

# KOK-nytt

Telefonsvaren 0303-211884

<http://www.kungalvsok.se>

[kok-nytt@kungalvsok.se](mailto:kok-nytt@kungalvsok.se)

KOK-Nytt Nr 9

Postgiro 525877-7

Bankgiro 5794-2617

Tfn 0303/779089

Manusstopp 15 november



## Allmänt möte 4 november

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna till mötet som startar 20.00 direkt efter träningen.

På programmet:

Kommittéval för 2009.

Ändring av KM-tecken?

### *Styrelsen*

## Ungdomskommittén / TRUT

2008 års 25-mannakavle är nu utvecklad och förutom att undertecknad visade sin oförmåga att klara en startsträcka (men nu har jag ju provat!) och att banläggaren stoppat dit en kontroll för mycket (näja) på en av sträckorna gick ju det mesta bra. Tyvärr blev KOK alltså utan resultat för andra året i följd, vi var dock i stort och gott sällskap – det är inte lätt att få dit närmare 300 stämplingar utan ett enda fel.

Hur som helst – hösten är här och nu är det verkligen lampdags. Ta med din egen (om di har) på varje träning, behövs numera även för löpträning. Träning förresten – glöm inte att kolla senaste nytt på:

- KOK's hemsida, [www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se) – glöm inte att kolla [ungdomssidan!](#)

## KOK-Alehof Natt Cup

Har hunnit börja när du läser detta, första etappen gick torsdag 16/10. 4 etapper + final kommer det att bli och precis som i

fjol finns banor för alla (från vit och uppåt). Datum och platser finns i månadsprogrammet. **Glöm inte att föränmäla om du skall springa - det är förtryckta kartor och gemensam start!! Anmälan till Janne Granäng senast tisdag innan resp etapp (se också hemsidan).**

## Tisdagar och torsdagar

Löpträning av olika varianter blir det varje tisdag och torsdag kväll i Fontin. På tisdagarna dessutom fika med eftersnack i KOK-punkten. Titta på hemsidan för senaste information men säkrast är att alltid ha med sig lampa och kompass – ibland blir det OL-inslag.

En del torsdagar blir det som ovan nämnts Natt Cup men övriga torsdagar kommer den populära KOK-gympan tillbaka på känt manér i Övre Fontinskolan, dvs:

18-19	Bollgympa för ungdomar
19-20	Motionsgympa öppet för alla

## Konsten att äta rätt

Några tisdagar framöver kommer Christina Hogedal att berätta för ungdomar (och kanske framför allt för oss föräldrar) om vikten av och konsten att äta rätt. Viktigt och nyttigt – så kom och lyssna!

## När-natt Cup

Ungdomar – glöm inte När-Natt Cup! För att ge ungdomar möjlighet att prova på nattorientering arrangerar Göteborgs OL-klubbar varje år när-natt cup, en ren ungdomstävling med nattbanor i närområden (oftast kring motions slingor, klubbstugor etc). Det brukar vara roliga arrangemang och kan varmt

rekommenderas för dem som vill pröva på denna annorlunda och roliga form av orientering.  
3 etapper är kvar och man räknar bara de 2 bästa i sammandraget!

*Program:*

Etapp 1 Fredag 24 Oktober  
Etapp 2 Fredag 7 November  
Etapp 3 Onsdag 12 November  
Etapp 4 Onsdag 19 November

## Zoo-orienteringen

En tävling som verkligen är till för ALLA är den sk Zoo-orienteringen i Borås, i år söndag 9:e november. Det är en slags sprint-orientering inne i Borås djurpark, terrängen beskrivs i inbjudan som ”parkterräng med exotiska inslag”. Inträde till djurparken ingår i anmälningsavgiften och det är faktiskt en hel del djur som fortfarande är ute. Läge för en riktig familjedag alltså med lätt orientering i kombination med parkpromenad, fika mm. Klasser för oss ”gubbar och gummor” finns självklart i vanlig ordning.

*UK/gm Staffan*

## Premiär för gymnastiken 23 oktober

Så sakta närmar sig vintersäsongen. Även i år har vi gympa i gymnastiksalen i Övre Fontinskolan och vi börjar torsdagen den 23 oktober.

Fram till december blir det ungefär varannan torsdag. När det är Nattcup är det ingen Gympa och tvärt om. Se månadsprogrammet.

Det finns två pass man kan vara med på:

18.00–18.45 Bollsport med ungdomarna (UK Teres Z)

18.50 → Traditionell ”Friskis och Svettis” gympa (Mie Ö / Susanne G)

Vi vet alla hur bra styrkeövningar är som komplement till löpträningen så vad kan man säga mer förutom att vi ses omklädda och klara torsdagen den 23 oktober 18.00 (eller senast 18.50).

*Trut genom Janne G*

## Träningslistan 2009

Du tar väl en träning!?

Klubben anordnar ca 40 orienteringsträningar per år. Denna siffran inkluderar provlöpningar och vissa årligen återkommande aktiviteter t ex KM. Det som är roligt är att det är ett stort antal av klubbens medlemmar som är med på någon eller flera träningar per år.

I jobbet att planera klubbens träningar så finns det alltså behov av personer som kan tänka sig att ha hand om en (eller flera) träning under året. Jag skulle vilja försöka skapa en träningslista precis som vi har en fikalista där man blir tilldelad ett datum inför kommande år och byter med någon annan på listan om man får förhinder.

Ordningen blir då samma nästa år så man vet att man brukar ha hand om en träning i t ex april.

Nedan finns några frågor som man kan svara på och höra av sig till mig muntligen, via telefon eller skicka ett mejl. (Vissa kommer även få ett mejl med frågorna nedan).

Kan du tänka dig anordna en OL-träning under året?

Om JA:

Vilken period: Okt-feb, april-juni, aug-sep eller Spelar ingen roll?

Kan du tänka dig hålla i ett Klubbmästerskap? Natt, Dag eller spelar ingen roll?

Övrigt av intresse för TRUT/UK:

Ni når mig på:

Tel: 0303-157 41, 0708-775 771,  
e-post: [susanne-janne@hem.utfors.se](mailto:susanne-janne@hem.utfors.se)

Hoppas på määåååånga svar

*TRUT genom Janne G*

## Julfest

Årets julfest kommer att äga rum söndagen den 7 december kl. 16.00. Precis som tidigare år är vi på Kvarnkullen. Det blir glögg och lussekatter, luciatåg och tomte med dans. Lista att anmäla sig på kommer att sättas upp i Kok-punkten. Där finns även en lista för alla som vill vara med i luciatåget.

*Välkomna*

*Festkommittén, Anna Asplund, Marie Fröstad, Ing-Marie Pålsson och Annelie Gabrielsson*

## Naturpasset

Årets naturpass kan snart läggas till handlingarna. Det skall bli spännande att se om vi lyckas sälja fler än 2007 (358). Hittills har vi fått in 99 startkort enligt följande:

Naturpasset Kastellegården	14 st
Fotopasset Kungälv	54 st
Fotopasset Marstrand	31 st

Det finns en hel del osålda naturpass. För KOK:s medlemmar förlänger vi tiden till hela November. Utlottning på julfesten i December. Du kan köpa Naturpasset i Motionscentralen eller av Lennart.

## Jubileumsvandring

Den 9 November 1958 bildades Kungälv OK i Grandalens bastu efter en träning.

Lördagen den 6 December kl 10.30 gör vi en skogsvandring från Grandalen till KOK-stugan, ca 8 km. (gemensam avresa från parken kl 10.00, samåk). Några bilar åker vidare till stugan så det går bra att skicka med ombyte. Medtag matsäck!

Välkomna till en hälsosam och stärkande vandring i Svartedalen!

*Lennart*

## Vasaloppsåkare

Alla KOK:are som har åkt 5 eller fler var vänlig meddela mig snarast vilka år du åkt och din bästa tid.

Jag vill ha dina uppgifter till jubileumsskriften som jag håller på med, skriv eller ring till Lennart Olsson tel 914 73 Skogsvägen 2 442 50 Ytterby

## Skidläger Långberget 15/1 – 18/1 2009

En favorit i repris!  
Vi har bokat 6 stugor i Långberget. Skidkursen håller vi i själva för de som är intresserade.

Anmälan senast den 1 december till Ebba Månsson  
[ebba.mansson@comhem.se](mailto:ebba.mansson@comhem.se)  
eller via tfn 031-403955 eller sms 0705-703955

Långberget ligger vid Sysseleback i Värmland, här satsas det på längdskidor med konstsnö och många spår för alla smaker.

Vi kommer att bo i 6-manna stugor på gångavstånd till spåren. Mat kan lagas i stugan eller kan man äta på hotellet. Tala gärna om vid anmälan vem ni skulle vilja bo och köra upp med, samt om ni är intresserade av skidkurs. För de som anmält sig kommer mer information under vecka 51 med stugfördelning.

Pris: 200kr för medlemmar och barn som fyllt 5 år. 400kr för icke medlemmar  
I priset ingår boende och spårkort.

<http://www.langberget.se/>



*Skidkommitten*

## Återupplev OS i Peking i KOK-Punkten

Sportjournalisten Peter Pettersson Kymmer på GP, kommer på **månadsmötet den 25 november** att berätta om OS i Peking och hur det var att rapportera därifrån. Vi kommer även att få ta del av annat spännande han varit med om. Vi startar som vanligt inte senare än klockan 20.00

Boka in den här kvällen, den blir garanterat unik.

## Dags för ny bemanningslista i Motionscentralen

Som vanligt finns några ändringar utan att berörda är tillfrågade.

Om det känns omöjligt så försök byta med någon, eller hör av dig till oss om det inte lyckas.

Runt Julen och Nyårshelgen finns också som vanligt några VAKANS-dagar.

I år är det färre sådana än vanligt, eftersom några personer redan bokat sig på extra dagar utöver sina vanliga veckor. Stort tack till er!

Ni andra som kan tänka er att offra en kväll eller lör-sön extra få gärna höra av er till oss.

Snabbast får välja först!

Påminner även om att listan numera även finns på hemsidan. Leta under Övrigt, alltså i samma kolumn som poängtabellen.

Med den här listan tackar vi även för det här året. Vi har med er hjälp bemannat Motionscentralen 282 dagar (om jag räknat helt rätt...) Storartat!!

*AnnBritt och UllaBritt*

## Enjoy guiden 2009

Nu är det dax igen att sälja enjoyhäften! Samma pris, 395:-. Alla som köper ett enjoy häfte innan 31/12 får ett shoppinghäfte med massor av rabatter och diverse shopping. Kungälv's OK tjänar 75:- per guide. Alla ni som tror och har lust att hjälpa till att sälja: kolla redan nu med vänner och bekanta och ta upp beställning. Den 4/11 kommer jag till KOK-punkten, där ni kan hämta ut häften. Detta är den första dagen som häftena finns ute, så det borde finnas stor chans om man är lite aktiv. Förra året sålde vi 80 häften totalt. Året innan 106. Kan vi öka försäljningen i år?

Vi kommer att ha ett fåtal häften i KOK:s väska i motionscentralen, som är till försäljning. Lilian Samuelsson och Ulla Eliasson kommer att ha ett litet lager, där ni kan hämta häften. Ring och beställ först.  
Lilian 0303-64336  
Ulla 031-7118899

*Hälsningar Ulla Eliasson*

## Ordförande har ordet

Nu är sista gången som vi i KOK-nytt påminner om vår jubileumsfest den 15 november. Inbjudan finns bifogad i detta KOK-nytt. Anmäl dig nu.  
Jag vill också påminna om KOK:s prisutdelning söndagen den 9 november kl. 15:00 i KOK-punkten. Vi hoppas att alla ni som skall få utmärkelser kommer tillsammans med alla andra klubbmedlemmar.

Efter träningen tisdagen den 4 november kl. 20:00 har vi Allmänt möte i KOK-punkten. Då skall vi som vanligt välja nya kommittéer för 2009. För att vi skall förankra Valberedningens gedigna arbete är det bra om vi är många på mötet.

Söndagen den 2 november arrangerar vi Rollsbörsundan, som har blivit en stor tävling och som ingår i Västsvenska rullskidcupen. Publik behövs alltid. Så kom och titta. Du kan säkert också hjälpa till som funktionär.

Till sist vill jag åter påminna om vårt månadsmöte den 28 oktober då Lars-Inge Johannesson från SKATE-ÅS kommer och berättar om den nya skidtunneln i Landvetter.

*Olle Olofsson*  
*Ordförande*