

O
KROKEKS OK



K
O
L
M
ÅBY SOK

R
D
E

N AKTUELLT 2009

INNEHÅLL

INFÖR ÅR 2009	3
PROGRAMFÖRKLARING OCH REGELVERK.....	4
TÄVLINGSVERKSAMHET	9
Tävlingsprogram 2009	9
Anmälningrutiner.....	9
Checklista reseledare	10
Uttagningskommitté.....	11
KLUBBAKTIVITETER	12
Organiserade klubbresor.....	12
Checklista för reseledare till organiserade klubbresor	13
TRÄNINGSVERKSAMHET	14
Klubbträningar.....	14
NOK-träningar	14
UNGDOMSVERKSAMHET	15
Ungdomsserien.....	15
Ungdomsåret 2009	16
TÄVLINGSARRANGEMANG	17
KLÄDER	17
KLUBBSTUGOR	18
INTERNET HEMSIDA	19
MÅNADSINFO.....	19
SKALLGÅNGSKEDJOR ÅBY SOK och KROKEKS OK.....	20
STYRELSER OKK ÅBY SOK KROKEKS OK	21

INFÖR ÅR 2009

Ett av de stora diskussionsämnena inför säsongen 2009 måste helt klart vara våra nya, olidligt snygga, tävlingskläder. Bedömningen ligger naturligtvis i betraktarens öga, men jag tror att många tycker att årets design är något lite utöver det vanliga. En bieffekt är att jag faktiskt känner mig riktigt snabb när tittar på mig själv i spegeln, bäst att utnyttja denna fördel i skogen. För visst är det väl så att OK Kolmården har intagit en ledarposition vad jag gäller design i år.

Förhoppningsvis kan detta också vara en symbol för våra prestationer under året. Året 2008 bjöd ju på många fina resultat såsom SM-guld, 17:e plats på Venla för att nämna två, och naturligtvis siktar vi minst lika högt i år.

På junior- och seniorsidan är vårens höjdpunkter de välkända klassikerna 10-mila och Jukola/Venlastafetten i Finland i juni tillsammans med Elitserien och Silva juniorcup. Under sommaren avgörs som brukligt junior-VM, denna gång i Italien, och vi har goda möjligheter att ha två fantastiska tjejer från klubben på plats. Höstsäsongen börjar sedan med ungdomens 10-mila som avgörs i trakterna runt Skövde. Om det vill sig väl kan vi sedan få se någon av våra duktiga seniortjejer delta i VM i Ungern i augusti.

Svenska mästerskapen för juniorer och seniorer delas mellan Bohuslän och Småland och börjar med sprint 27-28 juli och avslutas med natt 23 oktober. Ungdoms-SM går av stapeln 19-20 september i Halland. Förhoppningsvis har vi god representation vid samtliga distanser.

För ungdomar och juniorer blir det fullt upp med klubbaktiviteter under året, eller vad sägs om: Danmarksresa, Hallandsresa, sommarläger, juniorresa i oktober samt avslutningsläger i samband med KM.

Våren bjuder på två klubbresor, båda välkända i klubben: Närkedubbeln 17-18 maj och Jukola/Venla 12-14 juni, boka in dessa på en gång! Närke brukar bjuda på fina tävlingar med bra terräng och banor, Jukola/Venla håller alltid en mycket fin klass. Jukola/Venla har ungefär samma status som Vasaloppet i Sverige vilket betyder att i stort sett alla som någon gång har sett en karta också någon gång har deltagit i Jukola/Venla. Deltagarantalet på cirka 13 000(!) styrker detta påstående. Det ska dessutom bli mycket intressant att följa vårt damlags framfart i de finska skogarna, spänningen lär inte utebli.

Sommarens stora familjearrangemang, Oringen, avgörs i år i Eksjö 18-24 juli. Arrangören har lagt ner stor möda för att få en mycket kompakt tävlingsvecka och man utlovar gångavstånd till alla etapper från centralorten.

I oktober deltar vi i breddtävlingen 25-manna, där vi behöver löpare av alla åldrar och kön. Det blir en gemensam bussresa med avgång från Åby och Krokek så det är enkelt att åka med.

Jag ser fram emot en spännande, framgångsrik och inte minst trevlig säsong 2009 och jag hoppas att vi ses under både träningar och tävlingar.

Erik Engvall
Ordförande

PROGRAMFÖRKLARING FÖR OK KOLMÅRDEN

OK Kolmården är tävlingsklubb för moderföreningarna Krokeks OK och Åby SOK.

SYFTE

OK Kolmårdens verksamhet skall syfta till att utveckla våra löpare såväl på tävlingsbanan som socialt. Genom vår verksamhet skall vi därutöver arbeta för att bredda intresset för orienteringssporten.

OK Kolmårdens verksamhet skall omfatta såväl elit, ungdom som motionärer.

MÅL

OKK skall stödja våra löpares utveckling så att OK Kolmården kan inta en tätposition inom svensk orientering.

REGELVERK 2009

TÄVLINGSAVGIFT

Den som vill tävla i orientering betalar en tävlingsavgift, som berättigar till att få deltagaravgiften betald av moderklubbarna vid individuella tävlingar (tävlingsklass eller Öppen klass) och kavlar. Avgiften är 300 kronor för vuxna medlemmar 21 år och äldre och 100 kronor för yngre medlemmar. Denna betalas senast den 1 maj till OKK:s bg 293-6862. Betalning innebär samtidigt medlemskap i OK Kolmården.

Tävlingar av "semesterkaraktär" (t ex 5-dagars och liknande flerdagarstävlingar under juni-augusti) betalas inte av klubbarna om inte styrelserna bestämmer annat. Undantag utgörs av om löpare deltar i elitklass i 5-dagars och fullföljer tävlingen. Klubben betalar inte heller träningstävlingar såsom NOK.

RANKINGAVGIFT

Betalas av den enskilde löparen.

RESE- OCH LOGIKOSTNADER

Betalas normalt inte för individuella tävlingar. OK Kolmården ersätter i följande fall

- SM, USM
- Elittester och landslagsuttagningar
- Elitserien
- Juniorcupen
- SOFT:s elitaktiviteter, t ex landslagsläger, där SOFT eller ÖOF inte står för kostnaden.
- Stafetter enligt fastställd budget
- Läger enligt fastställd budget
- Vid "särskilda skäl" - fastställs av styrelsen i varje enskilt fall

Vid resor skall alltid billigaste färdmedel användas (normalt av klubben samordnad resa). Om egna bilar används utgår ersättning med 18 kr/mil. Reseledare/UK skall lämna godkännande för att ersättning för egen bil skall utgå.

OK Kolmården ersätter kostnader för vandrarhem eller logi med motsvarande kostnadsnivå.

Löparen svarar själv för alla matkostnader, om det inte ingår i tävlingens anmälningsavgift.

För löpare som tillfälligt bor på annan ort pga. studier, militärtjänst eller liknande och där respektive UK kallat löpare till tävling utgår reseersättning med billigaste färdmedel enligt fastställd budget (egenavgift 600 kr/år).

PRISPENGAR

Penningpriser vid budkavlar fördelas jämnt mellan lagdeltagarna och utbetalas som kostnadsersättning för träningar, tävlingar eller resor.

Undantag utgörs av Novembersprinten, där ev. prispengar tillfaller OK Kolmården.

Styrelsen kan i förväg bestämma att detta skall vara fallet även vid andra kavlar.

UTRUSTNING

Rankade elitlöpare, som blir nya medlemmar i klubben, erhåller första året OK Kolmårdens tävlingsdress och överdragsoverall.

TRÄNINGSBIDRAG OCH TÄVLINGSPREMIER

Meriterade **elitlöpare** erhåller träningsbidrag från OKK.

Träningsbidraget fastslås enligt rankingpoängen inför kommande säsong i januari. Dessutom finns för seniorelitlöpare möjlighet till **tävlingspremier** efter resultat på mästerskapstävlingar och andra stora tävlingar. Elitbidrag och premier utbetalas mot verifierade kostnader för utrustning, läger, resor, träningskort, sjukvård och egenavgifter.

Bidrag och premier måste användas under det aktuella år, som bidraget avser. Om en enskild löpare har pengar kvar när året är över tillfaller dessa klubben.

Löpare, som har en personlig sponsor, garanteras att personligen kunna använda det aktuella sponsorbeloppet enligt gällande regler.

Bidragets storlek ses över inför varje ny säsong för att överensstämja med Åby SOK:s och Krokeks OK:s ekonomi.

En förutsättning för att erhålla träningsbidrag är att löparen

- Deltar i av klubben prioriterade stafetter(enligt beslut av UK)
- Deltar i DM-tävlingar och SM-tävlingar
- Regelbundet deltar i klubbträningar (minst en gång per vecka eller så långt det är möjligt)
- Medverkar i ungdomsträningar, när så behövs
- Såsom övriga medlemmar deltar i klubbarbetet, t ex som funktionär vid tävling, arrangera klubbträning eller andra medlemsarbeten
- Använder klubbens tävlingsdress och överdragsoverall före, under och efter tävling

Löpare, som tillfälligt bor och studerar eller arbetar på annan ort kan få dispens från kravet att regelbundet delta i klubbträning.

TRÄNINGSBIDRAG 2009

Seniorelitlöpare

Grupp 1

Riksranking 1-20

Eller tillhör landslagets elitgrupp

15 000 kronor

Grupp 2

Rankingpoäng < 12,0

7 500 kronor

Juniorelitlöpare

Rankingpoäng < 20,0

1 000 kronor

TÄVLINGSPREMIER 2009

DM

1:a 500 kr

2:a 300 kr

3:a 100 kr

SM

1.a 2000 kr

2:a 1500 kr

3:a 1000 kr

4-10:a 500 kr

NOM, VM

1:a 3000 kr

2:a 2500 kr

3:a 2000 kr

4-10:a 1500 kr

Elitserietävlingar, landslagstester

1.a 1000 kr

2:a 750 kr

3:a 500 kr

4-10:a 300 kr

OKK: s ORGANISATION

OKK leds av en styrelse bestående av;

- Ordförande
- Två (2) ledamöter
- Två (2) suppleanter

För att granska styrelsens arbete skall två revisorer utses.

I styrelsen skall ingå minst en ledamot från respektive moderklubb.

För att organisera tränings/tävlingsverksamheten skall till styrelsens hjälp finnas en OL-kommitté med minst 4 och max 8 ledamöter, varav en är sammankallande. Denna utses av styrelsen inför vårsäsongen.

OKK ANSVARAR FÖR

- Träningsverksamheten
- Tävlingsverksamheten
- Resor och läger
- Laguttagningar
- Kläder/dressreklam
- Sponsring

MODERKLUBBARNAS ANSVARAR FÖR

- Rekrytering nybörjare
- Träning för nybörjare
- Arrangemang

"Moderföreningarna är basen för OKK: s verksamhet. OKK: s verksamhet skall vara väl förankrad i respektive moderklubb. OKK:s verksamhetsplan och budget skall inför varje år föreläggas respektive moderklubbs styrelse för godkännande."

TÄVLINGSVERKSAMHET

För aktuellt tävlingsprogram hänvisas till Skogssport eller SOFT:s hemsida, www.orientering.se, där hela tävlingsprogrammet redovisas. Dessutom kan det ske ändringar i programmet som löpande redovisas i Skogssport. Se även Månadsinfot OK Kolmården, www.okkolmarden.com

Norrköpingsmästerskap

Dag-NM

18 augusti. Arrangeras av Krokeks OK.

Natt-NM

6 oktober. Skogspojkarna.

Anmälningrutiner

Till de allra flesta tävlingar går det att anmäla sig själv via Internet och "klubben online"

- Gå till OKK: s online-sida med adress
<http://www4.idrottonline.se/default.aspx?id=219723>
- Klicka på Tävlingskalender i menyn
- Leta upp den tävling Du vill anmäla Dig till och klicka på namnet
- Logga in som "Medlem", Lösenord: pod 283
- Välj Ditt namn i listan med alla klubbmedlemmar, fyll i uppgifterna och klicka på "Anmäl mig"

Om Ditt namn inte står med på listan kontakta Bengt Schwartz.
bengt.schwartz@tdc.se.

Det går också att ringa hem till våra anmälare Sofia och Mikael Westerberg tel: 39 10 75 eller skicka ett mail: 35westerberg@telia.com

Oftast måste man anmäla sig senast måndag kväll 2 veckor innan tävlingshelgen. Om Du anmäler Dig via våra klubbansmälare bör Du anmäla Dig allra senast söndag kväll. Vissa tävlingar skall dock ha anmälan tre veckor innan. För vissa kavlar gäller ännu längre anmälningstider.

Starttider och PM brukar man kunna hitta via Internet och "Klubben online" några dagar före tävlingsdagen.

Efteranmälan gör varje löpare själv, Den som efteranmäler sig får själv stå för den extra avgiften, dvs. en halv anmälningsavgift.

Anmäld löpare som inte startar vid tävling får själv betala anmälningsavgiften. Detta gäller även vid sjukdom och skada. Inbetalningskort delas ut efter varje säsong.

Anmälan även till Budkavlar

För att underlätta arbetet för våra UK-representanter överlåter vi ansvaret till alla tävlande att själva anmäla sitt intresse av att delta i budkavlar. Anmäl Dig genom att använda den nya Anmälningfunktionen till stafetter på hemsidan eller kontakta din UK. UK anmäler endast så många lag som det finns anmälda deltagare till, och det är endast dessa som kommer att tas ut i lagen. UK meddelar i sin tur klubbansmälarerna hur många lag som skall anmälas.

NOK annonser

NOK annonserar under *Sportfronten* i NT och *Sportträffen* i FÖ angående NOK-träningar mm.

Sverigelistan

Kolla din riksplacering på

www. <http://62.20.19.244/sverigelistan/>

Klubb: OK Kolmården

Lösenord: sparring

Checklista för reseledare

Reseledare för resp. tävling annonseras på Månadsinfot och alla reseledare får också ett meddelande hem- per mail eller post.

Reseledaren skall:

- Ett par dagar före tävlingen skriva in i **gästboken** var tävlingen skall vara, tid för första start och ungefärlig restid.
- Ange sitt telefonnummer för information och ev hjälp/tips för samåkning.
- Ta med vindskydden och klubbvimpel.
- Ta med vindskydd och klubbvimpel tillbaka, samt se till att dessa kommer åter till klubbstugorna i god tid innan nästa tävling. Om man byter med nästkommande reseledare, förvissa er om att vindskyddet inte skall användas i något klubbarrangemang under tiden.

Om reseledaren inte skall delta i tävlingen, är det denne/a som ordnar ersättare.

Uttagningskommitté

Följande personer är UK under 2009

H 17-49

Erik Engvall 011 - 611 27
Mats Röjgård 011 - 13 33 83
Peter Lundh 011 - 39 72 23

D 17-35

Karin Engvall 011 - 611 270
Jenny Röjgård 011 - 13 33 83

HD 16(18)

Kenneth Lindqvist 011 - 611 80
Maria Nordwall 011 - 39 21 35

D 35 +

Eva Karin Skullman 011 - 691 61
Maria Nordwall 011 - 39 21

HD12 -14

Peter Berggren 011 - 665 63
Mikael Westerberg 011 - 39 10 75

H 50+

Runar Alde´n 011 - 640 63
Gösta Brunell 0125 - 207 13

Checklista för UK

Följande gäller som riktlinjer för UK:

- Kontrollera hur många som är intresserade av att delta. Anmäl lag efter intresse.
- **Meddela webbansvarig OKK:s hemsida, för publicering av lagen.** Eller skaffa lösenord och lägg in själv.
- Meddela i god tid, t ex i Månadsinfot, om det gäller speciella regler för uttagning. T ex vilka regler som gäller om man är intresserad att vara med i 10-Mila, Jukola etc.

Resekostnader

Ol-kommittéen rekommenderar att föraren och medpassagerarna alltid delar på bilkostnaderna (=20 :- per mil) vid samåkning.

KLUBBAKTIVITETER

Organiserade klubbresor

Till ett antal tävlingar under året anordnas speciellt organiserade klubbresor. Detta gäller framförallt tävlingar som kräver övernattningar och bussar för gemensam resa. Vilka klubbresorna är, samt vilka som är reseledare presenteras nedan.

Datum	Klubbresa		Reseledare
14-15 mars	Halland	≤HD14	M Westerberg/P Berggren
14-15 mars	Jysk 2-dagars	HD16-20	Maria Nordwall
18-19 /4	Tiomila, Perstorp	Alla	UK
16-17/5	Närkedubbeln	Alla	Maria Nordwall
21-24/5	Juniorcup Sundsvall	HD16-20	Juniorledarna
13-14/6	Jukola	≥HD18	Maria Nordwall
31/7-1/8	Ungdomens 10-Mila	≤HD18	Mikael Westerberg Peter Berggren
10/10	25-Manna, Haninge	Alla	Alla UK
17-18/10	Dala-dubbeln	≤HD20	Peter Berggren
November	Juniorresa	HD16-20	Juniorledarna

Klubbresa till Närke 16 - 17 maj.

Gemensam resa för alla åldrar till tävlingar i norra Kilsbergen i Närke.

Tävlingarna arrangeras av Hagaby GoIF o KFUM Örebro. Gemensam bussresa och boende i campingstuga med självhushåll för den som så önskar.

Närmare upplysningar: EvaKarin Skullman tel 691 61

Klubbresa till Jukola 12 - 15 juni.

Gemensam resa med buss. Vi satsar på flera lag både i herr- och damsklassen, så att alla som vill springa kan vara med. Övernattning i egna tält. Om det finns plats i bussen är också supportrar välkomna att följa med. Bindande anmälan senast 1 maj.

Närmare upplysningar. Maria Nordwall tel 39 21 35 , Bengt Schwartz tel 39 74 21

Checklista för reseledare till organiserade klubbresor

Reseledaren skall

- Informera sig själv om tävlingarna/resan. Kontrollera att du fått en reserapport av OL-kommittén där de ekonomiska förutsättningarna för resan finns specificerade.
- Meddela tävlingsanmälare antal logi, frukost mm i god tid innan anmälningstidens utgång.
- Beställ/ordna fordon (egna bilar/bussar).
- Sammanställ all viktig information och dela ut den till deltagarna.
 - Avresa (när, var, hur)
 - Beräknad hemkomst
 - Kostnad/person
 - Vad ingår (ex. frukost, logi hårt underlag, etc)
 - Laguppställningar (hör med UK)
- Samla om möjligt in avgifter kontant från deltagarna, kvitton mm. Erfarenheterna säger att detta är bäst att göra i början av resan.
- Har du frågor eller är osäker på något? Kontakta OL-kommittén. Har frågan ekonomisk karaktär som t ex gör att budget överskrids med 1000:- kontaktas ordföranden i OK Kolmården, som fattar beslut.

Klubbmästerskap

På klubbmästerskapen är det tänkt att hela klubben ska träffas, elit, motionär, ungdom. Kort-KM arrangeras i augusti, klassiska KM under senhösten. Tid och plats annonseras på Månadsinfot.

TRÄNINGSVERKSAMHET

Klubbträningar

Träningar med klubben bedrivs under hela året och annonseras i Månadsinfot. Söndagsträningar under vinterhalvåret och torsdagsträningar med teknik är till för alla, både stora och små, elit och motionär.

NOK-träningar

NOK (Norrköpings Orienteringsklubbar) ansvarar för att NOK-träningar och Ungdomsserien arrangeras.

2009 kostar en NOK-träning 20 - 25 kr i startavgift. Ca fem stycken olika banor med varierande längd och svårighetsgrad kommer att finnas. Se annons i NT, FÖ eller Månadsinfot angående plats och starttider.

8/3 Skogspojkarna	15/3 IFK Norrköping	31/3 Matteus
7/4 NAIS	14/4 Denseln	21/4 IFK Norrköping
28/4 Matteus	5/5 Åby SOK	12/5 Tjalve
19/5 Krokeks OK	26/5 Finspångs SOK	
2/7 NAIS	9/7 Tjalve	14/7 Krokeks OK
28-30/7 OK Hällen	4/8 Hällestad	11/8 Skogspojkarna
18/8 Krokeks OK (NM dag)	25/8 Åby SOK	1/9 NAIS
19/9 Skogspojkarna		

NOK-natta 2009

29/9 Åby SOK
6/10 Skogspojkarna (NM natt)
13/10 Tjalve
20/10 Denseln

UNGDOMSVERKSAMHET

Både Åby SOK och Krokeks OK har nybörjargrupper med egen träningsverksamhet. För de lite mer vana ungdomarna finns det lämpliga banor i samband med OK Kolmårdens klubbträningar. I samband med NOK-träningarna finns det också alltid banor som passar barn och ungdomar. För ytterligare aktiviteter se Månadsinfo!

Har Du frågor om vår ungdomsverksamhet kontakta någon av ledarna
Juniorgruppen(HD16-20): Maria Nordwall 39 21 35, EvaKarin Skullman 691 61, Bengt Schwartz 39 74 21, Kennet Lindqvist 611 80.

Nybörjare/fortsättare(-HD14): *ÅbySOK:* Orange grupp Peter Berggren 665 63; Gul grupp Annica Berggren 665 63 ;Vit grupp Jenny Östlund 665 17
Grön grupp Linnea Netz 611 80. *Krokeks OK:* Robert o Marie Håkansson 39 12 15; Sofia och Mikael Westerberg 39 10 75; Agneta Eriksson 39 74 87; Ulrik Forslund 39 29 61

Ungdomsserien

I ungdomsserien kan alla till och med 16 år springa. Det finns inskolningsklasser för den som vill ha skugga.

12/5 Tjalve
19/5 Krokeks OK
26/5 Finspångs SOK
25/8 Åby SOK
1/9 NAIS
19/9 Skogspojkarna (stafett)

Ungdomsläger 6-7 juni

För alla ungdomar i klubben från nybörjare till HD20 i Mela. OL-träning och andra spännande aktiviteter. Närmare upplysningar Peter Berggren 665 63.

Ungdomsåret 2009

För våra ungdomar som varit med ett tag finns det många aktiviteter att delta i. För vissa mästerskap/tävlingar gäller speciella regler för att kvalificera sig och bli uttagen. Hör med ungdomsledarna!

- | | |
|--------------------|--|
| 7 - 8 mars | Försäsongsläger för 11 - 16 åringar i Östergötland. Motala. |
| 8 - 10 maj | Juniorcup, Stockholm. Gemensam bussresa ÖOF. För 17 - 20 år, alla välkomna(inte bara Elit). |
| 29-31 maj | USM/GM-läger, Halland. För 14-16åringar. Fri anmälan senast 8 maj. |
| 22 - 27 juni | Alla Sveriges 13-16-åringar inbjuds till SOFT: s riksläger, som i år också arrangeras i Idre. ÖOF ordnar buss för Östgötaclubbarnas ungdomar. Anmälan senast 28 april. |
| 4-5 augusti(?) | Distriktsmatch mellan Närke, Södermanland, Värmland och Östergötland för HD13 - 16. Ordnas i år i Örebro. Speciella uttagningar. |
| 8-9 augusti | Götalandsmästerskapen, som i år avgörs i Halland HD14-15-16. Speciella uttagningar. |
| 19-20 september | USM avgörs i Hälsingland. HD15 - HD16. Speciella uttagningar. |
| Slutet av november | Eftersäsongsläger. För HD11 - 16. OK Denseln o Stjärnorp. |

De som vill vara med på Distriktsmatchen eller Götalandsmästerskapet skall lämna in en resultatlista till ungdomsledarna senast 25 maj. För USM gäller den 10 augusti (direkt efter GM).

Juniorträningar(15-20 år) en kväll/månad i april-maj-juni-augusti och september. OL-teknik. För Norrköpingsklubbarna. Annons på Månadsinfot

O-ligan

O-ligan är en serietävling för HD12 - HD16 i Östergötland, där bästa resultatet av 10/18 tävlingar räknas. Segraren erhåller ett Vandringspris. Det finns också en tävling mellan klubbarna, där alla ungdomar som startar får 1 poäng. OK Kolmården vann denna tävling år 2007. Alla Östgötatävlingar ingår i år i O-ligan.

TÄVLINGSARRANGEMANG

Kolmårdsdubbeln

Dubbelarrangemang med Åby SOK och Krokeks OK som arrangörer. Medeldistans med elitklasser lördagen den 4 april och Kolmårdskaveln söndagen den 5 april. Nyritad karta i Arkösund.

Tävlingsledare: Gösta Brunell tel: 0125-207 13

Britt-Marie Alde'n tel: 640 63

ALLA medlemmars insatser behövs dessa dagar!

Ungdomsserien

Krokeks OK arrangerar den 19 maj och Åby SOK den 25 augusti. Det behövs många funktionärer även för dessa arrangemang, så boka in dagarna!

NM dag

Tisdagen den 18 augusti med Krokeks OK som arrangör.

Höstmilen

Åby SOK arrangerar varje höst terrängtävlingen Höstmilen; ett ca 11 km långt lopp mellan Sörsjön och Jursla. Senaste åren har ca 700 personer startat i olika klasser. I år arrangeras tävlingen söndagen 18 oktober.

KLÄDER

OK Kolmårdens klädansvariga är

Britt-Marie Aldén Åby SOK 011-640 63

Birgitta Svensson Krokeks OK 011-39 73 68

Inför säsongen 2009 har det tagits fram en ny tävlingsdress. Enstaka storlekar finns till försäljning, liksom äldre tävlingsdressar för träning. Hösten 2009 kommer att finnas möjlighet till efterbeställning via Hemsidan liksom beställning av ny träningsoverall till 2010.

Ok Kolmårdens färgglada mössa värmer gott på vår- och hösttävlingar. Finns fortfarande kvar att köpa. Oumbärlig under Älgjaktstider!

ÅRETS KANON

Årets kanon är ett vandringspris (en miniatyr av en Stafsjökanon) instiftat av Per EK till den pojke eller flicka, som gjort kanonkarriär under året. Tidigare pristagare: Anna Forsberg 2002, Linn Bränneby 2003, Andreas Gustafsson 2004, Sara Forsberg 2005, Lina Persson 2006, Henrik Håkansson 2007 och Måns Bränneby 2008.

KLUBBSTUGOR

Lillsjöstugan

Adress: Lillsjövägen 43; 616 34 Åby

Åby SOK:s klubbstuga, Lillsjöstugan, finns att hyra till olika aktiviteter. I källarplanet finns 20 stycken bäddar och eget kök. Stugan hyrs också ut till fester o dyl.

Ansvarig för mer information och bokning är **Tore Bränneby, 011-666 44**.

Tänk på att även boka stugan för egna arrangemang, klubbmöten osv., så att den inte är upptagen av gäster.

	Ordinarie pris	Rabattpris
Hyra övervåning kl 8-17	250 kr + 10 kr/pers.	200 kr + 10 kr/pers.
Hyra övervåning kl 8-23 må-to, sö	400 kr + 10 kr/pers.	250 kr + 10 kr/pers.
Hyra övervåning kl 18-23 fre, lö	500 kr + 10 kr/pers.	300 kr + 10 kr/pers.
Tillägg dukning fredag, om möjligt	100 kr	
Bädd (20 st.), eget linne 1-4 dygn	150 kr/dygn	100 kr/dygn
Bädd f o m dygn 5	100 kr/dygn	80 kr/dygn
Logi på hårt underlag	60 kr/dygn	40 kr/dygn
Omklädning och dusch	100 kr + 10 kr/pers.	100 kr + 10 kr/pers.
Tillträde till toalett, nyckel	100 kr	100 kr

Idrottsföreningar, skolor och medlemmar i Åby SOK erhåller rabatt.

Klubbstugan Strömsfors

Adress: Gamla Krokeksv 20; 618 33 Kolmården

Krokeks OK:s stuga hyrs ut till fester. Det finns plats för 30 - 40 personer.

Välutrustat kök med fullständig utrustning.

Information och bokning **Monica Lundh, 011-39 10 11** .

Uthyrningspriser:

Vardagar	100 :- / dag
Fredag ,lördag, söndag	100 :- / dagtid (barnkalas o likn) 250 :- / kvällstid
Bastu och dusch	100 :- / grupp (eller 10:- / person)

INTERNET HEMSIDA

OK Kolmården och dess moderföreningar finns också på Internet. Krokeks OK och Åby SOK:s hemsidor nås via OK Kolmårdens hemsida. Under 2009 kommer det att bli en Medlemssida på resp klubbs hemsida, med intern medlemsinformation och diskussionsmöjligheter. Kontakta Erik eller Jimmy (adress se nedan) för att få personlig Inlog till dessa sidor. Med personlig Inlog kan Du också själv skriva notiser och liknande på hemsidan. Kontakta också Erik om Du vill ha lösenord för att lägga in händelser på Månadsinfot själv.

Här är adresserna:

Klubb	Hemsidesadress	Ansvariga
OK Kolmården	www.okkolmarden.com	erikengvall@hotmail.com
Krokeks OK	www.okkolmarden.com/krokeksok	jimmy.dahl@gmail.com
Åby SOK	www.okkolmarden.com/abysok	erikengvall@hotmail.com
OKK: s onlinesida	http://www4.idrottonline.se/default.aspx?id=219723	Bengt.schwartz@tdc.se

MÅNADSINFO

OK Kolmårdens/Åby SOK:s /Krokeks OK:s informationsblad med aktuell information om vår verksamhet i detalj. Det är viktigt att alla ledare kommer ihåg att lämna uppgifter angående nästa månads aktiviteter. Senast **den 20: e varje månad** måste manus lämnas till OL kommittén. Det går också bra att skriva in uppgifterna själv på hemsidan - kontakta Erik för lösenord.

Du kan prenumerera på Månadsinfot genom att skicka Din mailadress till manadsinfo@okkolmarden.com. Om Du inte har tillgång till Internet kan Du istället få den hem i brevlådan om Du så önskar. Månadsinfot uppdateras kontinuerligt under månaden med nytillkomna aktiviteter på OK Kolmårdens hemsida. Så det kan vara bra att titta där lite då och då!

SKALLGÅNGSKEDJOR

Krokeks OK

Huvudkontaktperson Tommy Persson 011 – 39 16 24. Gruppansvariga understrukna. Sammanfall i sin tur sina grupper.

Grupp 1

Tore Persson 39 26 18
Hans Forsberg 39 21 35
Maria Nordwall 39 21 35
Anna Forsberg 39 21 35
Hans Englund 39 72 02
Rolf Karlsson 39 25 32
Bo Lindwall 39 72 35
Caroline Olofsson 39 20 03
Sven Landqvist 39 11 36
Mikael Westerberg 39 10 75

Grupp2

Åke Tidman 39 26 24
Ulrik Forslund 39 29 61
Carina Forslund 39 29 61
Jan Hofvenstam 39 29 84
Anna Hofvenstam 39 24 84
Jan Karlsson 39 23 31
Margareta Tidman 39 26 24
Peter Lundh 39 72 23
Veronica lundh 39 72 23
Mats Österqvist 39 25 40

Åby SOK

Huvudkontaktperson Tore Bränneby 011-666 44 eller Kerstin Jehrlander 011 – 666 26.

Grupp 1

Gunn-Britt Bengtsson 664 22
Runar o BrittMarie Alde´n 640 63
Fredrik Alde´n 18 95 22
Gunnar Andersson 669 51
Svante Andersson 663 69
Arne Bengtsson 664 22
Göran Blom 636 38
Linda Blom 958 49 28
Eje Blyberg 639 67
Lennart Wern 661 29
Inger o Tadeusz Wronka 633 26
Aaros Hakala 668 49

Grupp 2

Sören Karlsson 16 86 63
Tord Gustavsson 607 74
Alf Matsson 632 89
Ove Moberg 600 83
Håkan o Anna Norrman 664 04
Margareta Larsson 880 86
Anders Yngvesson 631 04
Airi o Peter Nikko 632 51
Kennet Lindqvist 611 80

Grupp 3

Tomas Hedman 073 – 0698154
Kjell Blom 39 15 84
Ulf Ekelund 36 89 83
Britt Hedman 39 73 03
Claes Jonsson 39 71 57
Anders Löfgren 39 73 30
Bengt Schwartz 39 74 21
Håkan Svensson 39 73 68
Birgitta Svensson 39 73 68

Grupp 4

Sven Dahl 39 23 42
Kerstin Blom 39 19 32
Sven Holgersson 607 87
Robert Håkansson 39 12 15
Hans Persson 39 19 60
Bernt Pettersson 39 25 89
Birgitta Pettersson 39 25 89
Michael Winkler 39 70 57
Jan-Åke Wiklund 39 82

Grupp 3

Anita Bergstrand 637 23
Helen o Mikael Abrahamsson 696 33
Tomas Karlsson o Eva Bränneby 644 65
Kristina o Anna Dehlbom 668 28
Anders o AnnCharlotte Eklund 634 28
Margareta Hägerström 645 44
Raimo Nikkanen 666 02
Henrik Vuorinen 070-577 48 10
Joel Birath 663 27
Kerstin Jagesten 645 55
Thomas Johansson 606 12

Grupp 4

EvaKarin Skullman 691 61
Erik o Anita Näsman 637 95
Mats Röjgård 13 33 83
Olle Skoog 600 44
Bernt o BrittMarie Svensson 661 41
Johnny Wallinge 631 60
Jonny Franc 696 42
Linda o Oskar Alde´n 13 46 11
Greger Mattson 642 89

Grupp 5

Kristina Hansson och LarsGöran Hansson 638 45
Erik Engvall 611 27
Lars o Ann Eriksson 669 60
Ove o Catharina Johansson 663 50
Roger Karlsson 660 03
Anders o Moa Hansson 641 94
Nils Hansson 073-694 06 91
Olle Hansson 10 33 32
Ove Jansson 667 07
Nils Sjödin 643 79

Styrelse 2009 OK Kolmården

Ordförande: Erik Engvall 011 - 611 27
Kassör: Åsa Lindström 011 - 39 19 60
Sekreterare: Ulrik Forslund 011 - 39 29 61
Suppleanter: Gösta Brunell 0125 - 207 13
Fredrik Alde'n 011 - 18 95 22

OL-kommitté 2009 OK Kolmården

Sammankallande: Maria Nordwall 011 - 39 21 35
Eva-Karin Skullman 011 - 691 61
Bengt Schwartz 011 - 39 74 21
Erik Engvall 011 - 611 27
Peter Berggren 011 - 665 63
Linnea Lidström 0768-14 77 37

Styrelse 2009 Krokeks OK

Ordförande: Maria Nordwall 011 - 39 21 35
Vice ordf: Caroline Olofsson 011 - 39 20 03
Kassör: Hans Forsberg 011 - 39 21 35
Sekreterare: Tomas Hedman 011 - 37 000 37
Ledamot : Andreas Gustafsson 011 - 39 71 83
Ledamot: Gösta Brunell 0125 - 207 13
Suppleanter: Bengt Schwartz 011 - 39 74 21
Peter Lundh 011 - 39 72 23

Styrelse 2009 Åby SOK

Ordförande: Eva-Karin Skullman 011 - 691 61
V ordförande: Kennet Lindqvist 011 - 611 80
Kassör: Lena Nilsson-Aguirre 011 - 667 99
Sekreterare: Tord Blomquist 011 - 655 56
Övrig ledamot: Magnus Svensson 011 - 661 41
Lena Engvall 011 - 699 30
Peter Berggren 011 - 665 63

Klubbstugor

Lillsjöstugan 011 - 665 84
Strömsfors 011 - 39 74 44

Post- och bankgironummer

Krokeks OK pg 69 04 42 - 9 ; 48 13 375 - 5 (medlemsavgifter)
Åby SOK pg 41 72 86 - 2
OK Kolmården bg 293-686