

KOK-nytt

Telefonsvaren 0303-211884

<http://www.kungalvsok.se>

kok-nytt@kungalvsok.se

KOK-Nytt Nr 8

Postgiro 525877-7

Bankgiro 5794-2617

Tfn 0303/228044

Manusstopp 15 oktober



Ungdomskommittén

Även om mina föräldrar tänker bo kvar i sommarstugan några veckor till är det nog dags att inse att sommaren är över för den här gången, om inte annat börjar ljuset falna. Själv blev jag om inte påmind när jag skulle sätta ut kontrollen för Alehofs lång-KM i Guddehjälm:

Efter en lyckad ”första-kväll” hade jag just hängt ut kontrollen längst bort och skulle bara springa tillbaka till bilen. Det började bli rätt skumt, klockan var väl 20 över 8 och jag tänkte att jag struntar i finnavigeringen och kör rakt på efter kompassen i stället. Det var väl en 2,5 km kanske men efter ett tag började det kännas väldigt, väldigt långt. Lite konstigt var också att varje gång jag lyste med lampan (jag hade en LED-lampa i handen) på kompassen så hade jag tappat riktningen rejält – hur svårt kan det vara egentligen? Seeent omsider kom jag så fram till ett 3 m brett, djupt dike med stora fält bakom – hur gick det här till? Lite experimenterande visade att min LED-lampa var försedd med en rejäl magnet för att kunna fästas på t ex en cykel - bra ibland men inte vid kompassgång. Jag hade sprungit ur Guddehjälmkartan i stort sett rakt norrut och fick ägna ytterligare 20 minuter eller så åt tuff kohagelöppning tillbaka till bilen – lite pinsamt.

Hur som helst, hösten innebär ju mycket härlig orientering med toppen-tävlingar, roliga resor och tuffa träningar. Som vanligt finns bästa och färskaste informationen på

- KOK's hemsida, www.kungalvsok.se
- glöm inte att kolla ungdomssidan!

Ungdomsserien

Är som bekant en tävling mellan klubbarna i Göteborgsdistriktet. Man får poäng för både bredd och topp så här är alla är med och kämpar för klubben. Sista tävlingen var DM i medeldistans och i år sopade KOK hem division 3 (lägst men ändå) så det visslade om det, 288 poäng medan 2:an IFK Göteborg endast mäktade med 46, eller lika mycket som vi fick på sista etappen. Nästa år blir det 2:an igen och därmed mycket tuffare – vi behöver framför allt många deltagare och gärna några toppar också – träna på!

Träning tisdagar och torsdagar i höst

Säsongens sista ”vanliga” OL-kvällsträning blir i år 30 september i Fontin, sedan fortsätter vi såklart med löpträning i olika former på tisdagarna. För er som gillar natt-OL blir det finns båd GOF's När-natt cup (endast ungdomar) och KOK & Alehof's natt-cup. Mer information kommer på hemsida och månadsprogram.

Pannlampor

Är bra att ha när man nattorienterar. Klubben har ett 10-tal lampor för utlåning som i första hand är avsedda för ”nya” ungdomar. Du som hållit på ett tag och gillar att springa natt bör fundera på att skaffa eget ljus (julklappstips, tomten!).

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 motionsslingor, klubbstugor etc). Det brukar vara roliga arrangemang och kan varmt rekommenderas för dem som vill pröva på denna annorlunda och roliga form av orientering. Prata med ledarna för mer information.

Program:

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

UK/ gm Staffan

Skidläger Fortum Ski Tunnel i Torsby 21-23/11

Ta chansen, häng med och testa ”inomhusskidåkning” i Torsby!

Fortum Ski Tunnel Torsby är världens längsta skidtunnel. Längden på slingan är ca 1,3 km . Här finner du två klassiska spår och två skatebanor. Skidtunneln ligger ovan markytan och följer terrängens naturliga nivåskillnader med ungefär 12 meters skillnad mellan högsta och lägsta punkt.

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

Vi åker upp i egna bilar på fredag, för den som har möjlighet att åka upp lite tidigare på dagen går det att köra ett pass redan på fredag eftermiddag-kväll.

Boende på Torsby Vandrarhem 3 km från tunneln.

För nybörjare finns möjlighet att få instruktion i grundläggande skidteknik.

Pris: 550:- vuxen och 275:- barn/ungdom/student, i priset ingår boende samt spårkort för fredag kväll, lördag samt söndag förmiddag alternativt hela lördag och söndag meddela vilket alternativ som passar dig bäst.

Vid intresse anmäl er snarast möjligt eller senast den 31:e oktober till Johan Nilsson johan@updateit.se eller via tfn 0303-51915 eller 070-7275490

Vuxenkurs i längdåkning

Vid intresse kommer vi under hösten och vintern genomföra en grundkurs i längdåkning. Vi vänder oss i första hand till dig som inte åkt alls eller som åkt lite innan men som känner att du vill ha lite hjälp med grunderna. Kanske har du tänkt åka Vasaloppet men känner att du vill ha lite hjälp. Alla kan hänga med!

Innehåll:

- Barmarksträning och rullskidor
- Grunderna i träningslära och övningar
- Vallning & utrustning
- Skidteknik och övningar, klassisk stil
- Kost, uppladdning annat att tänka på inför (Vasa)lopp

Startdatum: Torsdagen 9:e oktober i KOK-punkten kl 19.30, exakt schema och tider kommer senare.

Information och anmälan till Johan Nilsson tel: 070-7275490 eller e-post johan@updateit.se

Torsdagsträning – skidor

9:e oktober kl 18.00 kör vi igång höstens skidträning. Schema med aktivitet och plats kommer att finnas på klubbens hemsidan under skidsidan.

Resa till Tjejvasan/Öppet spår

Det kommer i år att arrangeras en gemensam bussresa till Tjejvasan och Öppet Spår(söndag). Bussen går upp till Mora på fredag förmiddag och hem igen på måndag.

Boende i centrala Mora. För information och anmälan kontakta Carl-Axel Riegnell tel: 0302-408 20.

Resa till Vasaloppet

Vid intresse kommer en gemensam bussresa arrangeras till Vasaloppet. Bussen går upp till Mora på fredag förmiddag och hem igen på måndag. Vi använder även bussen för att ta oss till starten på söndag morgon samt att testa spåren på lördag. Boende i Mora. För information och intresseanmälan kontakta Johan Nilsson tel: 0303-519 15 el 070-7275490, e-post till johan@updateit.se går också bra.

Rollsborundan och rullskids-KM

Den 2:e november är det återigen dags för Rollsborundan tillika KM och DM på rullskidor. Anmälan sker på klubbens hemsida.

Kan du inte vara med och åka så behövs det funktionärer främst flaggvakter. Anmäl ditt intresse till Ebba Månsson.

KOK-Biblioteket

Under sommaren har jag försökt inventera vår samling av diverse böcker som vi förvarar i det s.k styrelserummet i KOK-punkten. Dessa böcker är till för våra medlemmar att kunna låna för förkovran eller förströelse.

De senaste åren har vi kunnat låta SISU stå för kostnaden för inköp av facklitteratur. Som jag tidigare informerat om har den möjligheten nu minimerats, eftersom SISU

ändrat sina regler för bidrag. Detta gör förstås att vi fortsättningsvis får betala ur egen kassa. Bra då om böckerna inte försvinner utan lämnas tillbaka efter lån.

Följande böcker finns inte i hyllan och är inte antecknade i lånepärmen:

Hitta rätt
Prestationspsykologi i praktiken
Kropp och knopp
Orientering
Leken inom idrotten
Kontrollbeskrivningar

Lånade av namngiven person: ÅR

Mot nya mål	2002
Tävlingsregler	2002
Kartritarboken	2005
Orientering för barn och ungdom	2005
Förälder orienterare-ledare	2005 och 2006 2 ex
Hurra jag är ledare	2005 2 ex
Idrottarens stretchbok	2006

Jag vill nu att du som har en av dessa böcker hemma antingen återlämnar den eller lånar om den så att vi vet att den finns och var.

För att jag ska slippa leta igen lägger jag den här listan i lånepärmen.

När du lämnar din bok stryker du den på listan eller skriver ditt namn och datum efter titeln om du vill behålla den ett tag till.

Tack för hjälpen!

AnnBritt Björkman

Kokpunkten o Kokboden.

Arbetsdag i Fontin fredagen den 17 oktober vi börjar kl. 9.00 och räknar med att hålla på till ca 15.00

Vi skall städa, putsa fönster, rensa hängrännor, kratta och gräva.

Tag gärna med dig kratta eller spade.

Klubben bjuder på fika.

Lars-Olof Dahlberg

Gratis föreläsningar

Under hösten arrangeras tre kostnadsfria föreläsningar av SISU och Kungälvskommun.

Merinformation hittar du anslagstavlan i KOK-punkten eller på <http://www2.sisuidrottsutbildarna.se/vast/>

15/10 Föreläsning "Vägen till framgång" med tidigare världsmästaren i brottning Martin Lidberg.

Mimers hus kl 18.00 – ca: 20.00

Anmälan: senast 1/10 2008,

till:henrik.olsson@vsif.o.se

8-9/11 Utbildning "Ledare för barn" Ale Gymnasium.

Utbildningsinnehåll

- Barns fysiska, psykiska och sociala utveckling. Stor vikt läggs på lekens betydelse
- Ledarskap anpassat för barn.
- Kreativ idrott. Idrottsaktiviteter på barns villkor

Utbildningen är kostnadsfri för dig som deltagar och

finansieras genom ett samarbete mellan SISU

Idrottsutbildarna, Västsvenska

Idrottsförbundet, Ale och

Kungälvskommun.

8 – 9 november 2008, kl. 9-17, lättare lunch ingår i Ale gymnasium

Anmälan senast 24 oktober 2008

sisu@vsif.o.se 031-726 60 33

3/12 Föreläsning "Ledarskap för barn och ungdomar"

Jan Bergström ungdomstränare i

Redbergslid IK ger inspiration och

praktiska råd kring barn och ungdomars attityder och värderingar.

Mimers hus kl 18.00 – ca: 20.00

Anmälan: senast 19/11 2008,

till:henrik.olsson@vsif.o.se

Månadsmötet efter träning 30/9

Johan Nilsson informerar om det digra skidprogrammet framöver.

Bertil Qvick delger sina erfarenheter av att använda dator och printer i banläggjararbetet.

Staffan Asplund berättar om hur man kan använda GPS i skogen och för uppföljning.

Efterlysning

På P-luffen har nog någon av misstag fått med sig min KOK-jacka hem. Det är en överdragsjacka med lång dragkedja.

Jag var på barnpassningen och hade lagt jackan vid den ena tältöppningen.

Jackan är märkt med KA, antingen i nederkant på avigsidan eller på bandet i nacken. (Jag kommer inte ihåg vilket jag gjort)

Tacksam om ni ville kolla vad ni har hemma.

Hälsningar

Kerstin Andersson

Jubileumsfest den 15 november kl. 17:30

Vi bifogar åter inbjudan till vår 50 års fest lördagen den 15 november på Fars Hatt.

Har du en respektive, fru, man, sambo, särbo etc, som inte är medlem i KOK, så får denne respektive givetvis vara med på kalaset.

Vi har också kompletterat inbjudan med att måltidsdryck ingår, ett glas mousserande, ett glas vitt och två glas rött. "Avec" biljetter kan köpas under "minglet". I ungdomarnas meny ingår också dryck. Anmäl dig nu. Det är redan 40-talet anmälda. Inbjudan finns numera på vår hemsida.

Vi har många medlemmar, som är berättigade till olika former av utmärkelser och diplom. Det är närmare 100 st. Skulle alla dessa utmärkelser delas ut på Jubileumsfesten skulle hela kvällen gå åt för bara detta. Vi har därför beslutat att dela ut de högsta utmärkelserna från KOK, GOF, SOFT och Göteborgs skidförbund på vårt 50 års kalas.

För de resterande mottagarna av utmärkelser kommer vi att ha en ceremoni i vår klubbstuga, **KOK-punkten i Fontin, söndagen den 9 november kl 14:00.**

Den ceremoni kommer att inledas med en poängpromenad. Därefter blir det kaffe och födelsedagstårta och sedan **utdelning av utmärkelser, ca kl. 15**

Ni som kommer att få utmärkelser kommer att personligen kallas till denna ceremoni. Alla medlemmar är givetvis välkomna.

Olle Olofsson
ordförande

Ordförande har ordet

När du läser det här är snart säsongen över. Vissa saker återstår förstås. Vi har månadsmötet den 30 september, då Johan Nilsson i skidkommittén kommer att presentera säsongens program. Bertil Qvick och Staffan Asplund kommer

därefter att visa hur man kan använda datorn i skogen. Missa inte det.

I oktober, 28:e, har vi nästa månadsmöte, då kommer Lars-Inge Johannesson och berättar om byggandet av världens längsta skidtunnel. Missa inte det heller.

Tisdagen den 4:e november kl.20:00 (efter träningen) har vi allmänt möte i KOK-punkten. Då skall vi välja ledamöter i våra kommittéer. Det brukar gå ganska lätt och snabbt. I år har vi dock en besvärlig fråga. Som alla läste i förra numret av KOK-nytt har vi problem att bemanna Loppmarknads-kommittén och att hitta en sammankallande. Om vi inte kan genomföra en Loppmarknad i april 2009 så är givetvis detta ett stort problem för klubben. Vi tappar inte bara en utav de största inkomstkällorna utan vi förlorar också ett av de starkaste "varumärkena" i Kungälv. Styrelsen bedömer också möjligheterna att komma tillbaka med en loppmarknad efter att ha hoppat över ett år som näst intill obefintliga. Styrelsen tar tacksamt emot alla positiva idéer och förslag.

Den 9:e november har vi utdelning av utmärkelser i KOK-punkten, se Jubileumsfest.

Den 15:e november har vi vårt 50 års kalas, se Jubileumsfest.

Lördagen den 29 augusti 2009 arrangerar vi DM medeldistans. Vi måste omgående utse banläggare och tävlingsledare. Vi måste också bestämma vilken karta vi skall använda. Du som vill vara funktionär boka in dagen redan nu i din kalender. Vi kommer inte ha någon P-luff nästa år. Däremot undersöker vi fortfarande möjligheterna att arrangera en sprinttävling på Marstrand under våren eller sommaren.

Slutligen kan jag rapportera från GOF:s extra årsmöte den 10 september att GOF:s styrelse nu är fullt bemannad. GOF har

också lämnat över ansvaret för
Orienteringsgymnasiet i Partille till
Portahällskolan.
I anslutning till det extra årsmötet hade
GOF också ordförande-konferens. Från
den kan jag rapportera att
Göteborgsdistriktet har fått rätten att
arrangera alla SM-disciplinerna 2013. Tre
tävlingar går på våren och tre går på
hösten. KOK har utsetts att ansvara för
SM-natten under våren. Vi kommer att
använda kartan över Guddehjälm för detta.

Olle Olofsson
Ordförande