inlagda i kalendern på hemsidan! Dessutom kommer du naturligtvis att kunna "hålla reda" på vad träningarna är genom att titta i ROK-bladet. En del av klubbens medlemmar har fått äran att ansvara för någon av dessa träningar. Ta en titt i kalendern här i bladet eller på hemsidan för att förvissa Dig om Du är en av Dem.

Inför denna säsong tar Träningsgruppen & Ungdomsgruppen lite nya "grepp" för att utveckla våra talangfulla ungdomar. Det innebär att våra ungdomar kommer att möta kvalificerade ledare på plats som leder/stöttar dem under träningen. Träningen kommer att innehålla följande olika banor:

- ✕ orange bana HD14 banlängd ca 3-4 km
- ✕ röd bana HD 16 banlängd ca 4-5 km
- ✕ svart bana banlängd ca 7 km

! Att använda skärmar är en kvalitetssäkring. Så långt som det är möjligt är det önskvärt att det används som kontrollmarkering. I annat fall tydliga snitslar.

Obs! om träningen är en uppföljarträning skall även gul bana HD 12 banlängd 2-3 km finnas till hands och denna skall alltid markeras med skärmar.

Träningen startar från 17:30

- En del av våra kartor som vi använder vid träning är digitaliserade. Då kan digitalt banpåtryck användas. Fjäsk lite för Ingmar E så kanske han hjälper Er!!
- För att utnyttja kartans bästa partier kan banan med fördel vara lagd med sk. "bon". Önskar Ni mer info om detta!? Kontakta undertecknad
- Det är viktigt att du noggrant tittar ut var du skall ha träningens samlingsplats så den inte stör på något vis. Är du osäker över markägare!? Ta kontakt med klubbens markkontaktmän.
- Tanken är att klubbens hemsida www.rok.nu och ROK-bladet skall vara informationsportal kring vägvisning, tider och träningens upplägg. Använd dessa för att sprida information kring träningen.
- Du klubbmedlem som tvekar över vägvisning till träningen. Glöm inte att ta kontakt med någon annan i klubben. Kanske den vet vägen!

Träningar augusti-september:

Datum	Moment/	Ansvarig	Plats/Vägvisning/Karta
5:e aug.	Fortsatt Sommar-	Uppehåll!	Njut av semester!
12:e aug.	Uppföljarträning	Birgitta&Ragnar	Träskoelofsudde Mållsjön
19:e aug.	Sling-OL	Fam Giselsson	Sörby Silverforsen
26:e aug.	Tempo-OL	Kjell Månsson	Hasselstad "Kungasätet"

2:a sept.	Uppföljarträning	Håkan & Ankan	Saxemara skolmuseum, Långkärra södra
9:e sept.	Sprint-OL	Fam Johannesson	Brunnsskogen sprintkarta
16:e sept.	Linje-OL	Jakob Svensson	Risatorps fotbollsplan (Persborgskartan)
23:e sept.	OL-bana med riktningsändring	Fam Edvinsson	Silverplanen, Brunnsparken
30:e sept.	OL-bana, kontrollplock	Per Holmberg	Älgbacken-Solhöjden. Knuthansskolan södra parkering

Ungdomssidan

Hoppas ni haft många härliga sommar dagar med mycket sol och bad! Många av våra ungdomar har varit riktigt aktiva i sommar och tävlat flitigt. Den stora aktiviteten har givetvis varit O-ringens 5-dagars i Sälen.

O-ringens 5-dagars

Under 5 härliga dagar var vi många som var i Sälen och sprang O-ringens. Perfekt och bra boende, inga mygg, mycket sol och en härlig natur.

Den speciella terrängen ställde dock till det för många av oss. Uppe på Karlfjället var det inga träd som skymde och man såg långt och kunde springa riktigt snabbt. Dock gjorde det att man lätt kunde springa för fort och även lätt slarva med riktningen med stora bommar som följd.

En som klarade av detta galant var Henrik Johannesson som efter fem bra dagar och tre etapp segrar tog hem totalsegern i H10 med ca 280 startande. Stort Grattis!

Lite övriga resultat:

D13	180	Cajsa B
D13	181	Julia S
D14	134	Rebecka Å
D15	95	Margrete A
D16	84	Karin S
D16	99	Gabriela I
H10	192	Samuel G
H10	1	Henrik J
H11	116	Casper A
H11	175	Niklas M
H12	18	Lukas B
H13	24	Per E
H14	76	Jakob N
H15	58	Björn E
H16	69	Fredrik H

Ungdomsserien

Ungdomsserien fortsätter enligt nedan:

24 aug.	Orion
3 sept.	Ronneby OK
28 sept.	OK Vilse 87 (final)

I klubb tävling leder Orion ganska klart men det är långt ifrån avgjort.

Klubbställningen ser ut som följer:

OK Orion	1825
Ronneby OK	1516
OK Dacke	1489
Skogsvandrarna	94
FK Vittus	10

Blåbärskavlen

Den 23 aug. är det åter dags för Blåbärskavlen i Växjö. Vi kör med samma koncept som förra året d.v.s. först springer vi stafetten och sedan åker vi till Äventyrsbadet och badar. Hade varit kul om vi kunde bli lika många (eller givetvis fler) detta år som förra! Lilla kavlen har vi vunnit flera år i rad! Dagen efter springer vi Orions ungdomsserie.

Blekinge Cupen

Samtliga resultat hittills kan man läsa på BLOF:s sida under ungdom.

Tävlingar i höst är

Fre 5/9	DM-Natt	FK Vittus
Sön 7/9	DM-Lång	OK Skogsfalken
Lör 13/9	DM-Medel	BroSö, Avslutning med prisutdeln

Nybörjar-/ungdomsträning måndagar

Höstens måndagsträningar startar måndagen den 11 augusti vid Bäckahästen i Brunnsparken. Under hösten kommer vi sedan att skifta platser. Mer info på www.rok.nu och första gången kommer mer info delas ut. Välkomna!

LedarCamp 08, Bosön

Helgen den 23-25 maj fick jag erbjudande om att åka till Bosön i Stockholm. Till RFs LedarCamp 08 närmare bestämt. Det är ett läger för unga ledare inom alla idrotter från hela landet. 5 från varje distrikt blir uttagna så vi var drygt 100 personer på plats. Från Blekinge var idrotterna orientering, badminton, paddling och innebandy representerade.

Helgen varvades med föreläsningar, praktiska övningar, diskussioner, utflykter och lekar. Vi blev indelade i grupper till allt vi skulle göra vilket gjorde att man hann prata med många av dem som var där även om man långt ifrån hann med alla. En teambildningskväll på fredagen fick oss att lära känna varandra väldigt bra i gruppen som vi var i just då (och som höll ihop större delen av helgen). Vi skulle bl.a. forsla golfbollar i stuprör, få in hela gruppen i en liten trång hage under väldigt strikta regler och bilda en fyrkant av ett rep med förbundna ögon. Spännande, lärorikt och väldigt kul. Man märkte snabbt både gruppens och sina egna svagheter. Allt vi lärde oss om gruppen skrev vi ner och tog med oss till nästa övning och det gick också bättre och bättre.

Under lördagen gjorde vi ett besök på riksidrottsmuseet. Där fanns en hel del att se och göra. Där fanns bl.a. en vägg full med idrotts-skor genom tiderna och det är ett under att folk hade fötter kvar efter att ha sprungit i vissa av skorna där. Museet var dock inte så stort som jag hade förväntat mej. Det som fanns där var kanon men jag hade räknat med mer. Jag fastnade efter ett tag vid det som jag tyckte var höjdpunkten där. Arkivhörnan där man kunde lyssna och titta på massvis med gamla idrottssklipp, helt underbart.

Föreläsningarna under helgen avlöste

varandra men det blev aldrig segt eller tråkigt. De flesta var riktigt intressanta och flera lockade fram många skratt. Min ena favorit var Alice Bah som berättade dels om sin uppväxt och hur hon hittat sej själv men också hur man får sin röst hörd. Får ni chansen att gå och lyssna på henne någon gång så ta den. Min andra favorit var Inger Hansson. Hon berättade mycket om inställning till sej själv, andra och allt runt omkring oss. En sak hon lärde oss var att 92% av allt det vi går och oroar oss för händer inte. Tänk på det. =) Andra föreläsningar vi hade var bl.a. grupputveckling och ungdomsdelaktighet. Nästan efter varje föreläsning hade vi diskussioner och jag tror det var här vi lärde oss som mest. Vi lärde oss av varandra, alla kom med egna erfarenheter. Både från sin idrottsklubb och i övrigt.

En sak man inte behöver oroa sej för under sådana här helger är maten. Man gör inget annat än äter känns det som. Och då satt vi ändå still under större delen av helgen. Men maten var kalasgod på Bosön så jag klagar inte.

Lite underhållning ska det såklart vara också. På lördagskvällen var det festmåltid i Mästarvillan, ett stort fint hus på Bosön. Efter en smarrig trerättersmiddag skulle varje grupp (den från fredagskvällen) framföra ett litet nummer på temat schlager, det var ju trots allt Eurovision Song Contest denna kväll. Vi fick se det mesta tror jag. Medley av kända låtar, Björn Gustavsson i helt ny tappning, frågesport, allsång och framför allt fick vi höra ledarna nynna låtar som vi sen skulle gissa vilka det var. Haken var bara att vi hade fått reda på innan vilka låtar de skulle nynna och vi fick absolut inte gissa rätt. Det här borde alla ha fått se. Kvällen fortsatte sen med standup-

komikern Lasse Nielsen som vi skrattade så vi fick kramp i magen åt. Det hela avslutades med disco halva natten där ingen satt still många sekunder.

Jag lärde känna så många härliga människor som jag hoppas att jag fortsätter hålla kontakten med. Tack så hemskt

mycket för att jag fick möjligheten att åka på LedarCamp 08.

Susanne De Bourg

Höstens torsdagsträningar

Från och med den 21 augusti (då skolorna dragit igång och de flesta har haft sin semester?!) drar vi igång med ansvariga för torsdagsträningen igen. Fram till och med oktober är en preliminär planering gjord (se kalendern). Varje ansvarig har fått två torsdagar i rad att ansvara för. Tanken är att alla som vill ska få chansen att springa ett pass på mellan 45 min och 90 min beroende på kondition och målsättning. Hoppas på god uppslutning så att alla har någon jämnbra att springa med, även om träningen ofta är upplagd så att hela gänget kan hålla samman! Det kommer att varvas med bl.a. mosslöpning, kontrollstafett, korta och långa skogsintervaller och även lite natt-OL och pannlampslöpning inför Smålandskavlen. Om du har fått ett datum då du av någon anledning inte kan, försök då att byta med någon annan. Ni som hittills fått torsdagsansvar är: Erik H, Oskar H, Magnus Thörnblad, Jacob S, Christian H och Fredrik H.

Sarah L

Månadens Ros



Månadens ros går till **Christer Svensson** som både i Tiomila och Jukola var en utmärkt lagledare. När Christer är med på en resa blir det aldrig tråkigt! (mer om detta kan läsas i Franssons reseberättelse i detta nummer)

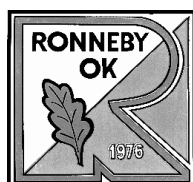


ROK-bladet

E-post: rokbladet@yahoo.se

Manusstopp: Sista dagen att skicka material till nästa nummer är **torsdagen den 28:e aug.** 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

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.karlsnascgarden.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

B FÖRENINGSG- BREV

AVSÄNDARE

Ronneby OK
Skärvgölsvägen 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	0457-266 52	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	Sjuhalla	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	0709-787399
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	0457-17166	0709-707690
Sponsoransvarig	Göran Folkesson	0457-17166	0709-707690