

KOK-nytt



Telefonsvaren 0303-211884

<http://www.kungalvsok.se>

kok-nytt@kungalvsok.se

KOK-Nytt Nr 9

Postgiro 525877-7

Bankgiro 5794-2617

Tfn 0303/779089

Manusstopp 15 november

Allmänt möte 3 november

Tisdagen den 3 november kl. 20.00 är det dags för årets allmänna möte i KOK-punkten, Fontin!

Förutom kommittéval m m kommer styrelsen att informera om klubbens arrangemang 2010:

- Sprint-DM fredagen den 4 juni
- Vårserien lördagen den 5 juni
- P-luffen söndagen den 29 augusti
- PreO-DM onsdagen den 16 juni
- Rollsborundan söndagen den 7 november

Välkomna!

Styrelsen

Poängpromenad med "Jul-loppis" och fika. Söndagen den 8 November i Fontin.

Poängpromenad på snitslade barnvagnsvänliga vägar/stigar i Fontin. Frågor för både barn och vuxna. Barnen kommer även att få räkna tomtar längs banan. Start mellan kl 10 – 13.

Jul-loppis i klubbhuset med julprylar från vårloppisen. Här säljs också fika med hembakat och eventuellt musikunderhållning.

Informationsblad kommer sättas upp på anslagstavlor i kommunen.

Tar tacksamt emot och räknar med din hjälp med att

Sprida informationen till familj, vänner och kollegor.

Baka en kaka eller bullar, lämnas till Annelie, fr/lö/sö.

Deltag under loppis dagen.

Försäljning, fika, rättning mm

Ju fler vi är desto roligare blir det. Tack på förhand !

/ Annelie Gustavsson

Hör av dig till

annelie@skutviken.se

0303 22 20 30

PEPPARKAKSJAKTEN

Första helgen i oktober arrangerade Kungälv OK för första gången tävlingar i Pre-O. Tävlingscentrum var KOK-Punkten och det blev till stor del mycket bra. Alla deltagarna, drygt 100 st, från Dalarna i norr till Skåne i söder samt ett antal norrmän var mycket positiva. Det de minns mest är det bemötta de fick av er KOKare som var där och det gensvar de upplevde att Pre-On har i KOK. Vi var några stycken i Skåne i helgen och då pratade de fortfarande om den goda middagen Eva K lagat. Norrmännen var också nöjda med att få uppleva Lisbeth Lövhammers beskrivning av Kungälvs gamla historia under middagen och svenskarnas fåfänga försök att erövra fästningen

Banor o terräng var alla mycket nöjda med på lördagen. Det skyfall som kom lagom till start kunde inte hindra ett mycket positivt omdöme om både dag o nattbanan. Söndagens bana och terräng fick inte lika bra betyg men det var väntat då området var svårare att lägga bra Pre-O kontroller i. Vi gjorde också en del misstag och ni funktionärer som var med är välkomna till det utvärderingsmöte vi kommer att hålla, se inbjudan på annan plats.

33 funktionärer ställde upp och ett antal var vid KOK-Punkten hela helgen. Ni gjorde alla ett fantastiskt jobb, ingen nämnd, ingen glömd men ni som fick vistas ute i regnet i timmar får en extra eloge.

Nästa år arrangerar vi Öppna DM som är ett samarrangemang för Pre-O Väst, Bohuslän/Dal, Västergötland o Göteborg. Tävlingen blir onsdag den 16 juni och ännu så länge preliminärt tävlingsområde är Kastellegårdskogen. Min egen men ännu ej förankrade förhoppning är att vi då också kan ha KM i Pre-O.

Roger J

UTVÄRDERING PEPPARKAKSJAKTEN, PRE-O

Ni är alla välkomna till KOK-Punkten torsdag den 29 oktober kl. 18.00 för att lämna synpunkter på ovanstående tävling. Kan ni inte komma men vill lämna några kommentarer är ni välkomna via mail, tel eller besök till undertecknad.

*Välkomna
Roger J*

Dags igen.....

för ny bemanningslista till Motionscentralen.

Vi har nu kommit till den tidpunkt på året då vi inte har lyckats täcka alla veckor som vi ska bemanna. Just veckorna kring Jul och Nyår är alltid svårast. **Därför vädjar vi till alla medlemmar** att tänka efter om du- ni skulle kunna ta en eller ett par dagar utöver de ordinarie.

Vi vänder oss också särskilt till de medlemmar som nyligen blivit aktiva i klubben och som därför ännu inte kommit med på listan.

Alla dagar märkta VAKANT är alltså lediga och först till kvarn gäller naturligtvis.

Det finns inget alternativ för oss, utan vi måste bemanna enligt det avtal vi har med Kommunen.

Hör av er till oss:

AnnBritt Björkman tel 91989

annbritt.bjorkman@sktips.se

*Ulla-Britt Ordasi 031-581650
0707-217069*

Tack på förhand för att ni ställer upp!

Intresseanmälen Nord-Jysk 2010

Dags för intresseanmälan till Nord-Jysk. Eftersom Stena/Sembo släpper bokningen för våren redan i början av november, måste vi redan nu veta vilka som är intresserade att följa med. Tävlingarna går runt Skagen och Ålbaek, så lämpligast boende blir troligtvis Hirtshals Fyrklitt där vi tidigare bott.

Anmälan sker bäst via Klubbens nya hemsida, följ länken på hemsidan. Detta kommer att bli det nya sättet att anmäla sig till tävlingar, så det är lika bra att komma igång. Många har redan fått

inloggningsmöjlighet (mail från helpdesk).
Om inte, eller om du har frågor, kontakta
Anders Petré. Mailadress
anders@skutviken.se
Du kan givetvis också ringa.
OBS! Även om du inte ska springa så
måste du anmäla dig, så vi vet hur många
som vill åka med.

Anders och Lena

Skidkommittén informerar - november 2009

Skidläger Fortum Ski Tunnel i Torsby 20-22/11

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: 650:- vuxen och 350:-
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 8:e november till

Johan Nilsson johan@updateit.se
eller via tfn 0303-51915 eller 070-
7275490

Skidläger + KM Långberget 14/1 – 17/1 2010

En favorit i repris!

Vi har bokat 7 stugor i Långberget.

Skidkursen håller vi i själva för de som är
intresserade.

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

Vi kommer att bo i 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:

350kr för medlemmar och 200kr barn
mellan 5 och 12 år

Priset är preliminärt och kan öka något
beroende på antalet deltagare. I början av
december blir ni kontaktade angående det
exakta priset

Icke medlemmar betalar fullpris, (mellan
525-615 kronor för boende + 220 kr i
spårkort).

Vill du följa med? Anmälan sker genom
mail eller telefon till Hans Tjäder,
tjaderhans@hotmail.com ,telefon 0303-73
82 45 eller sms 0709-258 314

Senaste anmälningsdag den 27 november, -
."Först till kvarn" gäller.

*Hans Tjäder/Skidkommittén
Kungälv's OK*

Klubbmästerskap på skidor i Långberget!

Nytt för i år är att vi kör KM uppe i
Långberget samband med lägret.
Efter flera års inställda KM satsar vi nu
stenhårt på att kunna genomföra tävlingen
under riktiga vinterförhållanden!
Mer info kommer...

Torsdagsträning – skidor

Vi kör under hösten skidträning 18.00 på
torsdagar, schemat följer till stor del
skidursen som pågår samtidigt. Schema
med aktivitet och plats finns på klubbens
hemsidan under skidsidan

Resa till Vasaloppet

Det kommer i år att arrangeras en
gemensam bussresa 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 anmälan kontakta

Carl-Axel Riegnell tel: 0302-408 20.

FIKALISTA 2009 – 2010

Nu är det åter dags för fika efter
träningarna på tisdagarna. Här kommer den
uppdaterade fikalistan för 2009-2010.
Passar inte datumet försök att byta med
någon annan på listan.

/TRUT genom Cicci Groth

2009-09-29	Roger & Eva Johansson
2009-10-06	Bengt & Gunilla Berndtsson
2009-10-13	Lilian Samuelsson
2009-10-20	Ulf Pettersson
2009-10-27	Cicci Groth
2009-11-03	Roger Borg
2009-11-10	KM-natt
2009-11-17	Eivor & Lennart Steen/Olsson
2009-11-24	Gull-Britt Grönberg
2009-12-01	Björn & Lena Holmer
2009-12-08	Lisbeth Olsson Christina & Åke Hogedal
2009-12-15	(Gröt)
2009-12-22	Jullov
2009-12-29	Jullov
2010-01-05	Jullov
2010-01-12	Martin & Lotta Karlsson
2010-01-19	Eva K & Ove Johansson
2010-01-26	Ann-Britt Björkman
2010-02-02	Luba & Martin Nilsson
2010-02-09	Leif & Kerstin Andersson
2010-02-16	Jan & Susanne Granäng
2010-02-23	Leif Einarsson
2010-03-02	Anna & Staffan Asplund
2010-03-09	Sven-Olof Pålsson
2010-03-16	Fam Zackrisson
2010-03-23	Dan & Kristina Norin
2010-03-30	VAKANT

2009 Naturpass

Nu är naturpasset över för i år. Massor av
startkort kommer in varje dag. Hittills har
vi fått in 119 kort och fler kommer. För
klubbmedlemmar blir utlottningen på
julfesten i december och för övriga (ej

medlemmar) den 9 november i klubbstugan.

Här är några kommentarer om årets naturpass: "Fortsätt med detta" (Anniks Sjöberg) "Tack för ett härligt vårnöje" (Gunnel Hallbjörner) "Kanske ett område i Ytterby kunde passa inför Nästa år"

Lennart

Ordförande har ordet

Det är kul att man kan lära sig nya saker hela tiden. Har man varit med i orienteringen sedan början på sextiotalet kan man ju tro att man har sett det mesta. Men det har man inte. Första helgen i oktober fick jag möjligheten att vara funktionär på Pepparkaksjakten, Kungälv's OK:s tredagarstävling i PreOl. Trots regnet var det både en intressant och trevlig tillställning. Dessutom fick jag en inblick i hur PreOl går till . Tävlingsledningen med Roger Johansson i spetsen och alla hans funktionärer har all anledning att vara nöjda med sin insats. Nästa år stundar nya utmaningar, då KOK skall arrangera DM i PreOl.

Ovanstående är ett utmärkt exempel på hur vi har breddat vår verksamhet. Skytte-OL är ett annat exempel på detta. Skidverksamheten är ju på intet sätt ny inom KOK. De senaste åren har dock skidaktiviteterna ökat vilket är glädjande. Dessa tre verksamheter tillsammans med övriga aktiviteter bidrar till att göra KOK till en aktraktiv klubb. Fortfarande är den vanliga orienteringen grunden i vår verksamhet. För att den skall kunna fortsätta att vara det krävs samma engagemang, som när man drar igång en ny verksamhet som PreOl t ex.

Förutom själva tävlandet är kartproduktion och våra egna arrangemang viktiga för klubben.

Som ett led i detta startar just nu Bertil Qvick vår egen banläggarkurs för att uppgradera befintliga banläggare och för att utbilda nya. Det är viktigt inte minst inför nästa år då vi behöver tre banläggarteam för de tre tävlingar (DM-Sprint, Vårserien, Pepparkaksluffen), som vi arrangerar.

Till dessa behöver vi också tre tävlingsledarteam.

Om du är intresserad av att leda någon av våra tävlingar eller vill lägga banor, så hör av dig till någon i styrelsen.

Man kan också engagera sig i ovanstående eller andra viktiga frågor för klubben genom att komma till vårt Allmänna möte tisdagen den 3 november k. 20:00 i KOK-punkten (efter träningen).

Till sist noterar jag att det är fem ungdomar bland de tio bästa i poängtabellen och att Klara Pålsson leder. Detta lovar gott inför framtiden.

Olle Olofsson
Ordförande