

# KOK-nytt



Telefonsvararen 0303-211884

<http://www.kungalvsok.se>

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

KOK-Nytt Nr 7

Postgiro 525877-7

Bankgiro 5794-2617

Tfn 0303/779089

Manusstopp 15 september

## TRUT och Ungdomskommittén

När du läser detta är det förhoppningsvis fortfarande varmt och gott men det börjar ändå glida mot hösten med skolstart och annat skoj, inte minst förstås orienteringens höstsäsong! För KOK-ungdomars del finns det förstås massor av kul att se fram emot som t ex träningsläger, DM-tävlingar IFK-kavle mm. Som vanligt finns information kring tävlingar och annat i första hand på:

- KOK's hemsida ([www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se)), glöm inte att titta på ungdomsfliken!
- Träningsarna, då man kan prata med ledare och klubbkompisar.

## Nybörjarträningar

Börjar igen torsdagen 27 Augusti kl 18.00 och fortsätter sedan varje torsdag fram t o m 24 September. Sedan blir det för mörkt för att orientera men vi fortsätter självklart träna kondition mm inför våren.

Du som inte är nybörjare – kom till Fontin ändå och löpträna och/eller hjälp till, det är både roligt och nyttigt! Även ungdomar är VARMT välkomna att hjälpa till – prata med Teres!.

## Tisdagsträningsarna

Är igång igen, bara att titta i månadsprogrammet eller ännu hellre på hemsidan för pinfärs information. Alltid fina banor och tuff träning även om terrängen varierar. Nybörjare som vill vara med måste ha en vuxen uppföljare med sig,

lättaste banan ligger på gul nivå och kräver alltså en del vana.

## Träningsläger

Nu börjar det verkligen dra ihop sig till en av årets höjdpunkter, KOK-lägret. I år håller vi till i vår egen fina stuga i Svartedalen. Start *fredag 11/9* (ca kl 17.00) och avslutning *söndag 13/9*, ca kl 15. Vi övernattar på hårt underlag i stugan eller i tält strax utanför. Lägret är till för dig som är **10 år eller äldre**, men även **yngre KOK-are** är välkomna att vara med under lördagen 12/9 (10.00-18.00) i KOK-stugan, det blir såklart träning och en massa kul!

Mer information kommer efter anmälan. Har du frågor kan du ringa Staffan (0303-928 38) eller prata men någon ungdomsledare.

Anmälan: Till Sven-Olof Pålsson [palssons.istaby@tele2.se](mailto:palssons.istaby@tele2.se) (ange namn och ålder) *senast torsdag 3/9*.

**Obs:** Anmäl dig även om du "bara" vill vara med på lördagen.

## När-Natt Cup 23/10

När-Natt Cup är en serie kvällstävlingar för distriktets ungdomar. KOK arrangerar i år den första etappen i Fontin 23 Oktober. UK/TRUT ansvarar och vi kommer att göra det så enkelt som möjligt men vi kommer att behöva en del hjälp t ex med att fixa fika efteråt, startfunktionärer, utsättning/intagning osv.

Kontakta Cicci Groth om du kan hjälpa till – Tack!

## Smålandskavlen 24-25/10

Vi funderar på att försöka vara med på Smålandskavlen i Jönköping i år. Tänkbara

klasser är t ex

- D21 ( 4 str varav en natt)
- D16 ( 4 str varav en natt)
- H180 (4 str varav en natt, min ålder 40 år, sammanlagd ålder minst 180 år)

I lite kombination med annan klubb kan vi kanske få till t ex H16 också.

Prata med Ulf Petterson eller Cicci Groth om du är intresserad.

### **Bornholm 24-25/10**

Går samtidigt som Smålandskavlen. Det blir ingen sponsrad klubbresa i år men många verkar intresserade av ännu ett besök på den gemytliga ön. Kontakta Anders Petré om du är intresserad, eventuellt blir det samordning av boende mm.

*TRUT/UK gm Staffan*

## **Klädbeställning**

Vi kommer att beställa nya varmfördrade vindoveraller från Trimtex.

Tyvärr finns inte "teddyfodret" kvar, utan det blir en fleece-fodrad jacka+byxa.

Samma design som Trimtex Vindoverall.

Pris Jacka ca 450:-, Byxa ca 350:-.

Ungdom tom 16 år halva priset.

Provkläder finns med på KM 20/8 samt löpträningen den 27/8.

Minimum 10 beställningar. Kommer ej att läggas på lager.

**Sista beställningsdatum 27/8.**

Maila eller ring Lena Bergstrand om du är intresserad: [lena.bergstrand@gmail.com](mailto:lena.bergstrand@gmail.com).

Tel 220136

*/Lena*

## **PRE-O I FONTIN**

Lördag-söndag den 3-4 oktober arrangerar KOK en i Preosammanhang stor tävling i Fontin.

Tävlingscentrum är KOK-Punkten som kommer att vara helt ockuperad fredag till söndag.

3 tävlingar blir det. Lördag middag, lördag kväll (nattorientering) och söndag förmiddag. Ca 250 skärmar skall sättas ut så det är ett intensivt arbete.

Deltagarantalet beräknas till mellan 50-80 st. Det låter inte så mycket men är bra i preosammanhang. Norge har lagt in de 2 dagtävlingarna i Norska cupen så det blir 10-15 norrmän med 5-dagarssegraren i spetsen som kommer.

Funktionärer behövs och är det någon som kan tänka sig vara med och jobba under alla eller någon av tävlingarna så hör av er. Vi erbjuder inte bara tävlingar utan Eva K kommer att laga mat till alla som beställer det under lördag em. Funktionärer får givetvis också mat som på sedvanlig Pepparkaksluff.

Det går ju vanliga orienteringstävlingar samma helg men är det någon som vill prova en av tävlingarna går det ju bra. Natten konkurrerar ju inte med någon annan tävling. Anmälan on line.

*Roger J*

## **KAMBODJA**

I feb. i år arrangerade Eva o jag en 2 veckorsresa till Kambodja . 22 deltagare blev det som ni kanske läst i KOK-Boken varar ett antal KOKare. Resan blev så positiv så nu gör vi om resan i feb. nästa år. Lördag 6 feb. till lördag 20 feb. Är ni intresserade ring för broschyr eller kom till Bygdegården i Spekeröd kl.19 onsdagen den 2 sept. Där finns vi och Henrik Olsson som driver ett litet hotell i kuststaden Sihanoukville och berättar om Kambodja.

Välkomna

*Roger o Eva J*

*77 90 89*

*0703-77 90 89*

## *Ordförande har ordet*

Nu är vi mitt i höstsäsongen. De flesta märkte väl knappt att det var något avbrott i tävlandet, eftersom flerdagarstävlandet startade som vanligt tidigt i juli.

Eftersom jag själv var på plats i Eksjö, kunde jag konstatera att uppslutning av KOKare på årets Femdagars var god. Här visade vi också att klubbens verksamhet har breddats genom att vi deltog både i PreOl och OL-skytte.

Det vi närmast har framför oss är vårt arrangemang av DM medel i Guddehjälm lördagen den 29 augusti. Det är viktigt att vi får tillräckligt många funktionärer att ställa upp på fredagen den 28:e för uppbyggnad av TC. Den här gången är det också viktigt att vi kan riva TC snabbt, eftersom Sjövallan skall ha materialet för DM lång på söndagen den 30:e.

Till sist hoppas jag på många startande KOKare på årets DM tävlingar.

*Olle Olofsson*

*ordförande*