

KOK-nytt

Telefonsvaren 0303-211884

<http://www.kungalvsok.se>

kok-nytt@kungalvsok.se

KOK-Nytt Nr 11 December 2007

Postgiro 525877-7

Bankgiro 5794-2617

Tfn 0303/228044

Manusstopp 15 Januari



Ungdomskommittén

Bara en vecka kvar till jul och fortfarande klappar kvar att fixa! Nåja, det skall nog ordna sig. KOK's julfest avlöpte i alla fall enligt plan med traditionsenliga prisutdelningar f a till alla flitiga och duktiga ungdomar. Underbart att så många varit med på så mycket, lovar gott för framtiden.

Nästan jul alltså och inga tävlingar i sikte men naturligtvis gott om tillfällen att träna med dina KOK-kompisar, vi kör som vanligt tisdag och torsdag kväll samt något slags OL-träning de flesta helger. Håll koll på de vanliga informationskällorna:

- KOK's hemsida, www.kungalvsok.se
– glöm inte att kolla ungdomssidan!
- Månadsprogrammet
- Kom på träningarna och prata med tränarna (speciellt tisdagsfikat är ett perfekt tillfälle)

Fackeltåg till Bohus fästning 19 januari för alla ungdomar

Du kanske har sett i tidningen att Kungälv firar "Fästningarnas fest" 2008. Kommunens 2 fästningar firar nämligen jubileum, Bohus fästning 700 år och Carlstens 350 år. Det kommer att bli en hel del jippon under året men mer om det senare. Ett av de första evenemangen går av stapeln lördagen 19 januari då det blir fackeltåg, körsång mm. Kungälv OK's ungdomar är inbjudna att vara med i fackeltåget och självklart ska vi det!

Boka alltså lördag 19 Januari redan nu så att vi får en stor grön-gul sektion i tåget. Mer information om tider mm kommer på hemsidan.

Stugloppet

Ni har säkert märkt att KOK har en hel del kul traditioner som t ex julfest, Härsevattensloppet mm. En av dessa är det s.k. Stugloppet som 2008 går av stapeln *söndagen den 20 januari*. Stugloppet är ingen tävling utan en gemensam träning där man springer från lämplig startpunkt till KOK-stugan där bastu och fika väntar. De allra tuffaste springer hela vägen från KOK-punkten till KOK-stugan, ca 20 km, till stor del genom terrängen (men det var några år sedan någon gjorde det).

Stugloppet är öppet för alla, man väljer helt enkelt startpunkt efter hur långt man vill springa så ta chansen och häng med på en rolig skogstur – mamma och pappa kan också följa med! Samling vid KOK-punkten 10.00, sedan åker vi gemensamt i olika bilar allt efter startpunkt mm.

UK/ gm Staffan

Kartvandring i Svartedalen

Söndagen den 13 Januari. För information och anmälan ring Eivor på tel:nr 914 73

Lennart

Skidinfo januari

Tävlingsprogram 2008:
Ett utdrag av tävlingsprogrammet,
komplett program hittas på skidsidan.

Datum Tävlingsnamn Arrangör Typ

2008-01-20 S DM individuellt OK
Landehof Seedningslopp motion

2008-01-20 S Landvetters Långlopp även
långdistans-DM OK Landehof
Seedningslopp motion

2008-01-27 S Pilgrimsloppet Åmåls OK
Seedningslopp motion + Ung/jun

2008-01-27 S Stråkenloppet Mullsjö SOK
Seedningslopp motion + Ung/jun

2008-02-02 L Götalandsmästerskap Åmåls
OK Ung/jun/sen/veteran

2008-02-02 L Billings Långlopp IFK
Skövde SK Seedningslopp motion

2008-02-03 S Götalandsmästerskap
sprintsstafett Åmåls OK
Ung/jun/sen/veteran

2008-02-03 S RANEBOLOPPET Tanums
IF Ung/jun/sen/veteran

2008-02-03 S Västgötaloppet Äspereds IF
Seedningslopp motion + Ung/jun

2008-02-10 S Karolinerloppet OK
Kroppefjäll Seedningslopp motion +
Ung/jun

2008-02-10 S Lövhultsloppet Nässjö SF
Seedningslopp motion

2008-02-10 S Ulricehamns Loppet
Ulricehamns IF Seedningslopp motion

2008-02-16 L TEAM SPORTIA Loppet IK
Stern Seedningslopp motion

2008-02-17 S Åkulla Skimaraton FK
Friskus Varberg Seedningslopp motion

2008-02-17 S Ymerloppet IK Ymer
Seedningslopp motion

OBS! DM körs i år i Landvetter och även
långdistans-DM i samband med
Landvetters långlopp, passa på!

Skidträning januari:
Torsdagar kl 18 i Fontin, stavgång vid
barmark.
Vid snö flyttas träningen till elljusspår
förträdesvis Dammekärr/Landvetter se
hemsidan för aktuell info.

Månadsmöte Januari – Jonas Colting:

Tisdag 29/1 kl. 20.00 gör vi nu ett nytt
försök att få hit nyblivne
ultradistansvärldsmästaren i triathlon,
Jonas Colting.
Jonas kommer att föreläsa om motivation
och träning. Det kommer att bli mycket
intressant då han har intressanta och starka
åsikter om det mesta.

Mvh Johan

God Jul
och ett riktigt
Gott Nytt
Kok-Nytt År
önskar

kok-nytt redaktionen

Eva Karin
och
Kristina



FESTKOMMITTÉN HAR ORDET!

■
Vi vill bara passa på att tacka alla som hjälpte oss söndagen den 9 december med KOKs julfest.

Jag var inte så förberedd att hoppa upp på scenen och prata i en mikrofon!

Så det blev väldigt provisoriskt och jag tror att vi eller jag glömde att tacka och säga en del.

Ska förhoppningsvis bli bättre till nästa år..!! :)

Så först vill vi tacka alla er som ville komma på festen, vi vill oxå tacka Lucia-tåget och ni som höll i detta.

Tack till er som hjälpte oss med lite "av allt möjligt". Ett stort tack till er som höll i diverse prisutdelningar.

Tacka, gör vi oxå till alla musikanter som spelade, och till Ann-Britt och Leif som spelade och sjöng till dansen kring granen. Sist men inte minst vill vi tacka tomten som tog sej tid att komma och hälsa på oss innan jul!!

Det var det hela.

Ha en trevlig jul och Gott Nytt År
önskar vi i Festkommittén!

/ Marie-Anna-Anneli-Ingmarie

Ordförande har ordet

Ända in i slutet på året är det stor aktivitet i klubben. Just nu reser våra lediga pensionärer den nya skidboden, som ersätter den som brann ned i vintras.

Jag hoppas nu alla medlemmar, speciellt medlemmarna i skidkommittén respektive TRUT-ungdomskommittén funderar på hur den skall inredas och användas.

Det är viktigt att vi tar hand om våra stugor och använder dem på bästa sätt. Detta har vi alla nytta av i verksamheten.

Den 11 december hade vi uppföljningsmöte av P-luffen 2007.

Vi var en mycket liten men tapper skara (7 st), som gick igenom årets tävling.

Cissi Groth, som var en av de biträdande tävlingsledarna kommer att redovisa vad vi kunde dra för slutsatser.

För att vi skall kunna underlätta arbetet med att arrangera tävlingar och för att vi skall kunna bli bättre på detsamma är det givetvis viktigt att vi använder oss av de erfarenheter, som varje tävling ger.

Under årens lopp har vi varit duktiga på detta. Därför finns det minst en A4-pärm med dokumentation och erfarenheter från i stort sett varje P-luff, DM, GM, Femdagars etc sedan klubbens födelse. Så kommer det bli även i år.

Tyvärr saknades alldeles för många huvudfunktionärer på uppföljningsmötet. Alldeles för många hade också underlåtit att skicka en rapport till Cissi eller Peter om hur respektive ansvarsområde fungerade.

Gör vi på detta viset utnyttjar vi inte att ta vara på möjligheterna till erfarenhetsåterföring från våra tävlingar. Till alla funktionärers försvar skall dock sägas att tävlingen planerades och genomfördes på ett i vanlig ordning utmärkt sätt.

Nästa års P-luff, som är vår Jubileums P-luff, kommer vi att förlägga på vår nyritade karta kring KOK-stugan.

TC kommer vi att förmodligen att ha i anslutning till gården Livelycke. Björn Holmer och Peter Andreasson har tagit på sig ansvaret att vara banläggare.

I övrigt tänker vi inte ändra på ett vinnande team utan använda samma funktionärslista 2008 som vi hade 2007.

Cissi och Peter har dock tackat nej till att vara biträdande tävlingsledare. Dessa platser är ännu så länge lediga.



Undertecknad står som tävlingsledare.
Den platsen ställer jag gärna till
förfogande, om någon känner för att prova
på att vara tävlingsledare.

Olle Olofsson
Ordförande

Den som av någon anledning inte vill vara
huvudfunktionär (sammankallande, chef
etc) 2008 uppmanar jag att höra av sig till
undertecknad.

KOK brukar genomföra alla arrangemang
på ett förträffligt sätt. Under vårt
jubileumsår tycker jag att det extra viktigt
att vi vidmakthåller den traditionen.

På vårt styrelsemöte i december beslutade
vi att alla våra arrangemang skall gå i 50
års jubileumets tecken, Naturpasset,
Vättlefjällsvandringen, P-luffen,
Rollsborundan etc.

Vi skall också försöka arrangera en
jippobetonad tävling på vår nyritade karta
över Marstrandsön under försommaren
med TC på fästningen.

Under månadsmötet den 27 november
diskuterade ett tiotal KOKare vilka
aktiviteter vi skulle kunna ha under vårt
jubileumsår. Några har jag nämnt ovan.

Vi har också diskuterat att ha en separat
Jubileums**ungdoms**fest. Vår inställning är
också att försöka att var med på så många
av Kommunens arrangemang för
Fästningarna 350 respektive 700 år som
möjligt. Det första av dessa är fackeltåget
den 19 januari, där våra ungdomar kommer
att delta.

Lennart och Kjell-Olof håller på med vår
jubileumsbok och tar tacksamt emot
bidrag. Alla som känner att de kan bidra
med något under vårt jubileumsår hör av er
till undertecknad.

Avslutningsvis vill jag tacka
Festkommittén och Ungdomskommittén
för en lyckad Julfest på Kvarnkullen och
önska alla medlemmar.

God Jul och Gott Nytt År

