

KOK-nytt



Telefonsvaren 0303-211884

<http://www.kungalvsok.se>

kok-nytt@kungalvsok.se

KOK-Nytt Nr 6

Postgiro 525877-7

Bankgiro 5794-2617

Tfn 0303/779089

Manusstopp 15 augusti

ETER SOMMAR KOMMER HÖST OCH DAGS IGEN....

för ny bemanningslista i
Motionscentralen.
Inga nya namn denna gång, men lite
omflyttningar
som vi tror är till det bättre för de berörda.
Som vanligt, om du har problem med
tiden,
försök först byta med någon. Om det inte
lyckas hjälper
vi till om du hör av dig

AnnBritt och Ulla Britt

Roger Borg vann historiskt DM

I pressläggningsögonblicket som det hette
förr slog Roger Borg till i Åmål och blev
Göteborgs distrikts förste distriktsmästare i
preo. Tävlingen var svår och
utslagsgivande och hela 15 st göteborgare
deltog. 7 från KOK. Elin Hermansson vann
också sin klass -12 men tyvärr var det bara
en startande från Göteborg och det måste
vara 2 för att det skall räknas som DM.

Roger J

Naturpasset 2009

Vi är nu uppe i 200 sålda naturpass,
återstår att sälja 200 till för att nå upp till
målet på 400 st.
Om du vill ha bra träning i sommar innan
femdagars så köp skogspasset Fontin-
Trankärr med 40 kontroller. Du kan med
hjälp av dessa lägga egna banor. Du kan
också cykla runt och ta fotopasset på
Komarken-Kungälv eller åk ut till
Marstrand där vi har ett fotopass.
I år lottar vi ut ett presentkort på 500:-
bland klubbens medlemmar som deltar i
natur-och fotopassen.

Lennart

TACK

Tack för all uppvaktning på min 75 årsdag!
Det var en trevlig överraskning att se så
många glada medlemmar som spelade och
sjöng. Jag fick också många och
välmenande råd av Åke och Birgitta.

Lennart

Trevlig och nyttig arbetsdag i KOK-stugan

Söndagen den 10 maj hade vi arbetsdag i
KOK-stugan, Svartedalen. Denna gång var
vi 12 medlemmar som hade hörsammat
kallelsen.
Vi röjde sly och samlade ihop riset som
blev. Även ris efter tidigare trädfällning

drogs till prydliga högar. Vi klöv och kapade ved samt staplade upp den i vedboden, så nu är behovet för de närmsta åren täckt. Själva stugan fick sig också en välbehövlig städning och alla fönster putsades, liksom alla fönster i bastun. Det blev även tid över för trivsamt gemenskap med bland annat korvgrillning vid grillplatsen.

Då Oves rygg hade tagit ”Time-out” kunde vi inte arbeta som planerat med vägen upp till stugan. Det blev nu så att Ove med sin traktor ställde upp ett par veckor senare och under en arbetskväll spred vi ut ca 17 ton grus. Till och med första backen är vägen nu ”i skick som ny”.

Tack alla som har hjälpt till
KOK-stugekommittén

KOK-nytt på hemsidan

För att i första hand minska arbetet med att trycka och dela ut KOK-nytt har styrelsen beslutat att undersöka hur många medlemmar, som kan tänka sig att enbart få KOK-nytt via vår hemsida.

Vill du ha KOK-nytt i pappersform utskickad som idag så måste du höra av dig till vår KOK-nyttansvarige

Eva Johansson
Rörkärr Hålt 176
444 93 Spekeröd tel. (hem)
0303/ 77 90 89 tel.(arb)
0303/72 82 80

Mobil (Roger) 070-377 90 89

Mail

evaspekerod@hotmail.com

Du kan alltså skriva, ringa eller maila till Eva, om du vill ha KOK-nytt i pappersform som idag. Gör du inget av detta så får du läsa KOK-nytt på vår hemsida, från vilken du givetvis själv kan skriva ut ditt exemplar.

KOK-nytt för maj och juni 2009 kommer att ges ut i pappersform precis som idag. Det förändrade utgivningssättet kommer att starta med augustiupplagan av KOK-nytt.

Har du synpunkter på detta så hör av dig till någon i styrelsen.

Olle Olofsson

Ordförande har ordet

Det alla KOKare kan se fram emot är en härlig sommar med olika flerdagarstävlingar och vår egen tävling, DM-medel, i augusti.

Jag vill passa på att tacka alla medlemmar för en härlig vårsäsong med flera positiva överraskningar. Den allra största tycker jag är att vi har sju stycken ungdomar bland de tio bästa i poängtabellen varav fyra ligger högst upp med Klara Pålsson i topp. De andra positiva sakerna är genomförandet av loppis med två unga ledare och Marstrandssprinten.

Glad sommar hälsar

Olle Olofsson
ordförande

DM – medel lördagen den 29 augusti

Det börjar att dra ihop sig för tävlingen. Jag bifogar den aktuella funktionärslistan, ver 4. Dessutom bifogas den aktuella TC-kartan med teckenförklaring.

Vi har tillgång till Hembygdsgården i Guddehjälm hela vecka 35 i första hand för programmering av kontrollenheter och tryckning av kartor på TC.

Större delen av Guddehjälm är sedan den första januari i år klassat som naturskyddsområde. Vi har fått godkännande av länsstyrelsen att vi får köra tävlingen.

Det som fortfarande är bekymmersamt med DM är att vi har vakanser på ansvarig för funktionen TC/Material/Transport. Utan material från IP Skogen lär vi inte kunna köra tävlingen. Jag vädjar till samtliga klubbmedlemmar att hjälpa till att få fram en ansvarig för detta. Detta är inget komplicerat arbete. Materiallistor från förra året finns och kan lätt justeras för årets tävling. Ett antal bilar med dragkrok, ca 6 st, måste vara på plats i Skatås på fredag eftermiddag (28 augusti) för att få IP Skogen materialet till TC i Guddehjälm. Som ansvarig skall man också se till att materialet kommer tillbaka till Skatås på lördagen.

Jag kallar härmed till

FUNKTIONÄRSMÖTE FÖR DM MEDEL I KOK-PUNKTEN I FONTIN

MÅNDAGEN DEN 17 AUGUSTI KL. 18:30 - 20:30

Kallade är chef och biträdande för respektive funktion enligt funktionärslistan :

Sven-Olof Pålsson	Ove Johansson
Staffan Asplund	Karin Olsson
Bengt Berndtsson	Kristina Norin
Peter Andreasson	Anna Asplund
Bertil Qvick	Carina Langmoen
Lars Zachrisson	Richard Nilsson
Johan Nilsson	Christina Hogedal
Martin Nilsson	
Ebba Månsson	<i>Olle Olofsson</i>
Stefan Johansson	tävlingsledare
Martin Ekdala	
Björn Holmer	
Mats Jansson	
Gull-Britt Grönberg	
Erica Steen	
Ulla-Britt Ordasi	
Lilian Samuelsson	
Lennart Olsson	
Lars-Olof Dahlberg	
Roger Borg	

Mål

Ansv. Mats Jansson 0303-777798
0706-304805

Funktionärer

Barbro Vallin
Ulf Pettersson
Ulla Eliasson
Emil Johansson
Kjell Sjunnesson
Esbjörn Engberg

Röjning före tävling

Ulf Pettersson 0303-12571

Resultattavla

Ansv. Gull-Britt Grönberg 0303-130 35

Funktionärer

Susanne Granäng
Gull-Britt Grönberg
Björn Groth
Clas-Göran Norlin
Kerstin Andersson

Direktanmälan

Ansv. Erica Steen 0303-16412
Bitr. Ulla-Britt Ordasi

Funktionärer

Maria Abrahamsson
Disa Karlsson
Bonnie Hansson
Bertil Qvick

Speaker

Ansv. Åke Hogedal 0303-16714

Funktionär

Thore Jansson

**Information, viltrapport, brickutlämning,
klagomål**

Ansv. Lilian Samuelsson 0303-64336
070-5290188

Funktionärer

Christina Dahlberg

Priser

Ansv. Lennart Olsson 0303-914 73

Funktionärer

Kjell-Olof Gustavsson
Lars Einarsson
Marie Fröstad

TC / material / transport

Ansv. Vakant

Bitr. Vakant

Alla ansvariga!

**Ansvariga för respektive område bör närvara
vid hämtning/lämning av material och
undersöka om hjälp behövs vid transport.**

**Materialbehov meddelas NN eller MM i god tid
före tävling (IP Skogens blanketter).**

Traktorförare

Dan Norin 0303-223951
070-9961475

Toalett / dusch / sanitet

Ansv. Lars-Olof Dahlberg 0303-929 61
0707-964380

Funktionärer

Dan Norin
Sven-Erik Steen
Klas Nilsson

Susanne Granäng
Ing-Marie Pålsson

El

Ansv. Lars Zachrisson 0303-64573
070-766 44 45

Funktionärer

Anders Karlsson

Parkering / Trafik

Ansv. Roger Borg 0522-65 13 50,
070-635 31 32

Bitr. Ove Johansson

Funktionärer

Göte Niklasson
Sven Bengtsson
Hans Tjäder
Sven Burgren
Jan Håkansson
Per Svensson
Arne Olsson

Sjukvård

Karin Olsson 0303-249797

Vakant

Servering

Ansv. Kristina Norin 0303-223951

Funktionärer

Ann-Britt Björkman
Eva Johansson (Braseröd)
Gunnel Steen
Anna-Brita Burgren
Marianne Jansson

Grillmästare

Anna Asplund 0303/928 38

Funktionärer

Julia Asplund

Miniknat

Ansv. Carina Langmoen 0739-541603

Funktionärer

Lisbet Olsson
Eivor Steen-Olsson
Maj Wentzel

Vätska

Ansv. Richard Nilsson 0303-253345
070-842 55 37

Funktionärer

Daga Olsson
Henry Olsson
Bertil Brinkenberg
Tytti Brinkenberg

Barnpassning

Ansv. Cristina Hogedal 0303-167 14

Funktionärer

Lotta Karlsson
Lyuba Shtykova
Lena Bergstrand

Kamratmåltid

Lars Östling 0522-147 77
Mie Östling

Sportförsäljning

SM-sport

Tävlingskassör

Lilian Samuelsson 0303-643 36
070-529 01 88

DM medel 29 augusti 2009 - några hållpunkter och liten komihåglista.

- TC-träff för funktionärer blir det tisdagen den 21 april. Vi träffas då på parkeringen vid Guddehjärms Hembygdsgård för att se på lokalerna, målområdet med allt vad det innebär och det blir även besök på startplatserna för dem som det berör.
- Beställ material i god tid. Materiallistor ifylles och lämnas till Olle, helst innan sommaren - dock senast en månad före tävlingen.
- Kontakta dina funktionärer nu i vår (se funktionärslistan) och meddela Olle ifall det behövs fler funktionärer alternativt om du anser att ni är för många på uppgiften.
- Gör upp en tidsplan för din funktion (med vägledning av hållpunkterna nedan) och se till att hålla dina funktionärer informerade. Ordna eventuellt ett eget möte med dina funktionärer om det behövs.
- Ett sista funktionärsmöte före tävlingen kommer att hållas i Fontin måndagen den 17 augusti kl.18:30 – 20:30. Kallelse kommer per e-post/brev.
- **OBS!** Vår tävling ligger mitt i råbocksjakten, som startar söndagen den 16 augusti. Den dagen skall vi inte finnas i skogen. **Stolpningen skall vara klar senast 14 augusti.**
- Kartistoppning med kontroll av banpåtryck m.m. sker onsdagen 26 augusti kl. 18:00 – 21:00 i KOK-punkten, som är bokad hela veckan (35) före tävlingen för P-luffens räkning.
- Hämtning av material från IP Skogen sker på **torsdag kväll, 27 augusti**. Vi har ingen lastbil utan allt skall fraktas på släpkärror.
- **Vi bygger TC på fredag 28 augusti.** Även starterna byggs på fredagen. Här behövs det folk! Hör med dina funktionärer vilka som ställer upp och bygger.
- Tänk igenom vilka skyltar som behövs för din funktion och se till att ha dessa färdiga senast på fredagen. Skyltmaterial (vattenfasta tuschpennor, kartongpapper m.m) kommer att samordnas så att det finns tillgängligt på TC (fredag). Tag dock gärna med dig eget kartongpapper om du har! Tänk på att ordna med skyddsplast för skyltarna vid ev. regn.
- På lördagen den 29 augusti kör vi! Se till att du och de dina är på plats (OBS ! första ordinarie start är kl. 11:00) i god tid på morgonen så att vi får en bra tävling och nöjda gäster. Efter tävlingen bjuder klubben alla funktionärer på mat, som intages på TC. Det är extra trevligt om så många som möjligt stannar kvar och äter och umgås.
- När allt är nedmonterat och ihoppackat skall släpkärrorna med materialet åter till IP Skogen (tävlingsdagen).
- Efter tävlingen vill vi ha en kort skriftlig rapport från din funktion. Vad som fungerade bra och vad som fungerade mindre bra. Var ni tillräckligt många? osv. Denna rapport kommer

- Uppföljningsmöte kommer att hållas torsdagen den 24 september kl.18:30 – 20:00 i KOK-punkten. Kallelse kommer per e-post/brev. Detta möte är för att summera och gå igenom tävlingen. Förhoppningsvis kan vi då berömma oss själva för väl genomförd tävling, men vi bör även se om vi kan förbättra något till kommande tävlingar.
- Detta är naturligtvis bara en liten del av allt som behöver göras. Varje funktion har sina hållpunkter och förberedelser. Är det något som du undrar över är det bara att fråga Olle. Det är mycket bättre att rätta ut frågetecknen före tävlingen än att stå där på tävlingsdagen med onödiga problem som följd!

Olle Olofsson
Tävlingsledare

TC- karta – innehåll

- 1. Sista kontrollen**
- 2. Mål**
- 3. Viltrapport**
- 4. Servering**
- 5. Prisutdelning och prispall**
- 6. Direktanmälan**
- 7. Knatteknat**
- 8. Sekreteriat**
- 9. Sportförsäljning**
- 10. Målvagn**
- 11. Till Dusch**
- 12. Barnpassning**
- 13. Resultat**
- 14. Toaletter**
- 15. Till Start**
- 16. Vägvisare**
- 17. Hamburgare**
- 18. Startlistor**

2009-05-07
ver 2

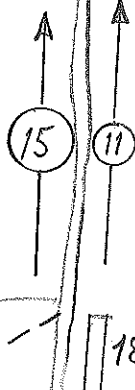
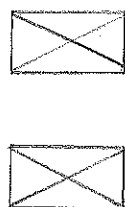
Kalle Gran 0303/92003, 070-6392063

TC-karta DM-medel 2009-08-29

Bäck

Brunnar

ström
3-fas



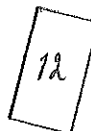
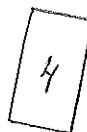
16



5

13

17

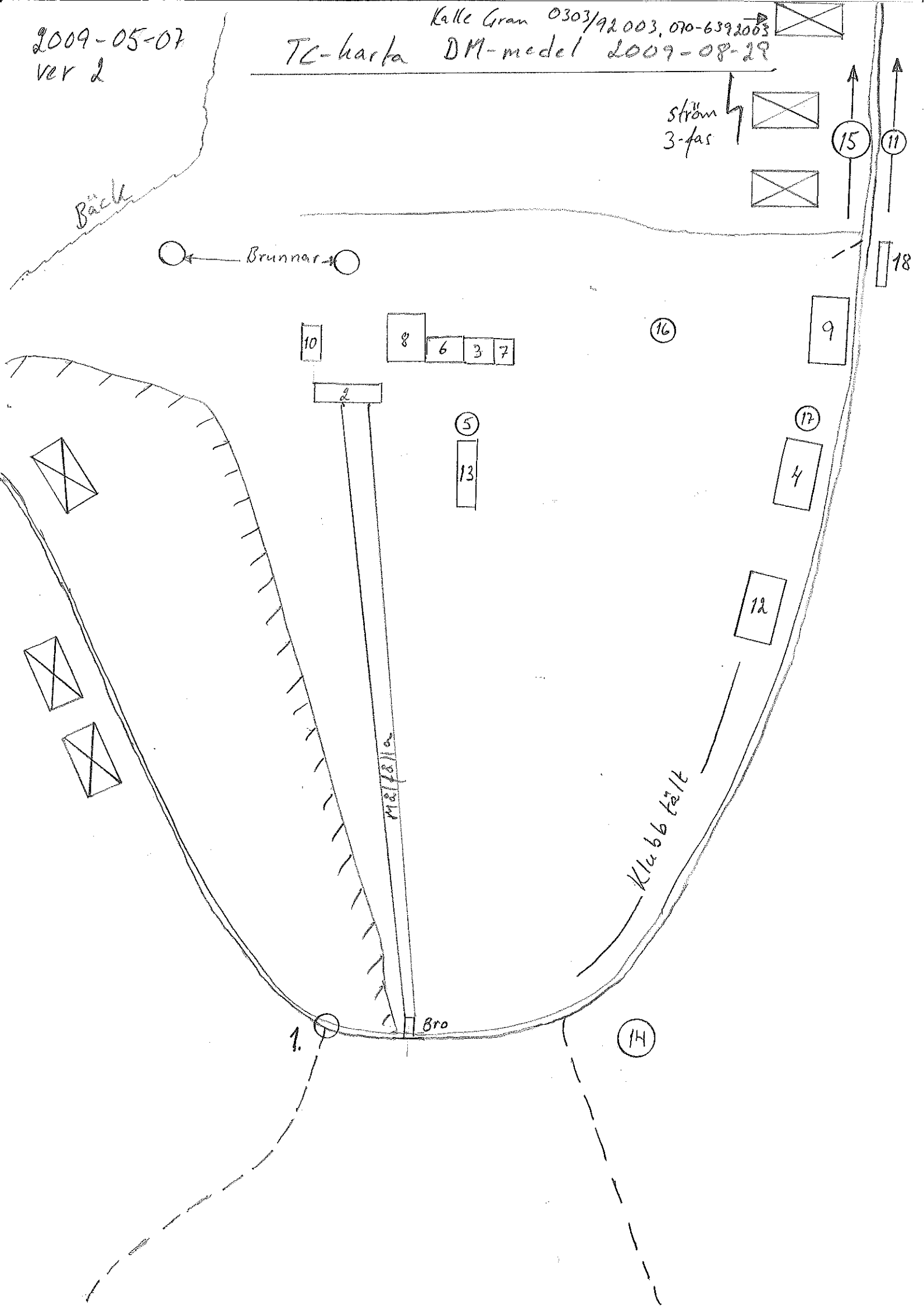


Klubb fält

Bro

1.

14



Motioncentralen bemanning V34 2009 - V48 2009

Ansvariga: Ann Britt Björkman 0303 - 919 89 ; Ulla Britt Ordasi 031 - 58 16 50 Mob. 0707 - 21 70 69

Bemanning: mån-fre 17.00-21.00 + städning 15-30 min - - lör-sön 9.30- 15.00 + städning 15-30 min

Motionscentralen Tel 0303 172 19

KOK-Punkten Tel.Svararen 0303 21 18 84

V34 17/8-23/8	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Kerstin och Leif Andersson				Hogedal		
V35 24/8-30/8	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Björkman		Olsson	Ordasi	Samuelsson		
V36 31/8-6/9	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Östling		Vegelius		AS Hermansson		
V37 7/9-13/9	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Dahlberg		Ekdala		Granäng		
V38 14/9-20/9	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	André Alexandersson		Grönberg		Åke och Birgitta Pettersson		
V39 21/9-27/9	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Steen		Norin		Frida S - Jacob L		
V40 28/9-4/10	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Skidkommitteén						
V41 5/10-11/10	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Wenklö		Brogren		Asplund		
V42 12/10-18/10	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Thore Jansson			Roger Johansson			
V43 19/10-25/10	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Petrén			Einarsson			
V44 26/10-1/11	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Qvick		Hogedal		Stängt	Stängt	Q - H
V45 2/11-8/11	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Berndtsson		Håkansson		Berlin-Hägerstrand		
V46 9/11-15/11	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Nilsson i Lycke		Norlin		Wulfsberg		
V47 16/11-22/11	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Pålsson		Bergstrand		Langmoen		
V48 23/11-29/11	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Zackrisson		Gabrielsson		Arne Olsson		



Kungälv's Orienterings Klubb

Juli 2009 Kungälv's OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 jul	onsdag				
2 jul	torsdag	Långa intervaller	Fontin 18:00	Du själv	
3 jul	fredag				
4 jul	lördag				
5 jul	söndag				
6 jul	måndag				vecka 28
7 jul	tisdag	Gotlands 3-dagars Löpträning	Fontin 18:00	Du själv	
8 jul	onsdag	Gotland 3-dagars Träning Fjärås	Fjärås	Leif E	
9 jul	torsdag	Korta intervaller / Gotland 3-dagars	Fontin 18:00	Du själv	
10 jul	fredag	Halland 3-dagars			
11 jul	lördag	Halland 3-dagars			
12 jul	söndag	Halland 3-dagars			
13 jul	måndag				vecka 29
14 jul	tisdag	Löpträning	Fontin 18:00	Du själv	
15 jul	onsdag				
16 jul	torsdag	Långa intervaller	Fontin 18:00	Du själv	
17 jul	fredag				
18 jul	lördag				
19 jul	söndag	ORINGEN STARTAR			
20 jul	måndag	Oringen/5-dagars Småland			vecka 30
21 jul	tisdag	Löpträning Oringen/5-dagars	Fontin 18:00	Du själv	
22 jul	onsdag	Oringen/5-dagars ORINGEN VILODAG			
23 jul	torsdag	Korta intervaller Oringen/5-dagars	Fontin 18:00	Du själv	
24 jul	fredag	Oringen/5-dagars			
25 jul	lördag				
26 jul	söndag				
27 jul	måndag				vecka 31
28 jul	tisdag	Löpträning	Fontin 18:00	Du själv	
29 jul	onsdag				
30 jul	torsdag	Långa intervaller	Fontin 18:00	Du själv	
31 jul	fredag				

Missa inte:

Anmälan tävlingar. På Klubben Online via www.kungalvsok.se eller telefon Lilian Samuelsson 0303-64336.

Träning Fjärås 8/7: Anmälan till Leif Einarsson. 1 bana finns, violett 5 km.

Alla roliga sommartävlingar

Att ta semester!

För senaste info: Telefonsvararen 0303-211884 eller www.kungalvsok.se

Augusti 2009 Kungälv's OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 aug	lördag	H/D43-kavle, stafett / Ungd. 10-mila, stafett		UK/TRUT	
2 aug	söndag	H/D43-kavle, stafett / Ungd. 10-mila, stafett		UK/TRUT	
3 aug	måndag				vecka 32
4 aug	tisdag	Löpträning, distans	Fontin 18:00		
5 aug	onsdag				
6 aug	torsdag	Löpträning, långa intervall	Fontin 18:00		
7 aug	fredag				
8 aug	lördag	Götalandsmästerskapen, lång och publiktävling	Rigor		
9 aug	söndag	Götalandsmästerskapen, medel och stafett	Rigor		
10 aug	måndag				vecka 33
11 aug	tisdag	OL-träning , "höstpremiär"	Kastellegården 18:00	Susanne G.	
12 aug	onsdag				
13 aug	torsdag	Löpträning, korta Intervaller	Fontin 18:00		Anmälan Km-sprint
14 aug	fredag				
15 aug	lördag				
16 aug	söndag				Manusstopp KOK-nytt nr 7
17 aug	måndag				34
18 aug	tisdag	Löpträning	18:00 Fontin		
19 aug	onsdag	GOF-ungdom	Herkules 18:00		
20 aug	torsdag	KM-sprint	Fontin 18:00	C-G	Km-sprint
21 aug	fredag				
22 aug	lördag	Hestra, medel			
23 aug	söndag	Uven, lång			
24 aug	måndag				vecka 35
25 aug	tisdag	Löpträning	Fontin 18:00	Leifs träning	
26 aug	onsdag				
27 aug	torsdag	Löpträning, korta Intervaller	Fontin 18:00		
28 aug	fredag	Byggnation tävling	Guddehjälm		
29 aug	lördag	DM-medel	Guddehjälm		
30 aug	söndag	DM-lång (ungdomsserien)	Sjövalla		
31 aug	måndag				vecka 36

Miss a inte:

Anmälan tävlingar: På Klubben Online via www.kungalvsok.se eller telefon Lilian Samuelsson 0303-64336.

11/8: Träningspremiär inför hösten.

20/8 KM-sprint: Anmälan senast 13 augusti till Lilian Samuelsson på telefon 0303-64336.

Vecka 35: DM arbete. Hjälptill att arrangera tävlingen.

För senaste info: Telefonsvararen 0303-211884 eller www.kungalvsok.se