



# Du är medlem i Kungälv OK...

...en klubb som består av drygt 300 medlemmar. Det finns information på hemsidan om allt som händer i klubben [www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se). Titta där ofta! Där finns även en grundkurs i orientering och mer information om hur det t.ex. går till på en tävling.

## Träningar

Schema och all information om klubbens träningar hittar du på klubbens hemsida [www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se).

För barn och ungdomar finns följande träningsgrupper:

Gruppnamn	Nivå	Ålder
Björnarna	grön	6-8 år
Grön-Vit	grön/vit	8-10 år
Gul-Orange	gul/orange	11-14 år
Röd-svart	röd/violett/svart	15+ år

På våren startar vi upp tränings säsongen i mars/april. Då hålls en nybörjarkurs på 7-8 tillfällen för alla nya orienterare. Därefter slussas man vidare till lämplig ordinarie träningsgrupp enligt ovan. Vårens tränings säsong avslutas i mitten av juni.

Den stora träningsdagen under vår och höst är tisdagar. Då tränar vi orientering på olika sätt. För de yngre grupperna hålls de flesta träningarna i Fontin medan de äldre grupperna ofta passar på att springa på andra kartor i Kungälvsområdet. Efter träning och dusch så bjuds det på fika i KOK-punkten.

På senvåren har vi även tävlingsliknande träningar på torsdagar.

Under vintersäsongen har vi inomhusträningar på torsdagar i Övre Fontinskolans gymnastiksal. Först har barn som går i låg- och mellanstadiet gympa mellan kl. 18-19 och därefter är det styrkepass för ungdomar och vuxna kl. 19-20.

De två äldre grupperna tränar även ute under vintersäsongen och varvar då nattorientering med löpträning.

## Medlemsavgifter 2023

Ungdom född 2018-2023	0 kr
Ungdom 2003-2017	300 kr
Vuxen född -2002	500 kr
Familj inkl. ungdom född -2003	1200 kr
Stödjande medlem	150 kr

## Tävlingsavgifter för orienteringsgrenarna

För vuxna och ungdomar från H/D 20 gäller att klubben ger bidrag om totalt 1000 kr för alla ordinarie medlemmar i Kungälv OK (ej stödmedlemmar) till startavgifter för tävlingar i Sverige under vår- och höstsäsong. Tävlingar utöver det bekostas av medlemmen själv. Klubben bekostar tävlingsavgifter för ungdomar (tom H/D 18) inklusive klasser som U1, U2 och Inskolning. Efteranmälningsavgifter, vilket är dyrare, samt "ej start" bekostas också av den enskilda medlemmen, gäller alla oavsett ålder). Klubben står för startavgifter i stafetter där man representerar Kungälv OK.

Under sommaren (v25-32) betalas samtliga tävlingar av medlemmen oavsett ålder. Tävlingar utomlands betalas också av medlemmarna själva oavsett ålder och tid på året.

Tävlingsavgifter faktureras en gång om året. Då faktureras även efteranmälningsavgifter, hyrbrickor samt "ej start" som klubben inte ersätter.



## Kotten

Du använder motionsanläggningen Kottens omklädningsrum med dusch och bastu gratis varje gång som KOK har en planerad aktivitet, d.v.s. vid våra träningstillfällen som oftast infaller på tisdagar och/eller torsdagar. Övrig tid betalar du för Kottens service i receptionen.

## Rabatt på Scandic hotell

Våra medlemmar får bra rabatt på sporthotellen. Som medlem bor löpare, tränare och föräldrar från 295 kr/natt. Uppge avtalskod D359109055. Boka på [www.scandichotels.se/sport](http://www.scandichotels.se/sport).

## Klubbresor med SJ

Klubben har 15 % rabatt hos SJ.

## Idrottsförsäkring

Aktiva i en förening som ingår i Svenska Orienteringsförbundet omfattas av en idrottsförsäkring hos Folksam. Den ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller tävling. I försäkringen ingår även *tjänsten Råd och Vård för idrottsskador*. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du undviker, behandlar och anmäler idrottsskador. För mer information om försäkringen gå in på [www.svenskoriering.se](http://www.svenskoriering.se) och försäkring.

## KOK-punkten

Klubben äger en klubbstuga i Fontin som kallas KOK-punkten. De flesta av våra träningar och andra aktiviteter utgår härifrån. Här finns ett litet kök och en stor samlingslokal där vi brukar samlas och fika efter tisdagsträningarna.

Stugan går också att hyra, se hemsidan för information.

## HittaUt

Klubben arrangerar Hittaut för allmänheten varje år. En karta delas ut i hela Kungälv kommunens tätort med utmarkerade Checkpoints i ett antal områden runt om i kommunen. Kartorna finns även att hämta på ett par uthämningsställen i kommunen och i en postlåda på utsidan av klubbstugan. Dessa checkpoints sitter ute från 1 april – 3 oktober 2021 i Kungälv. Det finns Hittaut på ca 60 orter i Sverige och vill du veta mer om hur det fungerar så läs mer på Hittaut:s hemsida.

## Klubbens organisation

Klubben leds av en styrelse bestående av sju ordinarie ledamöter och två suppleanter. Ordförande 2023 är Cecilia Groth, [styrelsen@kungalvsok.se](mailto:styrelsen@kungalvsok.se). Styrelsen väljs på årsmötet som alltid hålls i mars.

Mycket av arbetet i klubben är organiserat i kommittéer så som exempelvis Tränings- och uttagningskommittén (TRUT), Ungdomskommittén (UK), Kartkommittén och Stugkommittén. Totalt finns 8 kommittéer.

Under hösten (november) har klubben ett allmänt möte där det bland annat väljs representanter till klubbens alla kommittéer.

## Ditt ansvar

Allt arbete i klubben sker ideellt av medlemmarna själva. Medlemmarnas engagemang är grunden för att klubben kan existera. Som aktiv medlem i klubben förväntas det att du hjälper till med klubbens olika aktiviteter. Uppgifterna cirkulerar mellan medlemmarna och fördelas så rättvist som möjligt. Klubbens aktiviteter är bland annat:



**Ordna fika efter tisdagsträningar.** En fikalista/husvärd med ansvarig per vecka upprättas varje termin och hittas på vår hemsida samt på anslag i KOK-punkten. Den familj som är uppsatt som ansvarig köper in smörgåsfika och lägger upp, diskar o.s.v. vid det tillfället. Särskild information finns.

**Hjälpa till på poängpromenad.** Första söndagen varje månad (8-10 ggr/år) ordnar klubben poängpromenad i Fontin Vid varje tillfälle behövs 7-10 personer som hjälper till med att sätta upp frågor, ta betalt, sälja fika, grädda våfflor osv. En bemanningslista upprättas en gång per år och finns på hemsidan.

**Hjälpa till på tävlingar och andra arrangemang.** Minst en gång om året anordnar klubben en orienteringstävling. Då behöver många av klubbens medlemmar hjälpa till både inför tävlingen, på själva tävlingsdagen och några även efter tävlingen. Ju fler vi är desto mindre behöver varje medlem göra. Det finns många olika uppgifter att göra så det finns alltid något som även nyblivna medlemmar kan hjälpa till med. Mer information brukar komma på hemsidan då tävlingen närmar sig.

**Träningar.** För att klubben ska kunna bedriva träningar med hög kvalitet för alla de barn och ungdomar som är intresserade av sporten, har klubben ett konstant behov av extra hjälp vid träningar. Det är inget krav att kunna orientering för att vara hjälptränare. Är du intresserad av att hjälpa till så prata med din närmsta tränare eller hör av dig till: Daniel Hägerstrand: daniel.hagerstrand@gmail.com.

**Övriga aktiviteter.** Medlemmarna arbetar också med att underhålla vår klubbstuga, skolorientering, Vättlefjällsvandring och mycket annat. Mycket av arbetet är organiserat i kommittéer.

## Årets arrangemang

### Kungälv OK arrangerar 2023:

Vättlefjällsvandringen 15/25 km arrangerar vi tillsammans med OK Alehof, 7 maj.

Göteborgsvarvet, 13 maj

Stafett-DM, 3 september

Veteranträningar, vår och höst

Poängpromenader, en gång per månad under hela året (ej juli)

### Roliga tävlingar och läger som många KOK:are åker till. Anmäl intresse på hemsidan för klubbaktiviteter:

10Mila – I år åker vi till Jukola istället och U-10-mila. Stafetter.

Vårserien – göteborgstävlingar enbart för barn och ungdomar t o m 16 år som arrangeras under maj och juni i Göteborgs omnejd.

Ungdomsläger i juni: GOF-läger och O-Camp. (GOF dagläger för 10-åringar, GOF-läger för 11 - 12 åringar. O-Camp för barn och ungdomar från 13 år och uppåt.)

O-ringen i Åre, 24-28 juli

Ungdomens 10Mila Lassalyckan Ulricehamn, 4-5 augusti

Klubläger för KOKs ungdomar i september.

25-manna i Stockholm, oktober.

## GDPR

Klubben har en integritetspolicy. Mer information finns på hemsidan.

**Nu drar vi till skogs!**  
**/Styrelsen**