



KOK – en pigg 64-åring!

Under 2023 fortsatte klubbens aktiva sin framfart i skogar och städer med ädla medaljer på såväl DM i orienteringslöpning som ungdoms- och veteran-SM i MTBO. Vi har även flitiga barn och ungdomar som tränat på riktigt bra och utvecklats såväl fysiskt som tekniskt och mentalt, vilket starkt bidrog till den framskjutna placeringen på 25-manna. Vi arrangerade även ett lyckat Stafett-DM med 700 deltagare från tre olika distrikt och förde Råhänget-traditionen vidare med efterföljande bastu, lunch och medlemsmöte i början av december.

Ett annat område där aktivitetsnivån varit hög är inom Stugkommittén, där gänget förutom sedvanligt arbete med ved, trädgårdsskötsel och diverse underhållsarbete även rödfärgat stora delar av fasaderna tillsammans.

Även under klubbens 64:e levnadsår 2024 lär det hända mycket, både i klubben, kring Siggetorp, runt om i orienteringsskogarna och i omvärlden. Under våren drar vi iväg på klubbresor till Stockholm Indoor Cup, kanske till Tisarens tvådagarsstävling samt till Tiomila i Nynäshamn helgen efter, där vi förhoppningsvis får ihop ett eget lag åtminstone i herrkavlen. Dessutom står klubben den 5-6 oktober värd för Svenska Cupen i MTBO med arena vid Stalls Backe och hela skogen runt Ramsjöhult och Forssjö som tävlingsområde.

Alla roliga aktiviteter kommuniceras via Facebook, hemsidan och KOK-boken på www.katrineholmsok.org. Hemsidor, ansikts- och KOK-böcker i all ära. Men det är i det personliga mötet mellan oss medlemmar som vi skapar och utvecklar samhörigheten, glädjen och kärleken till orienteringssporten. Så nästa gång du är på en träning eller annan klubbaktivitet, hälsa på klubbkompisarna med ett leende – och ser du någon du inte känner sen tidigare – berätta vad du själv heter och fråga vad personen heter. Vet du sedan inte vad du ska säga så testa med: "Vad kul att just du har hittat till världens roligaste idrott!"

Vi ses i Siggebastun, på Skolgårdscupen, Årsmötet och i skogen i vinter!

God jul och gott nytt orienteringsår önskar KOK:s styrelse





Viktiga datum, januari-mars 2023 (utöver vinterträning i Siggetorp varje torsdag från v 2):

- Tis 9 jan – [Skolgårdscupen, Etapp 3](#)
- Lör 20 jan – [SOF:s Utvecklingsdag inkl träning för 13-20, Solbacka](#)
- Mån 22 jan – Funktionärsupptakt inför MTBO Svenska Cupen
- Tis 23 jan – Tjejträning, Siggetorp
- Lör-sön 3-4 feb – Stockholm Indoor Cup (klubbresa)
- Tis 6 feb – [Skolgårdscupen, Etapp 4](#)
- Ons 14 feb – Årsmöte, *se kallelse på nästa sida*
- Tis 5 mars – [Skolgårdscupen, Etapp 5/Final](#)
- Tis 12 mars – KOK-skoleupptakt
- Vårsåsongen i Sörmland drar igång med Medel-DM i samband med Kringelträffen i Södertälje sön 17 mars och fortsätter med Nyköpingsnatten, Nyköpingsorienteringen och Måsenstafetten helgen efter.

OBS! Boka in lördag 13 april då KOK arrangerar närtävling i Sköldinge/Kantorps mellan Natt-SM i Ärla och Stigtomtaket samma helg. Boka även in 5-6 oktober (helgen innan 25-manna) för KOKs stora MTBO-arrangemang med Svenska Cupen vid Stalls backe. Maths Carreman tävlingsledare och Arvid kartritare/banläggare.

PS. 7 april är nästa anmälningstopp (10 % rabatt) till O-Ringen Smålandskusten 22-27 juli. 10 KOK:are är hittills anmälda till världens största OL-tävling. **Häng på!**



INSAMLING: Hjärtstartare till Siggetorp ❤️ KOK har under hösten drivit en insamling för att kunna montera en hjärtstartare utomhus vid Siggetorp. Denna insamling är nu avslutad och vi fick ihop 30 000 kr från Sparbanksstiftelsen Sörmland, 5 000 kr från Hjärt- och lungfonden, 5 000 kr från klubbmedlemmar och andra privatpersoner och 1 000 kr från Glännefors Fysio AB. Detta innebär att vi förutom själva hjärtstartaren för drygt 28 000 kr också kan bekosta installation och HLR-utbildning utan att behöva belasta klubbkassan. **Stort tack till alla bidragsgivare!**

Välkommen som medlem!

KOK är en förening för dig som vill ha roligt, må bra, uppleva naturen och utvecklas inom orientering. Vi erbjuder ett brett utbud av aktiviteter, träningar och arrangemang för olika målgrupper. Med erfarna ledare och stort engagemang från klubbens medlemmar skapar vi fysisk rörelse och en meningsfull fritid för alla, oavsett ålder och ambitionsnivå.

Aktuella medlemsavgifter 2024 (enligt beslut på KOKs årsmöte 2023):

- Familjemedlemskap (maka/make + barn t.o.m. 20 år): 500 kr
- Senior: 300 kr
- Junior och ungdom (tom 20 år): 250 kr
- Stödjande: 150 kr

Automatiska medlemsfakturer med unika OCR-nummer skickas via e-post till alla tidigare medlemmar. **OBS!** Betalning sker till Bankgiro numret som står på fakturan, inte till numret för tävlingsavgifter enligt nedan.

Betala senast 31 jan, så gäller försäkringen när du tränar, tävlar eller har andra uppdrag för klubben.

Tävlingsavgift 2024: 700 kr/år för vuxna 21 år och äldre. Ska betalas innan första tävlingsdeltagandet för året via Swish 123 240 38 97 eller Bankgiro 5437-7346. Klubben står för tävlingsavgifter för ungdom/junior.

Läs mer i det nya dokumentet: [Att tävla för KOK](#) (förtydligande av befintliga regler)



Härmed kallas alla medlemmar i Katrineholms Orienteringsklubb till:
Årsmöte onsdag 14 februari klockan 18:30 i Siggetorpastugan.

Motioner och förslag till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast 9 januari 2024.
Förslag till dagordning kommer att finnas tillgänglig på hemsidan samt hos styrelseledamöterna från den 7 februari.

Klubben bjuder på smörgåstårta! Varmt välkomna! // Styrelsen