

HÖRNYGÅR

Årgång 2009 nr. 3

I detta nummer:

Idre konfirmation, U-10 mila, Tom Tits, exklusiv intervju med Linnéa Adolfsson och mycket mer...



StafettDM-guld



Ordförande Bo Carlsson har ordet

Forssjö 2009-09-15

Hej orienterare!

Så har vi då passerat sommaren med dess tävlingar och det känns som att hösten är riktigt på gång, dock med riktigt fint väder så här långt. Höstens individuella tävlingar är ju nu i stort sett avklarade i vårt område så nu får vi ta tag i höstkavlarna.

Summerar vi resultaten under sommaren och hösten så här långt har vi "hämtat hem" en hel del framgångar. DM med våra medaljörer, resultat i Ledartröjan med Siris andraplats i D16 osv. osv. visar upp KOK på ett bra sätt. Det som kanske är mest betydelsefullt och kul är att KOK:are ställer upp och man gör det med glädje, se våra ungdomar som åkte ner med Arvid till SM under gångna helgen som ett gott exempel.

Det ska bli riktigt spännande och kul med höstens tävlingar där 25-manna är ett stort åtagande för KOK, Joppes arbete med att få ihop två KOK-lag är "inget att leka med".

Ser vi lite längre framåt stundar KOK:s femtionde år och jag hoppas att det ska märkas på ett positivt sätt, vi får ett firande som vi gör det till. Jag uppmanar alla att hålla koll på hemsidan och med varandra, det kan komma information om aktiviteter, t.ex. klubbresa, som kräver snabbt informationsflöde mellan HopKOKet:s utgivningar.

Jag hoppas ni alla ska få en skön och givande höst och därefter ett bra skidföre!

Bo Carlsson

Människonaturen är ofta böjd att använda förstoringsglas till att se andras fel, istället för att använda spegel till att kunna upptäcka sina egna.

Seneca

----- Info från styrelsen -----

KOK:s **Planeringsdag för 2010** genomför vi den **17 januari 2010 kl. 15.00** i **Siggetorp**.
Angeläget att du kommer och att du har tankar och idéer med dig.

Alla medlemmar i KOK kallas **till årsmöte i Siggetorp måndagen den 15 februari kl. 19.00**.
Mer information kommer längre fram. Vi uppmanar alla som ska bidra med material till

verksamhetsberättelsen att leverera det till Anders Lindh så fort som möjligt dock senast 24/12 2009. En hel del information är klar långt innan dess, så fixa det då på en gång.

Den region av Södermanlands OF där KOK ingår har uppdraget att genomföra **Vinterlägret 2010**. KOK och Klemmingen är de klubbar i regionen som kan vara aktuella för uppdraget. På sammanträdet den 14/9 beslutade Ungdoms- och Träningskommittén tillsammans med styrelsen att KOK antar uppdraget. Om det nu blir KOK som ska genomföra lägret kommer det att finnas en hel del arbetsuppgifter att jobba med. Lägret genomförs precis i början av januari så var beredda på "upprop" om hjälp.

Klubben har ansökt om att genomföra **Sprintstafett** i slutet av maj 2010 men vi stryker den tävlingen "i utbyte mot vinterlägret".

Enligt nuvarande planer kommer KOK att genomföra en **tvådagstävling 28-29 augusti** som en del av klubbens 50-årsjubileum. Även här kommer det att finnas många trevliga och utvecklande arbetsuppgifter, håll utkik efter erbjudanden.

År 2010 är nära och därmed KOK:s femtionde år. Vi kommer att försöka genomföra olika arrangemang som ska uppmärksamma jubileet såsom Fest, Tävlingsarrangemang, Läger, Utlandsresa, någon form av minnesskrift osv. Kom gärna med tips och idéer. Vi återkommer på olika sätt med information om aktiviteterna.

I samband med jubileumsåret ska klubben försöka åka på en **tävlingsresa till Polen**, runt 21-23 maj 2010. Mer info om detta kommer...

I våra jubileumsplaner ingår som sagt att vi ska försöka få till en sammanfattning av de år som gått i form av en jubileumsskrift. Vi är på jakt efter någon, medlem eller icke medlem, som kan tänka sig att hjälpa oss sammanställa material. **Vi behöver någon som är medieintresserad och som samtidigt kan fånga "själen" i klubben.** Ett skolprojekt kanske kunde vara något... Hör av dig till Bo Carlsson, 070-571 71 72, om du är intresserad eller vet någon som skulle kunna vara intresserad.

När vi arrangerar något, t.ex. tävling eller träning, är det en mängd små och stora detaljer som ska fungera och en hel del av detta kan beröra personer som inte är inblandade i orienteringen över huvud taget. Eftersom dessa inte alltid är medvetna om hur vi och våra aktiviteter fungerar är det lätt att onödigt irritation uppstår om vi inte fullföljer alla detaljer. Ett exempel är vikten av att vi omgående tar in kontroller och/eller plastsnitslar som används i skogen. **Vi har några exempel på händelser där markägare irriterat sig ganska kraftigt på "kvarglömda" saker i skogen.** Tänk på att en liten simpel detalj för en människa kan vara ett jätteproblem för en annan. Låt oss hjälpas åt att försöka hålla ordning på denna typ av händelser. Vi upplever inte att detta är ett vanligt och stort problem, men tyvärr räcker det med ett tillfälle för att vi ska tappa anseende...

Den 1 november är det **Novemberspriten** i Mjölby. Alla som är intresserade av att springa i ett av klubbens lag ska anmäla sig till Björn Winnberg Persson!

Klubben åker till Gotland den 6-8 november. Om du vill följa med och springa så ska du anmäla dig till Joppe senast 15/10.

O-ringen 2009

Mitt första O-ringen började med en trevlig resa ner till Eksjö tillsammans med min bror Max, Gustav, Karin K, Ida och Bosse. Väl nere på det stora Ränneslätt var det inga problem att hitta till "KOK-basen". Första dagen och etappen inleddes med att jag vaknade, kollade ut genom fönstret och såg en ström av människor som gick förbi vår husvagn, på väg mot tc, mycket folk! Etappen gick inte alls bra för mig, 57:e plats, men det var väl ingen som gjorde något riktigt kanonlopp i klubben. På kvällen var det invigning och milkostafetten på torget i Eksjö. Andra etappen gick bättre för mig, det var lite svårare då, vilket gjorde att jag inte tappade koncentrationen, och förutom en sne kompassriktning ovanpå en höjd och 5 minuter i samband med den, är jag nöjd. Sen efter ännu en tävlingsdag på tisdagen var det dags för vilodag på onsdagen, skönt! På kvällen gick jag och såg på spexet, som i år handlade om Eksjöodjuret och om Emil i Lönnebergas vidare öden.

På torsdagen som följde var det medeldistans på schemat, och på kvällen hade vi födelsedagskalas för Elma, en riktigt trevlig tillställning. Fredag, sista etappen och jaktstart, spännande: Jag hade två stycken som startade på samma sekund 10 sekunder efter mig och vi tänkte springa tillsammans, men till tvåan stack jag ifrån dem, sen gick jag ganska felfritt, jag är nöjd i alla fall. Sammanlagt blev jag 34, ganska nöjd. På kvällen skulle vi, efter en middag bestående av pizza i vårt lilla husvagnsläger, gå på discot "sjätte etappen". Sjätte etappen avgjordes på torget i Eksjö och innehöll spännande inslag både av dansband och "dunka dunka musik" och givetvis en massa orienterare. Sen, sent tillbaka till husvagnen, var det bara att lägga ner huvudet på kudden och somna skönt efter en hel veckas tävlande.

Torsten Molitor :D

U 10-mila 31/7-1/8

Fredag

Vi kom fram till Tranemo runt kl 6 på kvällen. Sen tog vi våra saker från bussen och la in i vårt tält.

Dom yngre, eller den lägre klassen sprang den dagen. Runt kl 8-9 kom andra bussen. Och på kvällen spelade idol Robin som jag inte lyssnade på så mycket själv. Första starten gick runt 3 på morgonen, och nästan alla var vakna kl 6 på morgonen. När man hade sprungit klart kunde man ta banan och en festis i tältet. Jag tyckte det var kul att springa och växla med äldre orienterare. Tävlingen slutade vid 9-10 då efter ett tag plockade vi ihop våra saker. På vägen hem stannade båda bussarna vid mc Donalds. Jag tyckte att tävlingen var jätte kul för den gick väldigt bra.

Av: Emil Sotkasira

----- Tom Tits -----

Den 22 augusti åkte KOK till Tom-tits. En rolig dag med både imponerade och vätskrämda ansiktsuttryck. Med det menar jag alla intressanta uppfinningar och de läskiga attraktionerna. Det fanns nämligen allt från jättestora såpbubblor till rutschkanor, allt mellan råttsower och fritt fall. Det var en väldigt uppskattad dag även om vissa (inklusive mig) blev lite illamående när vi hade åkt någon slags karusell eller vad det nu var. Man gick in i en stor rund "behållare" och ställde sig mot väggen. Sedan började "behållaren" snurra runt, runt, bara fortare och fortare. Till slut kunde man sätta upp båda fötterna mot väggen för man sögs fast. Man liksom låg på väggen, (en superhäftig känsla). Men vred man väl på huvudet tog det lång tid innan man kunde få tillbaka det.

Endel av oss fick nog också väldigt bra kondition efter alla gånger vi sprang upp för trapporna till rutschkanan.

Jag tror de flesta var nöjda med denna dag och jag hoppas på något liknande någon mer gång.

Tack för att ni sprang SM förra året :P /Ida

----- KOKs bästa DM-placeringar -----

Sprint-DM 7 juni: **Siri Jeppson** vann klassen D16. Inge Löwegren tog en 2:a plats i H60. Karin Karlsson och Joppe kom 3:a i klasserna D14 respektive H50.

Natt-DM 28 augusti: **Katrineholms OK var oslagbara i klassen D16, Siri Jeppson kom 1:a, Jenny Skoog 2:a och Ida Wadman kom 3:a!** i klassen H16 tog Torsten Molitor en 2:a plats och Inge Löwegren kom 3:a i H60.

Lång-DM 30 augusti: Håkan Palmfjord och Ida Wadman tog hem 2:a platsen i klasserna H50 respektive D16. Karin Wadman och Erik Molitor kom 3:a i klasserna D50 och H14.

Medel-DM 5 september: **Håkan Palmfjord** vann klassen H50. Siri Jeppson kom 2:a och Ida Wadman kom 3:a i D16.

Stafett-DM 6 september: vann i klassen D16 gjorde: **Siri Jeppson, Jenny Skoog, Karin Karlsson och Ida Wadman.** Håkan Palmfjord, Per Skoog och Mats Forsman kom 3:a i H150.

----- Intervju med Linnéa Adolfsson -----



Intervju med Linnéa Adolfsson som vann O-ringen i D15 och var med i det vinnande laget på U-10 mila.

När vi ringer upp Linnéa sitter hon och kollar på friidrotts-VM men hon har tid en liten stund för oss.

Hej Linnéa!

Heej!

Hur känns det att springa i mål i O-ringen som segrare?

Det var jättehärligt! Man blev jätteglad när man kom in först.

Vad var ditt mål med O-ringenveckan?

Jag hade egentligen inga mål. Det var väl att jag skulle gå jämt varje etapp, göra mitt bästa och ha kul.

Du vann ju också U-10MILA, vilken seger var roligast?

O-ringen!!! Då sprang jag ju själv.

Hur ofta tränar du?

Hmm, 2-3 gånger i veckan plus tävlingar.

Vad tränar du då?

Ett teknikpass varje vecka, ett löppass oftast intervaller och på vintern kör vi ett styrkepass.

Vad är ditt mål för hösten?

USM.

Har du något mål för placering där?

Jag vill komma i toppen och gör jag ett bra lopp och springer okej så tror jag att jag hamnar där.

Du var ju med på konfalägret i Idre, vad tycker du om de veckorna?

Det var de tre bästa veckorna i mitt liv!!! Det var många bra träningar och många kompisar!

Tack Linnéa.

Varsågod. Vad då kommer det här komma i tidningen nu eller?

Linneas resultat på USM: Sprinten: 8:a, långdistansen: 1:a, stafetten: 7:a

--Träningsprogram hösten 2009 --

September				
1/9	Siggetorp	KOK-skola, Korridor-OL	18.00	UK+Siri /Gustav
3/9	Hissjö	Tennis-OL	18.00	Torsten G
5/9	Trosabygden	Medel-DM, Ledartroja, UKM, mm	Tel.svar	Per S
6/9	Nyköping	Stafett-DM	Tel.svar	Larssa & Ida W
8/9	Ljusgryten	KOK-Skola, kontrollplockning	18.00	UK+Max /Per S
10/9	Strömkärr	KM	18.00	Johan H
11-12/9	Oskarshamn	Medel-SM, Kval + final, Juniorer	Tel.svar	Max
13/9	OK Grip	Gripträffen 09	Tel.svar	
13/9	Hultsfred	Stafett-SM, Juniorer+D16/H16	Tel.svar	Arvid & Camilla
14/9	Siggetorp	Möte för samtliga kommittéer + styrelse	18.30	
15/9	Stalls backe	KOK-skole KM, Back-OL	18.00	UK + Arvid
17/9	Bie	Teknikträning i mindre grupp	18.00	Håkan P
18-20/9	OK Löftan	USM, Ni som blir uttagna av SOF		Joppe
22/9	Stalls backe	KOK-skoleavslutning, Styr-OL	18.00	Larssa
25/9	Injudan	Natt-KM		Larssa
27/9	Strängnäs	Stockenfejden	Tel.svar	
29/9	Forssjö	Linje-OL	17.45	Anki
Oktober				
1/10	Laggarhult vid Bie källa	25-mannaträning	17.45	Roger L
6/10	Stalls backe	25-mannaträning	17.45	Agneta
8/10	Åskbergen	25-mannaträning	17.45	???
10/10	Haninge	25-manna, 2 lag!! Inledning på klubbens 50-års-firande	Mer info kommer	Joppe
11/10	Haninge	25-manna-korten	Tel.svar	
13/10	Duveholmsbadet	Sprint-OL	17.45	Max
15/10	Badhuset	Simning	18.00	BoC
17/10	Karlsbyheden	Daladubbeln, Ungdomar ta tag i detta i tid!	Tel.svar	Molitors
18/10	Motala	Älgritt	Tel.svar	
20/10	Stalls backe	Skogsintervaller (lampa)	18.00	Håkan P
22/10	Siggetorp	Natt-OL	18.00	Björn W-P
24-25/10	Tenhult	Smålandskavlen, D16. Fler?	Tel.svar	
27/10	Stalls backe	Lagtempo med lampa	18.00	Ida
29/10	Siggetorp	Natt-OL	18.00	Torsten & Erik M
November				
1/11	Mjölby	Novembersprinten. 2 kort & 2 långa lag?	Tel.svar	Björn W-P
3/11	Stalls backe	Stafettintervaller	18.00	Gustav

5/11	Siggetorp	”Gubbrundan”	18.00	Anders E
6-8/11	Gotland	Helg utan älg. Fortsättning på inledningen av klubbens 50 år 2010!!	Mer info kommer	Joppe
10/11	Bie	Natträning på veterantävlings banor	18.00	Arvid
12/11	Siggetorp	”Terrängundan”	18.00	Veijo
15/11	Inbjudan	Ultralång-KM	10.00	Inge L
17/11	Stalls backe	Stads-OL	18.00	Anders W
19/11	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Lars O
21/11	Siggetorp	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Per S
23/11	Forssjö	Alternativträning inomhus	18.00-20	Kerstin P/Camilla M
24/11	Stalls backe	Rävjakt	18.00	Karin K
26/11	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Anki
29/11	Inbjudan	Råhäng	10.00	??
29/11	Siggetorp	Prisfest	15.00	TUK
December				
1/12	Stalls backe	Plojträning	18.00	Larssa
3/12	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Björn W-P
5/12	Siggetorp	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Agneta
7/12	Forssjö	Alternativträning inomhus	18.00-20	Camilla M/Kerstin P
8/12	Stalls backe	Backträning	18.00	Jenny
10/12	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Thomas A
12/12	Siggetorp	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Roger L
14/12	Forssjö	Alternativträning inomhus	18-20	Kerstin P/ Camilla M
15/12	Stalls backe	Intervaller	18.00	Siri
17/12	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Veijo
20/12	Siggetorp/Bie	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Håkan P
22/12	Träning hemma			
26/12	Siggetorp	Grötlunken 2009	10.00	Håkan G

Allmänt meddelande från TUK: På samtliga träningar skall HD16-35 springa på 1:15 000, och övriga på 1:10 000.

Kan du inte ta hand om träningen BYTER du med någon annan på listan!

Kontakter

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
Skalltorpsgatan 6A
640 50 Katrineholm
0150-331 67
0708 89 78 28

Kassör

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

Redaktörer

Torsten Molitor
Ädebols Gård
64192 Bettna
0150-30050
070-6390811

Max Molitor
Ädebols Gård
64192 Bettna
0150-30050

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

Telefonsvararansvarig

Björn Wadman
0150-171 71

Nästa manusstopp är den 1 december

Då kommer ni bl.a kunna läsa om
konfirmation i Idre och USM

Nu lämnar vi över till Torsten M och Max.

Karin och Siri tackar för uppmärksamheten!