

Årgång 2009, nr. 2

HOPKOKKET



2 detta nummer:

Mälarmårdsdubbeln, 10-mila, Närkedubbeln, träningsprogram och annat smått och gott...



Lille Karl lär sig att stämpla



Anders river sönder kartan på gängkavlen



Snyggingar på 10-mila

----- Ledare -----

Forssjö 2009-05-31

Hej på er orienteringskamrater!

Vi har nu avverkat vårens tävlingssäsong, som vanligt intensiv. Det känns som att KOK:arna presterat goda resultat. Jag vill här speciellt nämna insatserna på årets "10-Mila". Det känns riktigt inspirerande med ett riktigt KOK-lag i seniorklassen, som dessutom genomför tävlingen på ett mycket bra sätt. Ungdomarnas tävlande och resultat är också mycket imponerande. Tack till alla tävlande och funktionärer, ni gjorde det riktigt bra! Nästa år har vi 10-Mila i grannskapet, då spänner vi bågen ännu hårdare...

Idag, när jag skriver detta, skulle vi ha genomfört Sprintstafetten, men som bekant var det för få som uppfattade finessen/tjusningen med tävlingen. Med det engagemang som visades i planeringsstadiet är jag säker på att vi skulle ha genomfört ytterligare en bra tävling. Vi får fundera över varför vi fick så få anmälda och sedan ska vi planera efter dessa slutsatser.

Framöver kommer vi att få höra om Joppes planer för 25-manna, nog ska vi kunna få fram 2 lag, det fixar vi väl! Det vore både spännande och kul att få en sådan representation!

På tal om Joppe är jag mycket glad över att Joppe får Katrineholms kommuns Ungdomsledarstipendium, det delas ut på Nationaldagsfirandet i Stadsparken. Joppes jobb och engagemang med och för våra ungdomar är mycket värdefullt och hans engagemang driver även oss "något" äldre framåt. Grattis Joppe och tack för ditt engagemang!

Sommarens orienteringsaktiviteter står för dörren och jag önskar alla KOK:are lycka till med tränandet och tävlandet. Jag vill speciellt nämna våra 4 "ambassadörer", Ida Wadman, Karin Karlsson, Siri Jeppson och Torsten Molitor, som kommer att vara med på Svenska Orienteringsförbundets konfirmationsläger i Idre direkt efter skolavslutningen. Lycka till och fortsatt att vara goda KOK:are, ni vet ju hur man "visar var skåpet ska stå".

Önskar er alla en riktigt skön sommar!

Bo Carlsson

Förmågan att tänka om skiljer den vise från den envise.

John Steinbeck

----- Information från styrelsen -----

Den 17 juni är alla välkomna till Siggetorpstugan, vi har då **medlemsmöte** med genomgång av våra tävlingsarrangemang under våren. Vi startar kl 18.30 och klubben bjuder på "sedvanlig" förtäring.

Som ni vet firar KOK 50-årsjubileum 2010. Vi har fått ihop lite material inför någon form av jubileumsskrift och för att få extra fart på insamlandet av bilder, texter, minnen, prylar mm kommer vi att ha en "**Minnesinsamlingskväll**" i Siggetorpstugan den 19 augusti. Vi börjar kl. 18.30. Kom och ta med allt som kan vara av intresse för att beskriva de gångna 50 åren, det spelar ingen roll om det är "färskt" eller "gammalt" material. Vi kommer att ha utrustning både för scanning och fotografering. Välkomna!

Våra ungdomar som var med på Stafett-SM 2008 vann biljetter till Tom Tits i Södertälje. Den 22 augusti kommer vi att genomföra en **heldag på Tom Tits**. KOK står för inträdet för alla medlemmar upp till 20 års ålder, delvis genom att vi utnyttjar vinstbiljetterna. Det kommer mer info längre fram. Anmälan senast den 13/8 (18/8 för höstens KOK-skoledeltagare) till Bo Carlsson, 0150-393 23, 070-571 71 72, fam.baboka@hotmail.com eller på annat lämpligt sätt.

Den 14 september kl. 18.30 har styrelsen planerat in sitt nästa sammanträde och då är **alla kommittéer välkomna att hålla sina möten samtidigt**. Varje styrelse/kommitté har sitt eget möte men styrelsens ambition är att vi ska kunna behandla gemensamma frågor på ett smidigt sätt genom en kort gemensam sittning och/eller genomgång löpande under kvällen. Vi tror att vi på detta sätt ska rationalisera behandlandet av övergripande frågor som annars måste behandlas vid flera tillfällen och genom förmedlande av frågeställningarna. Hoppas ni "nappar" på detta.

----- Redaktörernas smånotiser -----

Nu har vi fått äran att skriva HopKOKet. Det har varit blandat av skratt och stress, hoppas det här numret är till eran belåtenhet.

USM-läger:

I år satsar våra sörmländska ungdomseliter på USM. Två läger istället för ett, ett i våras och ett nu i sommar. USM äger rum i höst.

Styrketräning i Forssjö:

Karlssons anordnade omväxlande styrketräning i Forssjö-hallen. Det var uppskattat av alla åldrar, stora som små (Karl), som åkte runt i sin lilla rullgrej och ville vara med ;P.

Gängkavel:

KOKskoleavslutningen gick av stapeln i Krämbol. Det vinnande laget bestod av Adam, Johan och Mattias.

----- Mälarmårdsdubbeln 2009-03-21/22 -----

För första gången vad undertecknad vet arrangerades en tävling ihop med Tjärnen som då fick namnet Mälarmårdsdubbeln. Det var alltså en 2-dagarstävling som gick av stapeln i Svalboviken norr om Flodafors.

Det blev en väntan in i det sista om det skulle kunna genomföras någon tävling pga. den myckna snön. Men tävlingen gick av stapeln som planerat även om det var en hel del snö kvar. Vi fick lov att borra ner pinnarna som markerade upploppet. Problemet kom då efter tävlingen att få upp dom eftersom marken hade delvis tjälats ihop så det blev till att spetta upp en del pinnar.

Vädret var annars skapligt hela helgen och snön började falla först när vi packade ihop på söndagen. Löparna verkade uppskatta terrängen och banorna, framför allt lördagens. Vi hade ju några väldigt bra löpare med i H21-klassen. Hällens Peter Öberg smällde ju till och vann bägge dagarna.

TC låg väldigt fint placerat med utsikt över själva Svalboviken. Vi behövde ha väldigt få tält uppsatta eftersom flera av funktionerna såsom sekretariat, barnpassning och markan var inomhus. Den enda lilla malören som egentligen hände var att Henrik gömde undan kontrolldefinitionerna för barnen

hemma och sen glömde att ta med dessa till tävlingen. Men detta löstes med en brandkårsutryckning av Ola Nordqvist och sen en språngmarsch av Håkan P upp till starten.

Jo förresten så höll ju Lisas vackra glitterpenna på att försvinna ner i en äldre KOKares ficka men som tur var kom den tillrätta.

Björn Wadman



----- 10-mila från två synvinklar -----

Lagom sent på lördagseftermiddagen tryckte vi grabbar/gubbar in oss i en minibuss på folket för en lång färd mot Skåne för nätternas natt: 10-mila.

En kort beskrivning av platsen när vi kom dit är: Snustorrt, kuperat, högljutt, tält, tält, tält. När vi kom dit var damstafetten i full gång och vi passerade publikkontrollen på väg till TC i lagom tid för att se täten passera. Efter en lagom vandringsrunda hittade även jag militärtältet vi skulle sova i, installerade mig och insåg att jag behövde lite sömn om jag skulle orka springa. Efter att ha informerats om mitt svidande skift på väckningslistan slumrade jag in, väl medveten om att jag skulle behöva vara vaken under hela "långa natten" för att väcka Larssa.

I skenet från lamporna ovanför kartplanket nålade jag fast nummerlappen och satte av på ännu ett uppvärmningsvarv runt fältet som fyra timmar tidigare varit fullt med åskådare. Jag huttrade lite i kylan och tanken slog mig att nog sjutton måste man vara galen om man pysslar med den här knasiga sporten, stå och frysa mitt i natten i väntan på att bli utväxlad på en bana på 7 km genom Skånsk boksly och slånbärsris. Knasigt. Men förbannat kul.

Banan förde mig genom bokskog, otroligt tätbeväxt lärkträdsodling, öppna hyggen, genom kärr och rätt mot en riktig klant-bom. Det är farligt att hänga. Väl i mål växlade jag ut Erik Palmfjord på "långa natten", gick och duschade, väntade ut mitt väckningsskift och gick slutligen och lade mig.

- Anders! Om du vill hem tidigare så går det en buss om en halvtimme!

Inte världens roligaste väckning men jag var på benen och färdigpackad på fem minuter och satte av mot bussen för att snika åt mig en plats bland ungdomslaget. Det visade sig att chauffören, Håkan, inte var där. Efter 10 minuter och en ståfrukost kom han insläntrandes på parkeringen och vi kunde slutligen rulla iväg hemåt.

Ännu ett 10-mila till ända, bra jobbat grabbar/gubbar.

/Anders Wadman



Ungdom

Vi samlades på Folketparkeringen den 18 april, för att åka till Perstorp i Skåne. Det var en lång resa, men med Håkan Gustavsson som chaufför sov man som en stock.

När vi kommer fram kommer vi till en värsta ökenparkering, hur stor som helst och bara massa brun sand, vi går med all vår packning cirka 2 kilometer till TC. Ett väldigt fint TC med massa tält och flaggor osv., man såg direkt var NTNUI höll hus! När vi hade ställt upp tältet gick jag och Håkan till en "löparbank" för att se om jag kunde få springa i ett ungdomslag. Det fanns plats i ett finskt och ett norskt lag, jag valde det norska laget... Det heter Raumar O-lag, lag 4. Jag skulle springa sistasträckan. Vi gick till deras tält och där blev vi väl bemötta med tröja, keps, buff, frukt och tidningar mm.



På förstasträckan i Katrineholms lag sprang Siri J, hon kom in på en 127:e plats och skickade ut Erik M på andrasträckan. Han hade plockat hela 77 placeringar, och kom in på en 50:e plats. Ida W sprang tredje sträckan och plockade ytterligare 16 placeringar. Torsten M på sistasträckan tappade två placeringar, men laget borde vara helnöjda med en 36:e plats! Själv så sprang jag ju sistasträckan i Raumar O-lag, och det gick mycket bättre än väntat, eftersom det var en violett bana på 6,6 kilometer och det inte fanns någon att hänga. Men tyvärr blev laget diskat eftersom tjejen på andrasträckan inte blev godkänd. För herrlaget gick det också bra. Ordningen var: 1: Max M 2: Arvid S 3: Anders W 4: -långa natten - Erik P 5: Håkan P 6: Larssa 7: Roger L 8: Gustav 9: Torsten G 10: Per S
Bäst gick det för Max, Håkan, Torsten och Per.
Resan hem var också behaglig. Jag, Anders W och Håkan G lekte ordlekar hela vägen hem.



Jag som har skrivit detta är Karin Karlsson.

----- Resultat sprint/kort-km -----

Sprint Dam

1	14	Jenny Skoog	KOK	11:02
2	11	Siri Jeppson	KOK	11:12
3	16	Ida Wadman	KOK	15:15
4	2	Anki Gustafsson	KOK	17:13
5	17	Karin Wadman	KOK	27:21

Sprint Herr

1	3	Torsten Molitor	KOK	8:55
2	1	Larssa Magnell	KOK	9:17
3	12	Erik Molitor	KOK	12:10
4	8	Torsten Gustavsson	KOK	13:12
5	9	Veijo Salmijärvi	KOK	13:35
6	13	Inge Löwegren	KOK	14:40
7	7	Johan Gustavsson	KOK	18:10
8	5	Anders Eriksson	KOK	22:13

Kort Dam (5)

1	Siri Jeppson	KOK	28:17
2	Ida Wadman	KOK	28:46
3	Jenny Skoog	KOK	30:02
4	Anki Gustafsson	KOK	39:45
5	Karin Wadman	KOK	43:34

Kort Herr (8)

1	Larssa Magnell	KOK	22:45
2	Torsten Gustavsson	KOK	26:04
3	Erik Molitor	KOK	28:45
4	Torsten Molitor	KOK	30:18
5	Inge Löwegren	KOK	31:24
6	Johan Gustavsson	KOK	44:37
7	Veijo Salmijärvi	KOK	45:53
8	Anders Eriksson	KOK	46:22

----- Närke 16/5 – 17/5 2009 -----

Vi var ett tufft gäng som åkte från Folket mot Kilsbergen på morgonen. Efter nästan två timmars bilresa var vi framme. Medeldistanstävlingen hade inte så långa banor men det var skapligt kuperat. Torsten M kom med det starkaste resultatet – tvåa i H16 med riktigt starkt motstånd. Arvid var också tvåa i H21. Jan Olov och Håkan visade också framfötterna. När vi var klara vid tävlingen och hade väntat klart på resultatet som tog en evighet att få var det dags att åka in mot Örebro igen.

Vi var tio stycken som sov kvar i Örebro i KFUMs klubbstuga. Vi var rätt så trötta så det var inte så livligt på kvällen. Det var bara Arvid, Camilla och Karl som orkade röra på sig de åkte till IKEA. På kvällen åkte vi till Rosa Lis om är en pastarestaurang där Johanna Karlsson jobbar, vi kåkade MYCKET och god mat. Efter lite mys tillsammans framför tv:n var det dags att sova.

På söndagen var det långdistans, det var lika kuperat idag. Håkan var den som lyckades bäst denna dag. När vi åkte hem tror jag alla var glada för att fått springa i så fin terräng.

Siri Jeppson

----- Kontaktpersoner -----

Katrineholms Orienteringsklubb

Box 103, 641 21 Katrineholm
(Plusgiro 17 26 64-5)
(Bankgiro 5437-7346)
E-postadress:
katrineholms.ok@telia.com

Telefonsvarare med aktuell info

0150-183 85

Hemsida

www.katrineholmsok.org

Ordförande

Bo Carlsson
Tranvägen 7
641 93 Katrineholm
0150-393 23
070-571 71 72
fam.baboka@hotmail.com

Sekreterare

Anders Lindh
Köpmangatan 4F
641 30 Katrineholm
0150-529 08

Telefonsvararansvarig

Björn Wadman
0150-171 71

Kassör

Anders Eriksson
Jägaregatan 12 A
641 31 Katrineholm
0150-333 07
anders.j.eriksson@katrineholm.st

Redaktörer

Siri Jeppson
Djupvik Sunnansjö
641 92 Katrineholm
0150-34 50 54
sirijeppson@hotmail.com

Karin Karlsson

Tranvägen 7
641 93 Katrineholm
0150-393 23
070-571 72 69
karin.kson@hotmail.com

Anmälningssekreterare

Björn Wadman
Vinkelgatan 11
641 36 Katrineholm
0150-171 71
0738-48 99 92
bjorn.wadman@telia.com

Hemsidesansvarig

Per-Åke Jureskog
0150-553 86
per-ake.jureskog@telia.com

Nästa manusstopp är 1 September

Träningsprogram sommaren 2009

Datum	Plats	Tid	Ansvarig
28/5	Älgsjön avfärd folket kl. 17.30	17.30	Joppe, 070-280 64 32
30/5	Ok Måsens U-tävling	Tel. svar	Färdledare = Roger L

2/6	Spökbacken, backträning	18.00	Siri
4/6	Duveholmsbadet, Sprint-träning	18.00	Gustav, Max
7/6	DM sprint Eskilstuna	Tel. svar	Färdledare = Björn W
9/6	Siggetorp, Terrängrundan	18.00	Max
11/6	Spökbacken, backträning	18.00	Anders W
16/6	Älgsjön avfärd folket kl. 17.30	17.30	Joppe, 070-280 64 32
18/6	Marmorbyn, löpning på mon	18.00	Torsten G
23/6	Siggetorp, Terrängrundan	18.00	Per S
25/6	Ramsjöhult, löpning	18.00	Roger L
30/6	Baggetorp, löpning	18.00	Arvid

7/7	Forssjö, Sommar-cup	Start 17.45 – 18.30	Gustav
9/7	Malmenbadet, Sommar-cup	Start 17.45 – 18.30	Björn W
10/7	Eskilstuna 3-dagars	Tel. svar	
11/7		Tel. svar	
12/7		Tel. svar	
14/7	Lytterstabadet, Sommar-cup	Start 17.45 – 18.30	Torsten G
16/7	Hemlig plats, Sommar-cup	Avfärd folket kl. 17.30	Arvid
19-24/7	O-ringen, Eksjö		
28/7	OK Hällens 3-dagars	Tel. svar	
29/7		Tel. svar	
30/7		Tel. svar	
31/7 1/8	U-10Mila	Avfärd folket. Mer info kommer till berörda	Per S, Gustav

4/8 5/8	Distriktsmatch, Närke		Joppe
6/8	Aspen norra delen (SportIdent)	18.00	Håkan P
8/8 9/8	Ärla OK	Tel. svar	
10/8	TUK-möte i Sigge	18.00	
11/8	Aspen	18.00	Anders W
12/8	Melkers Minne	Tel. svar	
13/8	Ljusgryten	18.00	Anki
13/8	Anmälan till klubbresan till Tom Tits den 22/8	Innan läggdags!!!!!!	BoC 0150-393 23, 070-571 71 72, fam.baboka@hotmail.com
18/8	Siggetorp, KOK-skole start	18.00	UK/Anna M
20/8	Malmenbadet, Triathlon	18.00	Agneta

Nytt träningsprogram för hösten görs den 10/8. Kom med förslag, tankar och idéer om hur vi ska lägga upp hösten.

Telefonsvare 0150-183 85

Kvartalets...

...miss: Siris bom till andra kontrollen på gängkaveln

...prestation: Torsten & Arvid kom tvåa i Närke

...pristagare: Joppe får ungdomsledarstipendium

...amatörer: Trimorienteringsäsongen har varit i full gång



Nu lämnar vi över facklan till Karin och Siri.

Detta nummers Redaktörer

